



# UDS

## Mi Universidad

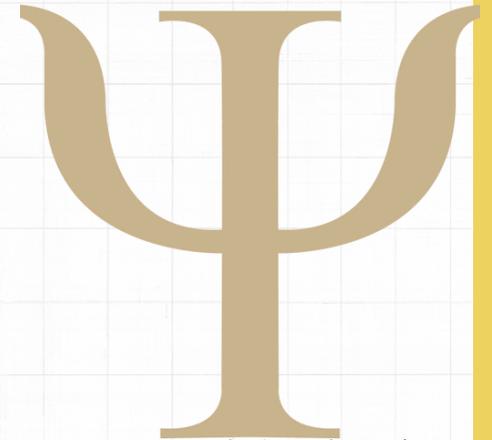
**NOMBRE DEL ALUMNO:  
ROSEMBERG ENRIQUE ARGUELLO MERIDA**

**TEMA: ACTIVIDAD UNO**

**NOMBRE DE LA MATERIA:  
TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA**

**NOMBRE DEL DOCENTE:  
LIC. MARIA DEL CARMEN BRIONES**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:  
PSICOLOGIA NOVENO CUATRIMESTRE**



# UNIDAD 2 LA PAREJA

## 2.1 LA FORMACIÓN DE PAREJA

### DEFINICIÓN

La elección de pareja no es un acto completamente libre, sino el resultado de una compleja interacción entre influencias sociales, familiares, personales y psicológicas.

### FACTORES QUE INFLUYEN

- Atractivo físico
- Frecuencia
- Interacción
- Similitudes
- Complementación e necesidades
- Satisfacción de deseos conscientes e inconsciente
- Procesos identificatorios con los padres
- Satisfacciones narcisistas

## 2.2 EL AMOR

### DEFINICIÓN

- El amor es una emoción compleja y difícil de definir o unificar.
- Existe una visión idealizada del amor romántico: puro, eterno, irracional y universal.
- Este concepto está influenciado por la cultura occidental moderna.

### TEORÍA TRIANGULAR DE STERNBERG

- Intimidad: vínculo emocional, cercanía.
- Pasión: deseo sexual o romántico.
- Compromiso: decisión y voluntad de mantener la relación.

### COMBINACIONES Y TIPOS DE AMOR

- Cariño (solo Intimidad): Amor de amistad.
- Encaprichamiento (solo Pasión): Atracción instantánea, sin vínculo profundo.
- Amor vacío (solo Compromiso): Sin pasión ni intimidad; unión por deber.
- Amor romántico (Intimidad + Pasión): Vínculo emocional y físico sin compromiso.
- Amor sociable o compañero (Intimidad + Compromiso): Relaciones duraderas sin pasión.
- Amor fatuo o loco (Pasión + Compromiso): Compromiso sin intimidad real.
- Amor consumado (Intimidad + Pasión + Compromiso): Forma ideal y completa del amor.

# UNIDAD 2 LA PAREJA

## 2.3 LA PAREJA

### DEFINICIÓN

Unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional.

### MODELOS FUNDAMENTALES DE "SER PAREJA".

#### Patriarcal:

- Estructura jerárquica: el hombre como "cabeza de familia".
- Roles definidos por género

#### Pareja moderna:

- Relaciones más igualitarias y basadas en el enamoramiento.
- División de responsabilidades negociada y compartida (tareas del hogar, economía, crianza).
- Mayor independencia respecto a la familia extensa.

#### Post-moderna:

- Sienta sus bases en el hedonismo
- La separación está abierta desde el mismo comienzo de la vida de pareja
- Los roles de género se pueden invertir, o existe una gran flexibilidad para interpretarlos.

## 2.4 FAMILIA DE ORIGEN

### DEFINICIÓN

Hace referencia a la típica familia donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia

### INFLUYE EN

- Los modelos cognitivos individuales se forman en el contexto de la familia de origen.

### LA TERAPIA FAMILIAR SOSTIENE

- Las historias familiares tienden a repetirse.
- Las expectativas hacia la pareja se forman a partir de los patrones aprendidos en casa.
- Solo vemos lo que hemos aprendido a ver; lo desconocido es incomprensible si no tenemos referencias previas.

# UNIDAD 2 LA PAREJA

## 2.5 PSICOLOGÍA FEMENINA

### DEFINICIÓN

Influenciada por diferencias hormonales, sociales y evolutivas, presenta características distintivas como una mayor sensibilidad emocional, pensamiento intuitivo, y una tendencia a evitar el riesgo y la agresión directa.

### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

- Las mujeres son más sensibles
- Piensan intuitivamente
- Los cambios hormonales afectan el estado de ánimo
- Las mujeres tienden a no expresar su agresividad
- La mujer entiende mejor el lenguaje no verbal
- La mujer toma menos decisiones arriesgadas

## 2.6 PSICOLOGÍA MASCULINA

### DEFINICIÓN

Se construye sobre una base biológica, pero está fuertemente influida por normas y expectativas sociales que han moldeado su identidad a lo largo de la historia.

### CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Agresividad

- Mayor predisposición a la combatividad cuando se considera necesaria o útil.

Competitividad

- Tendencia a construir relaciones basadas en la competencia.

Instinto protector

- Necesidad de cuidar y proteger a los suyos como parte central de su identidad.

Búsqueda y ejercicio del poder

- El poder se percibe como un rasgo deseable y una fuente de reconocimiento social.

Limitada expresión emocional

- Tendencia a reprimir o no exteriorizar emociones, debido a estereotipos de género.

Obsesión por el trabajo

- El trabajo se asocia con el valor personal, el éxito y el cumplimiento del rol masculino tradicional.

# UNIDAD 2 LA PAREJA

## 2.7 SEXUALIDAD EN LA PAREJA

### DEFINICIÓN

Constituye uno de los factores más importantes para determinar la satisfacción personal y bienestar general de la pareja, y por otro es una fuente de experiencias e interacciones positivas y un importante recurso para el cambio.

### PUNTOS CLAVE

- Comunicación y confianza
- Escucha activa
- Deseo sexual
- Factores psicológicos y emocionales

### TÉCNICAS PARA MEJORAR LA VIDA SEXUAL DE LA PAREJA

- Fomentar las fantasías sexuales
- Recuperando lo olvidado (Preliminares sexuales sin coito)
- Explorando lo desconocido (Sexo sin coito)

## 2.8 DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA

### DEFINICIÓN

Las relaciones disfuncionales no se construyen de un día para otro, sino a través de dinámicas repetidas de desvalorización, invalidación y lucha de poder.

### CONSIDERACIONES

- Dejan huellas en quienes los rodean, especialmente en los hijos.
- Reconocer los signos del maltrato cotidiano —incluso cuando es sutil o socialmente aceptado— es el primer paso para buscar el cambio.
- Ya sea mediante la reparación conjunta o la separación saludable, lo importante es romper con el ciclo de daño, priorizando el respeto, la empatía y el bienestar emocional.

# UNIDAD 2 LA PAREJA

## 2.9 CELOS

### DEFINICIÓN

Son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor hacia una posible pérdida afectiva. Comunes en la pareja.

- En los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc.
- Están relacionados con la inseguridad, no con el amor genuino.
- Suelen estar ligados a la percepción de un rival potencial.

### TÉCNICAS PRÁCTICAS DE PAREJA

- 10 minutos de sinceridad
- Cambio de roles

## 2.10 INFIDELIDAD

### DEFINICIÓN

Consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. Cada persona tiene una percepción distinta de lo que considera una infidelidad.

### MOTIVOS MÁS COMUNES DE INFIDELIDAD

- Nunca se ha tenido la intención de ser fiel
- Insatisfacción con la pareja
- Creer que ya no hay amor
- Buscar una alternativa a la actual pareja
- Sensación de inseguridad personal
- Revancha
- Inestabilidad emocional

### TIPOS DE INFIDELIDAD

Por intencionalidad

- Directa o indirecta

Por naturaleza

- Sexual o no sexual

Del medio en que se realizan

- Virtual o física

Implicaciones emocionales

- involucración emocional o impulso

Motivos que la originan

- Sustitiva, hedonista o de salida

# UNIDAD 2

## LA PAREJA

### 2.11 DIVORCIO

#### DEFINICIÓN

El divorcio es una etapa de gran sufrimiento que, en algunos casos, puede requerir de ayuda psicológica.

#### CINCO TIPOS DE DIVORCIO

- Divorcio psíquico o emocional: Distanciamiento afectivo entre los miembros de la pareja, aunque sigan conviviendo o estén legalmente casados.
- Divorcio legal: Ruptura oficial ante la ley, implica decisiones sobre custodia, bienes, pensión, etc.
- Divorcio social o comunitario: Separación del entorno social compartido (amigos, familia política, actividades).
- Divorcio de propiedad: División de bienes adquiridos en común durante la relación.
- Divorcio de dependencia: Transformación de roles tras la separación, especialmente cuando uno de los miembros dependía del otro (económica o emocionalmente).

#### FASES EMOCIONALES DEL DIVORCIO

- Negación y aislamiento
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Aceptación