



Nombre del alumno: Carolina García Abarca.

Nombre del tema: El amor.

Parcial: Segundo.

Nombre de materia: Terapia de familia y de pareja.

Nombre del profesor: Guadalupe de Lourdes Abarca Figueroa.

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Psicología.

Cuatrimestre: Noveno.

Comitán de Domínguez a junio del 2025.

EL AMOR

Teoría triangular de Robert Sternberg

Las relaciones pueden tener una combinación de tres elementos fundamentales (o podrían tener los tres): Intimidad (I), Pasión (P) y Compromiso (C).

El área del triángulo nos indica la cantidad de amor sentida por un sujeto y su forma geométrica, dada por las interrelaciones de los elementos, expresaría el equilibrio o el nivel de carga de cada uno de los componentes.

Componentes del amor:

- Intimidad:** Se refiere a los sentimientos dentro de los cuales se promueven el cercamiento, el vínculo, la conexión, y la revelación mutua. La clave de la intimidad está en la autoexposición mutua de los miembros de la pareja.
- Pasión:** Estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades, gran deseo sexual o romántico, acompañado de excitación psicológica.
- Compromiso:** Es la decisión de amar a otra persona, serle fiel y compartir con ella muchas actividades y bienes personales sin limitación temporal.

Tipos de amor y sus combinaciones

Las diferentes etapas o tipos de amor pueden ser explicados con diferentes combinaciones de estos elementos:

- Cariño:** (Intimidad). Es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo.
- Encaprichamiento:** (Pasión). Es lo que comúnmente se conoce como "amor a primera vista". Sin intimidad ni compromiso.
- Amor Vacío:** (Compromiso). Existe una unión por compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. No sienten nada el uno por el otro, pero hay una sensación de respeto y reciprocidad.
- Amor romántico:** (Intimidad y Pasión). Las parejas están unidas emocionalmente y físicamente, mediante la pasión, pero no en el compromiso de estar juntos.
- Amor sociable/compañero:** (Intimidad y Compromiso). Matrimonios en los que la pasión ha desaparecido, pero se mantiene un gran cariño y compromiso por el otro.
- Amor fatuo o loco:** (Pasión y Compromiso). Se da en las relaciones en las que el compromiso es motivado principalmente por la pasión, casos, se dedica bastante esfuerzo en ofrecer la mejor imagen de uno mismo antes el otro.
- Amor consumado:** (Intimidad, Pasión y Compromiso). Es la forma completa del amor. Sternberg enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. "Sin expresión", advierte, "Hasta el amor más grande puede morir".

La pareja

Unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional. Podemos distinguir tres modelos fundamentales de "ser pareja".

Patriarcal

Más propia de los tiempos pre-modernos época de matrimonios concertados por las familias, de corte más bien desigual, donde la división del trabajo estaba rígidamente regida por el género.

Hedonista

La pareja postmoderna sienta sus bases en el hedonismo.

EL AMOR

Familia de origen

Este tipo de familia está compuesto por los siguientes subsistemas: conyugal y hermanos..

La representación del nosotros ocurre desde la configuración de los modelos cognitivos individuales, los mismos que han sido aprendidos en el contexto familiar de origen (Andolfi,1987a, 1987b, 1989).

Indagar en la historia familiar de cada uno de los miembros de la pareja nos permite comprender los fundamentos del contrato matrimonial, los temores y expectativas.

características de la psicología

Femenina

- Las mujeres son más sensibles.
- Elas tienden a ser más emocionales o sentimentales, y también más cálidas, cordiales y aprensivas.
- Las mujeres 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

Masculina

- Agresividad
- Competitividad
- Ser protector
- Poder
- Ausencia de expresión de emociones
- Obsesión por el trabajo

Sexualidad en la pareja

Puntos clave

- Comunicación y confianza: Hablar sobre deseos, límites y expectativas sexuales sin miedo al juicio, expresar de manera clara lo que gusta y lo que no.
- Escucha Activa: Es un proceso en el que la persona no solo oye las palabras de su pareja, sino que realmente las comprende, valida y responde de manera empática. Implica: Atención plena, Validación emocional, Retroalimentación respetuosa.
- Deseo Sexual: El deseo sexual puede variar entre personas y dentro de una misma relación a lo largo del tiempo. Factores como el estrés, la salud física y mental, la rutina y la comunicación influyen en la intensidad del deseo.

Factores psicológicos y emocionales en la sexualidad en la pareja

- ◆ Autoimagen y autoestima: La percepción que cada persona tiene de su cuerpo y su valía influye en su comodidad y disfrute en la intimidad. Una baja autoestima puede generar inseguridad o inhibición.
- ◆ Ansiedad y estrés: El estrés laboral, económico o familiar puede afectar la respuesta sexual, reduciendo el deseo y dificultando la conexión con la pareja.
- ◆ Experiencias pasadas y creencias: Traumas sexuales, experiencias negativas o creencias rígidas sobre la sexualidad pueden generar bloqueos emocionales.
- ◆ Apego y estilo relacional: El tipo de apego (seguro, ansioso, evitativo o desorganizado) influye en la manera en que se vive la intimidad y se gestiona la vulnerabilidad emocional en la relación.
- ◆ Expectativas y comunicación: La falta de claridad sobre lo que se desea y necesita en la intimidad puede generar insatisfacción. Una comunicación abierta mejora la conexión.

Herramientas para la mejora de la practica sexual

- FOMENTANDO LAS FANTASÍAS SEXUALES: Esta técnica tiene como objetivo fomentar la comunicación entre ambos miembros y los deseos sexuales de cada uno de ellos.
- RECUPERANDO LO OLVIDADO (PRELIMINARES SEXUALES): En esta técnica queda totalmente prohibido el coito. Ambos miembros de la pareja tendrán que cambiar la forma de actuar (comportamientos eróticos) previa a sus relaciones sexuales coitales.
- EXPLORANDO LO DESCONOCIDO: Ambos miembros de la pareja tendrán que pensar y explorar conjuntamente nuevas formas de disfrutar sexualmente de sus relaciones sexuales que no implique el coito.

EL AMOR

Disfuncionalidad de la pareja

Las relaciones disfuncionales tienen consecuencias en el estado emocional. Dichas relaciones se distinguen por faltas de respeto, control, celos y chantajes emocionales entre otros.

Las relaciones conflictivas y disfuncionales afectan nuestra salud de forma importante, por lo que es necesario intentar solucionar la situación.

Celos

Definición

Los celos son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. En los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc. La verdad es que no sentimos celos con todo el mundo, sino solo con aquellas personas que percibimos como potenciales rivales.

Recomendaciones

- 1.- Hacer una lista de aquellas situaciones en las cuales se sienten celos, lo que permitirá observar las situaciones de forma objetiva.
- 2.- Evalúen e identifiquen de donde provienen los celos.
- 3.- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento, ya que producen un alivio momentáneo del malestar pero hacen que el sufrimiento se perpetúe.
- 4.- Establecer y aceptar los espacios que se van a compartir y aquellos que van a ser individuales.

Infidelidad

Definición

Consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. El propio concepto de infidelidad es de difícil precisión, ya que no necesariamente implica tener relaciones sexuales con otra persona. Puesto que la confianza es una cuestión muy subjetiva, cada individuo puede considerar como infidelidad algo distinto.

Motivos más comunes

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, monotonía en la relación, revancha, inestabilidad emocional.

En función a...

-En función de la intencionalidad:
Infidelidad directa o intencionada: En estos casos hablamos de aquellas infidelidades que se producen de manera deliberada, planificada e intencionadamente. El infiel tiene una clara intención de engañar a su pareja, y actúa conscientemente a tal fin.
Infidelidad indirecta o inintencionada: Este supuesto se produce cuando no existe una intencionalidad previa de ser infiel. La infidelidad puede aparecer de manera repentina o accidental, sin que haya existido premeditación al respecto.
-En función de su naturaleza:
Infidelidad sexual. Este tipo de infidelidades se dan cuando tienen lugar relaciones sexuales, incluso si no llega a haber penetración. Las relaciones sexuales pueden adoptar muchas formas, pero en cualquier caso implican un contacto físico íntimo.
Infidelidad no sexual: Aquí no existe contacto sexual entre los infieles, pero pueden producirse sentimientos o fantasías en su lugar. Este concepto es importante, ya que también puede considerarse infidelidad el establecimiento de relaciones que no impliquen sexo.
-En función del medio en que la realizan:
Online o virtual.
Física.
-En función de sus implicaciones emocionales:
Con involucración emocional. Frecuentemente las infidelidades dan lugar a una conexión emocional entre los infieles. Esto implica el establecimiento de un vínculo afectivo fuera de la pareja habitual.
Por impulso. Muchas veces, la infidelidad se produce simplemente para satisfacer deseos físicos o de otro tipo, pero sin establecer vínculos emocionales.

EL AMOR

Infidelidad

En función a...

-En función de los motivos que la originan:

- Sustitutiva: En ocasiones la infidelidad se produce como forma de suplir carencias que existen en la relación propia; aquí, el infiel intenta conseguir el sexo, afecto o atención que no encuentra en su pareja.
- Hedonista: En estos casos, el infiel no actúa movido por una carencia de su relación, sino simplemente porque le apetece; no podría por tanto decirse que falta algo en su pareja que motive la infidelidad.
- De salida: Por último, hay personas que utilizan la infidelidad como forma de terminar con una relación que ya no desean. Esto a veces se da por miedo a encontrarse solos una vez que su relación termine, o bien para apoyarse en alguien que les ayude a cortar con su actual pareja.

Divorcio

Acepciones

- La separación matrimonial o divorcio psíquico, que supone el distanciamiento emocional entre la pareja, ya estén ambos de acuerdo o la decisión sea tomada de forma unilateral.
- El divorcio de comunidad o social, que supone el distanciamiento de los miembros de la pareja del entorno social que hasta entonces compartían.
- El divorcio de propiedad, en lo referente al reparto de bienes acaecidos en la pareja.
- El divorcio de dependencia, entendiéndose como tal un cambio evidente de roles desempeñados de aquí en adelante.

Fases del divorcio

- 1.Fase de negación y aislamiento
Aceptar el divorcio de entrada no es fácil y, de hecho, es frecuente negar la realidad y llevar a cabo intentos por recuperar lo que había.
- 2.Fase de ira
Una vez que la persona deja de negar lo que está sucediendo, puede sentir una inmensa rabia y una ira intensa que proyecta hacia la otra persona o hacia sí misma.
- 3.Fase de negociación
La fase de negociación también puede ser complicada si no se gestiona de manera apropiada, porque la persona intenta entender los motivos de la separación y puede intentar comprender a la expareja.
- 4.Fase de depresión
La tristeza se apodera de la persona porque comienza a darse cuenta de que recuperar la relación ya no es posible y tiene que dejar atrás a la persona que tanto ha amado
- 5.Fase de aceptación
Con el tiempo, el individuo ya se ha acostumbrado a la pérdida y ha reflexionado sobre lo que fue la relación pasada.