



# **TERAPIA DE FAMILIA Y DE PAREJA**

## **LA PAREJA**

### **Unidad II**

**PROFESORA GUADALUPE DE LOURDES ABARCA  
FIGUEROA**

**ALUMNA ESTRELLA BELEN JIMENEZ VAZQUEZ  
16/06/2025**

# LA PAREJA

## LA FORMACIÓN DE PAREJA

La elección de la pareja puede darse con base en el atractivo físico, la frecuencia de la interacción, la similitud percibida en aspectos tales como la raza, el grupo étnico, la religión, la educación, la clase socioeconómica y los valores. La elección puede también basarse en la complementación de necesidades así el individuo escoge a aquella persona que pueda ofrecerle mayor gratificación a las mismas.

## ELECCION DE PAREJA

En la elección de la pareja intervienen además factores de índole psicológica. Por ejemplo, se pueden describir al menos 3 tipos de motivos psicológicos que determinan la elección de pareja : éstos son

1. Percepción de la posibilidad de satisfacer a través de la relación deseos conscientes e inconscientes y al mismo tiempo una oportunidad de reforzar el Yo y disminuir la inseguridad.
2. Procesos identificatorios especialmente con los padres, de suerte que cuando las personas tienen una identificación positiva con el padre del mismo sexo eligen con frecuencia como compañero a personas que tengan las cualidades parecidas a las del progenitor

## EL AMOR

El amor, es una emoción humana y compleja que nos cuesta comprender e interpretar. En general, se tiene una idea del amor muy idealizada, en la que se ve como un valor ensalzado, puro, universal, eterno e irracional que supera todas las barreras. Cuando hablamos de este tipo de amor, nos referimos al "amor romántico", exclusivo de la cultura occidental y de la época actual.

## LOS TRES COMPONENTES BÁSICOS DEL AMOR:

**Intimidad:** Se refiere a los sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión, y principalmente la revelación mutua. La clave de la intimidad está en la autoexposición mutua de los miembros de la pareja, en salir de nosotros mismos y mostrarnos tal como somos en proceso de confianza y aceptación mutua.

**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. No cabe duda que la relación sexual plenamente satisfactoria, si bien no es la condición única para el mantenimiento de la pareja, sí es un factor muy importante. En la pasión influye la química del amor.

**Compromiso:** Es la decisión de amar a otra persona, serle fiel y compartir con ella muchas actividades y bienes personales sin limitación temporal. Es el deseo de formar un "nosotros" y poderlo manifestar a los demás.

**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.

# LA PAREJA

## LA PAREJA

Podemos distinguir tres modelos fundamentales de “ser pareja”. La 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. El marido en esta pareja ocupa un lugar de superioridad era la “cabeza de familia”. Su responsabilidad básica era trabajar y ser sustento económico de la familia.

## FAMILIA DE ORIGEN

La familia de origen hace referencia a la típica familia donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia, es decir, la familia más cercana: los padres (progenitores) y sus hijos. Este tipo de familia está compuesto por los siguientes subsistemas: conyugal, paternal, hijos y hermanos. Así pues, se trata de una pareja progenitora que genera nuevos individuos, los cría y los educa en un entorno familiar.

## PSICOLOGÍA FEMENINA

La psicología de la mujer, o femenina, tiene que ver con los comportamientos vinculados a varios factores, como el amor, las relaciones sociales, la sexualidad, la comunicación, la agresividad y mucho más.

## CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGÍA FEMENINA

Las mujeres son más sensibles A esta conclusión ha llegado un equipo de psicólogos que se han dedicado a estudiar los rasgos de carácter de hombres y mujeres mediante una encuesta especial.

Las mujeres piensan intuitivamente La famosa intuición femenina sí existe, y los científicos parecen haber encontrado una explicación biológica para este fenómeno

Los cambios hormonales afectan el estado de ánimo. La mayoría de las mujeres notan cómo les cambia el humor cuando se acerca su periodo menstrual. Si eres una chica, puede que te pongas más irritable en esos días, sintiéndote más deprimida y malhumorada.

La mujer entiende mejor el lenguaje no verbal Siempre que dos o más personas se comunican hablando, también lo hacen inconscientemente mediante gestos, poses o movimientos de las manos.

LA PAREJA

PSICOLOGÍA MASCULINA

La psicología masculina abarca las características en el amor, vida social, agresividad, trabajo y vida general de los hombres, así como las cualidades que identifican al género masculino, qué comportamientos realizan típicamente, cómo se ha ido desarrollando la identidad masculina y cuáles han sido los factores más influyentes.

CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGÍA MASCULINA

- AGRESIVIDAD
- COMPETITIVIDAD
- SER PROTECTOR
- PODER
- AUSENCIA DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES
- OBSESIÓN POR EL TRABAJO

SEXUALIDAD EN LA PAREJA

Las relaciones sexuales es una de las áreas que más se ve afectada, cuando existen problemas o conflictos en una pareja. Por un lado, 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.

ALGUNOS PUNTOS CLAVE SOBRE LA SEXUALIDAD EN LA PAREJA INCLUYEN:

- comunicación y confianza . fomentando las fantasías sexuales
- escucha activa . indicaciones
- deseo sexual
- factores y emocionales en la sexualidad en la pareja

DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA

Una de estas dinámicas desvalorizantes se observa en las parejas simétricas. En general, las descalificaciones son explícitas mediante gritos que denigran al cónyuge, palabras que tienen el poder de hacer dudar de las habilidades y capacidades como seres humanos, logrando así dañar la autoestima; aunque también estas formas conviven con otras más sutiles o implícitas. La invalidación emocional llaga con frases como “no es para tanto”; “¿de verdad está llorando por eso?”; “no deberías sentirte así, tienes que ser fuerte”, “no pienses en eso, sigue adelante”; “no voy a discutir eso contigo, te enojas por todo, contigo no se puede hablar”; “no hace falta que te pongas así, eres demasiado sensible” o “yo ya he pasado por eso, no es para tanto”.

# LA PAREJA

## CELOS

Los celos son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. Cuando estos sentimientos se producen dentro de una relación son los llamados celos de pareja, y son los más comunes. En los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc.

Los celos en uno o ambos miembros de la pareja, pueden convertir una relación en una historia de sufrimiento y de insatisfacción personal. Ante una situación de estas características es importante realizar:

10 MINUTOS DE SINCERIDAD

CAMBIO DE ROLES

## INFIDELIDAD

Una de las situaciones más graves que puede afrontar una pareja es la infidelidad de uno de sus miembros. Esta infidelidad consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. En estos casos, se produce una ruptura de la confianza entre ambas partes; sin esta confianza mutua, que es uno de los pilares básicos de cualquier relación sentimental, la pareja queda severamente dañada.

## 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.

Monotonía en la relación.

Revancha.

Inestabilidad emocional.

Tipos de infidelidad

# LA PAREJA

## DIVORCIO

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 legal, el establecido ante la ley y en el que se deben tomar medidas con respecto a los bienes, los hijos... etc.

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, entendiendo como tal un cambio evidente de roles desempeñados de aquí en adelante.

## 5 TIPOS DE DIVORCIO

El divorcio es una etapa de gran sufrimiento

1. Fase de negación y aislamiento
2. Fase de ira
3. Fase de negociación
4. Fase de depresión
5. Fase de aceptación