

RELACIONES DE PAREJA

El ser humano necesita de otra persona para satisfacer sus necesidades, especialmente las afectivas y las emocionales, en las diferentes etapas del desarrollo. Por ello las relaciones de pareja tiene el objetivo de satisfacer necesidades de dar y recibir afecto de contacto físico y sexual y de compartir la vida al lado de otra persona.

ETAPAS DEL ENAMORAMIENTO

1. ENAMORAMIENTO: inicia desde que se conocen, surgen las emociones, atracción física y novedad en la comunicación sexual, se toan decisiones sin inconvenientes, sin pensar en consecuencias negativas.

2. AMOR PASIONAL: Continúa la atracción y el conocimiento mutuo, cobra mayor importancia el compromiso.

3. AMOR COMPAÑERO: Se refiere al compromiso de unión y mayor estabilidad de pareja, mayor vínculo afectivo y menos amor pasional.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LA ELECCION DE PAREJA

- Tener o no hijos
- Manejo de finanzas
- Estado de salud
- Establecer prioridades
- Hablar acerca de sexo

PORQUE SUFRIMOS POR AMOR

1. origen social: concepción idealista del amor “que mueve montañas”
2. Personal: Tipo de vínculo con los padres contradictorios: ejemplo es decir afecto un día y otro no hay un apego ansioso e inseguro tiene repercusión cuando se establece una relación celos miedos u obsesiones.
3. Autoestima: relaciones afectivas más tranquilas tendrás, manejan auto respeto, no necesitan comprar el amor

ELEMENTOS QUE CONSTITUYEN EL AMOR

- Que es el deseo sexual, lo que tú sientes, erotismo, las ganas por el otro.
- Es la amistad la capacidad de emocionarse por las mismas cosas, comunicación.
- Es el compromiso, ternura, respeto.

CONFLICTOS DE PAREJA

- Los polos opuestos chocan.
- Tienen diferentes expectativas que afectan la relación en pareja.
- Creer que la pareja debe leer y conocer los conocimientos y pensamientos del otro.
- Creer que el compañero debe desempeñarse como el “amante perfecto”
- Problemas de comunicación, sexualidad, infidelidad, manejo de poder, enfermedad, frustraciones, problemas de dinero.

ASPECTOS PARA MEJORAR LA RELACION DE PAREJA

- ✓ Habilidad para escuchar
- ✓ Expresar emociones “te amo, me alegra verte, estas linda”
- ✓ Reconocer los aspectos positivos de la pareja
- ✓ Expresar y pedir acciones de comportamientos gratificantes
- ✓ Especifique lo que realmente le molesta
- ✓ Admiración mutua
- ✓ Mantener relaciones sociales
- ✓ Huir de la rutina
- ✓ Cuidar detalles

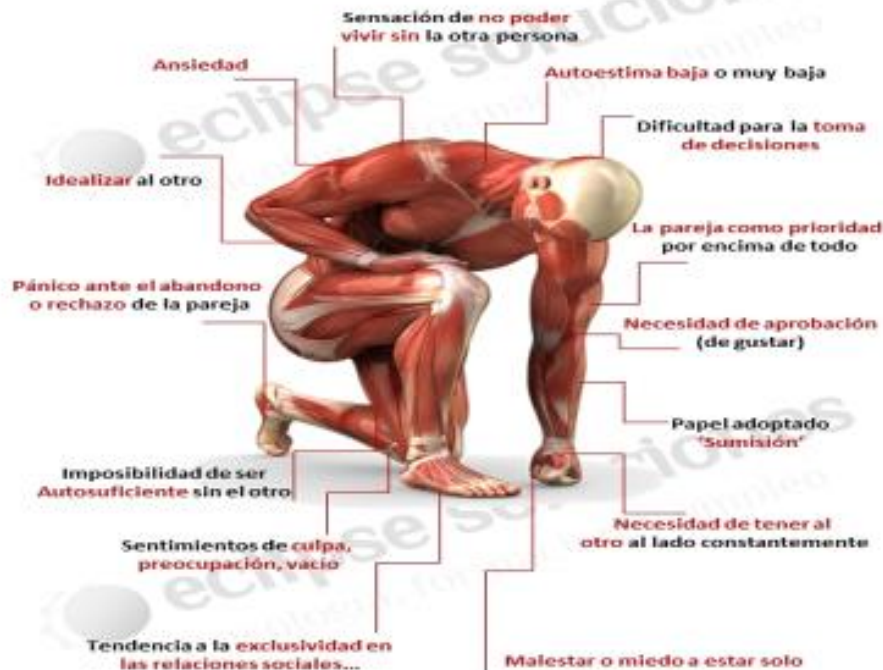
EN QUE MOMENTO DEBEMOS DEJAR NUESTRA RELACION

1. Lo obvio que no te quieran, eso no es negociable.
2. Cuando tu realización no se puede llevar a cabo.
3. Cuando violan tus principios y valores.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Es una vinculación mental y emocional (obsesiva) a ciertas personas, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá de manera única y PERMANENTE placer, seguridad o autorrealización.

ANATOMIA DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL



DUELO

1. La aceptación: Hablar con alguien te hará sentir mejor, la situación se hace menos pesada cuando se conversa que cuando se piensa
2. Llena tu tiempo con actividades piensa en algo que te gusta y siempre quisiste hacer
3. Proponte aprender a estar solo para disfrutar la soledad
4. Hacer ejercicios, ejercita las hormonas de bienestar y segrega endorfinas que te harán sentir mejor
5. Reforzar la autoestima para eliminar la dependencia emocional, como hemos visto el factor principal de cualquier dependencia emocional es una baja autoestima
6. Desarrolla tu inteligencia emocional aprender a facilitar la expresión de tus emociones, la superación de miedos y adicciones emocionales que te han generado gran sufrimiento y suscitar nuevas emociones de tranquilidad y serenidad para sentarte más a gusto contigo y con tu pareja.

ANATOMIA DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

