

APRENDER A VIVIR EN PAREJA " CLAVE PARA LA FELICIDAD EN FAMILIA "

EL POR QUÉ DE ESTE TEMA

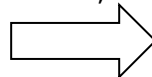
PORQUE:

1. Vivir en pareja es una experiencia altamente gratificante.
2. Vivir en pareja es una experiencia muy compleja.
3. En nuestra realidad existe un alto porcentaje de crisis del modelo de pareja y familia.
4. Hay que prepararse para una aventura tan importante, tan realizarte y tan complicada.
5. Si se es feliz en la pareja, posiblemente se es feliz también en la familia con los hijos.
6. Porque se corre el riesgo de descuidar a la pareja por atender a la familia.
7. Mucho, o casi todos, los problemas de la pareja y de la familia se pueden solucionar

LA VIDA DE PAREJA

- **Distinguir** dos conceptos diferentes: *vínculo y relación*.
 - **Vínculo:** Características de ligadura **inconsciente**
 - **Relación:** Las diversas **manifestaciones** del vínculo. Cómo y en qué se manifiesta el vínculo.
- Ese vínculo **se establece inconscientemente**. En el caso de la pareja, se enamoran, se atraen, se desean, se necesitan, se.... De un modo espontáneo, sin forzarlo.

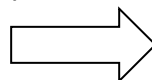
VÍNCULO AMOROSO



CONDUCTA AMOROSA

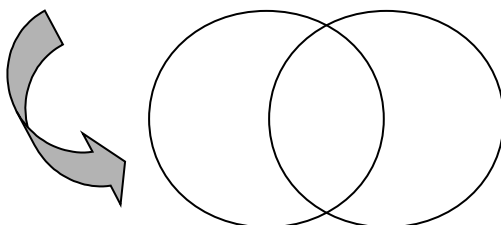
- **Distinguir** dos conceptos diferentes: *vínculo y relación*.
 - **Vínculo:** Características de ligadura **inconsciente**
 - **Relación:** Las diversas **manifestaciones** del vínculo. Cómo y en qué se manifiesta el vínculo.
- Ese vínculo **se establece inconscientemente**. En el caso de la pareja, se enamoran, se atraen, se desean, se necesitan, se.... De un modo espontáneo, sin forzarlo.

VÍNCULO AMOROSO

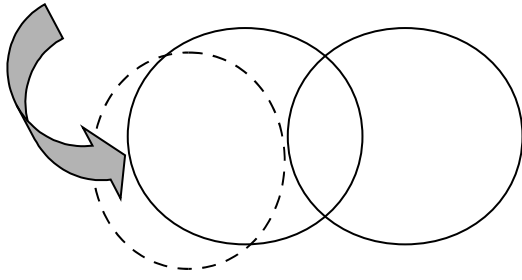


CONDUCTA AMOROSA

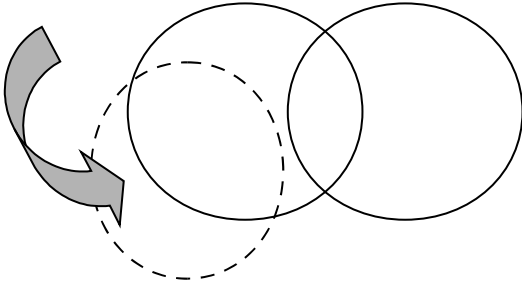
PAREJA SIN HIJOS



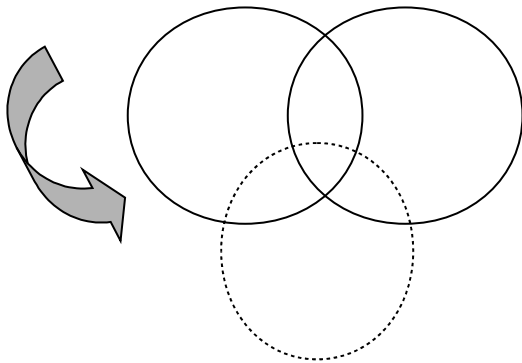
PAREJA TRAS EL NACIMIENTO DEL PRIMER HIJO/A



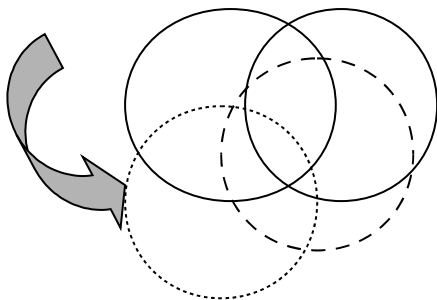
PAREJA CON UN HIJO Y RECUPERANDO SU ESPACIO Y TIEMPO DE RELACIÓN



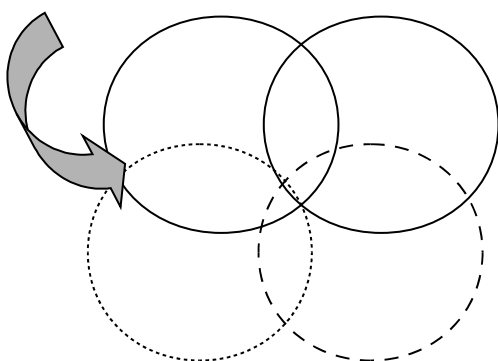
PAREJA ARMÓNICA CON UN HIJO/A. Hay espacio y tiempo para todas las relaciones



PAREJA TRAS EL NACIMIENTO DE SU SEGUNDO HIJO/A



PAREJA ARMÓNICA CON DOS HIJOS/AS. Hay espacio y tiempo para todas las relaciones



LA FAMILIA Y SUS CICLOS VITALES

- Inicio de la familia
- La novedad de ser padres
- La familia con niños de edad preescolar
- La familia con niños de edad escolar
- La familia con hijos adolescentes
- La familia con hijos jóvenes
- La familia como centro de despegue: los hijos se casan o dejan el círculo familiar
- La familia no tiene ya control sobre los hijos: han salido del ambiente familiar
- La familia después de la jubilación

" Lo que interesa destacar es que los problemas que vive la familia están relacionados con los conflictos básicos de la etapa de desarrollo vital en que se encuentre el núcleo humano que constituye tal familia"...

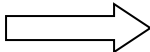
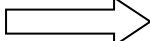
" Cada ciclo vital va a presentar crisis, conflictos y tensiones ya que en el fondo de cada etapa se encierran situaciones vitales en las que están implicados algunos miembros del propio sistema"

(Ríos Gonzáles, J. A . 1.984 – 94).

ALGUNOS RIESGOS DURANTE LOS CICLOS VITALES:

- ❖ Disolución de la relación de pareja en el nuevo sistema familiar.
- ❖ Creer que la vida da familia anula la vida de pareja.
- ❖ Descuidar la vida de pareja por atender al nuevo miembro de la familia.
- ❖ **No saber armonizar la nueva situación:**
 - * Relación madre – hijo
 - * Relación padre – hijo
 - * Relación padre – madre
- ❖ No clarificación de los roles en cada ciclo.
- ❖ Manipulación por parte de los hijos hacia los padres.
- ❖ Enfrentamientos entre esposos por cuestiones de los hijos.

LAS RELACIONES HUMANAS

-  SE CUIDAN Y SE NUTREN
-  SE DESNUTREN Y PUEDEN LLEGAR A MORIR

La relación de pareja no está exenta de esta característica, por lo tanto, o se cuida con el paso de los años o existe un riesgo real de desnutrición y de poder llegar a deteriorarse y morir.

MITOS

- “Queriéndose es suficiente”
- “Si se quieren, saldrán adelante”
- “Yo les veo muy enamorados.....”

“Una cosa es el amor y enamorarse y otra cosa es convivir con la persona que se ama”
El amor es indispensable, pero sólo con el amor no suficiente para mantener la relación

ÁREAS DE MAYOR RIESGO PARA LA DISARMONÍA EN LA PAREJA

1.- Esfera de la AFECTIVIDAD- SEXUALIDAD

2.- Esfera psicoactitudinal:

- Inestabilidad emocional
- Escala adaptación social
- Bajo interés por la formación
- Bajo nivel de aspiración
- Bajo interés por la pareja y la familia

3.- Esfera familiar

- Expectativas muy altas en la pareja y familia.
- Influencia de las familias de origen
- Ausencia del ejercicio de la paternidad

4.- Esfera de los hijos

- Toma de decisiones no compartidas
- No implicación en la educación de los hijos
- Sobrecarga de la atención

FACTORES QUE PREDISPONEN AL ÉXITO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

- 1.- Desarrollar habilidades para la comunicación de pareja
- 2.- Conseguir una adaptación de pareja
- 3.- Aprender a poner límites a las respectivas familias de origen de los cónyuges
- 4.- Diferenciación y despegue de la familia de origen
- 5.- Conseguir establecer momentos de encuentro y contacto entre los cónyuges de la pareja
- 6.- Desarrollar habilidades para negociar
- 7.- Desarrollar buen modelo de solución de problemas
- 8.- Estima (valoración positiva y confianza recíproca)
- 9.- Aceptar las diferencias
10. Conceder prioridad a la relación
- 11.- Aprender a concretar los cambios oportunos que se crean convenientes

- 12.- Vivir la intimad. Permitir que el otro /a entre en mi vida
- 13.- Desarrollar proyectos comunes
- 14.- Voluntad de asumir roles diversos de los precedentes con relación a otras Generaciones
- 15.- Disponibilidad a dejarse modelar por el compañero/ a, aceptando su influjo sobre la propia vida y diseñando un mapa de " áreas de poder " para sí, para la pareja y para las respectivas familias
- 16.- Aprender a diferir o renunciar a un placer personal por el placer del compañero/ a, sin que ésta sea la conducta habitual
- 17.- Establecer un funcionamiento de pareja con reglas establecidas

¿QUÉ HACER PARA NO NAUFRAGAR EN EL INTENTO?

PREPARARSE COMO PAREJA

HERRAMIENTAS BASICAS

- Habilidades en comunicación interpersonal
- Buen modelo de solución de problemas
- Habilidades para negociar
- Cuidar la relación de pareja, dejando espacios y tiempos para la misma

TIPOS DE COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

VERBAL

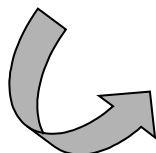
MENSAJE de CONTENIDO —————> **PALABRAS**

LENGUAJE DIRECTO Y VERBAL —————> *Siempre significa lo mismo*

LA COMUNICACIÓN ES EVIDENTE Y CLARA *No necesita traducción, a lo sumo, aclaración.*

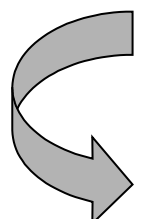
NO VERBAL

MENSAJE DE RELACIÓN



SIMBOLOS
GESTOS
POSTURAS
SIGNOS SÍNTOMAS

LENGUAJE CIFRADO CODIFICADO



→ El significado depende de contexto/receptor

LA COMUNICACIÓN SE HACE "METACOMUNICACIÓN"

Necesita traducción

NIVELES DE COMUNICACIÓN

NIVEL 5 "CONVERSACIÓN TÓPICA"

¿Cómo estás?.....¿Dónde has ido?
*Me encanta el vestido que llevas

NIVEL 4 "HABLAR DE LOS OTROS"

Hablamos de lo que ha dicho mengano o fulano, pero no decimos nada que nos comprometa. Se centra mucho en el cotilleo, en la anécdota ajena

NIVEL 3 "MIS IDEAS Y OPINIONES"

Comunico algo de mi persona, pero alerta ante tus reacciones y forma de estar ante mi. Quiero estar seguro/a que vas a aceptarme con mis ideas, mis opiniones y mis decisiones. Según respondes o reaccionas cambiaré de tema de conversación o me refugiaré en el silencio. O peor todavía, trataré de ser como tú esperas que sea.

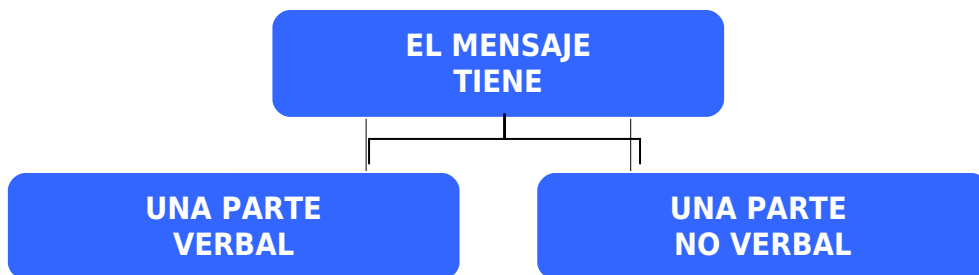
NIVEL 2" MIS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES"

No solo hablo de mis opiniones y pensamientos sino que me atrevo a expresarte mis sentimientos; aquello que caracteriza y me hace genuino, irreplicable, individual, yo.

NIVEL 1 "COMUNICACIÓN CUMBRE"

Implica transparencia y sinceridad absoluta.
Comunicación emocional y personal.
Empatía casi perfecta.
No es una experiencia permanente.

CONFLICTOS Y "MAL ENTENDIDOS" EN LA COMUNICACIÓN



POSIBLE MODELO DE" solución de CONFLICTOS"

- 1.- Tomar conciencia del problema
- 2.- Identificación del problema.
 - Análisis
 - Delimitar los límites
 - Influencias y repercusiones
- 3.- Generar alternativas
 - Lo ideal - Lo real - Lo concreto

- 4.- Elección de una alternativa
- 5.- Ejecución de una alternativa
- 6.- Auto evaluación

POSIBLE MODELO DE " NEGOCIACIÓN DE ACUERDOS "

- 1.- Establecer un orden de prioridad de los problemas
- 2.- Aplicar el modelo de solución de problemas
- 3,- Compromisos : " A hará X y B hará Y "
- 4.- Acuerdo acerca del momento en que empezarán a cumplirse los compromisos
- 5.- Evaluación de los logros conseguidos

CUIDAR LA RELACIÓN DE PAREJA

- * Dejando espacios y tiempos para la misma
- * Momentos de comunicación: verbal, no verbal y sexual
- * Tarde- noche lúdica
- * Pequeños viajes, salidas, excursiones... Alguna pequeña o gran locura!!
- * Tocarse, ir de la mano... Expresión física del afecto
- * Sorprendiendo a su pareja
- * Poniendo novedad en su relación de pareja
- * Creando proyectos e ilusiones comunes
- * Compartiendo hobbies o diversiones comunes

SER PAREJA SIENDO PADRES

- Tomar decisiones compartidas.
- Implicación de ambos en la educación de los hijos.
- No sobrecargar la atención de los hijos sobre uno de los dos progenitores.
- Proteger al otro miembro de la pareja delante de los hijos. No desautorizar.
- Apoyarse y escucharse.
- Implicarse en la solución de los problemas de los hijos, no aplazar.

PARA IR CONCRETANDO PROPUESTA DURANTE ESTE CURSO

1. COMUNICACIÓN.
* Comunicaos, al menos, una vez al mes, sobre vuestra relación desde los sentimientos.
2. SALID JUNTOS SIN HIJOS.
*Elegid un día para dedicároslo a vosotros. Es el día lúdico.
3. DAOS UNA SORPRESA.
4. ABRAZO de TERNURA.
5. HACED ALGÚN PROYECTO EN COMÚN.
6. ESCRIBIOS UNA CARTA