



**AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION**

MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSJERIA CRISTIANA

ALUMNO: LUZ MARIA GUTIERREZ AGUILAR

MATERIA 10

TEMA: LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA.

Las crisis en la pareja

Todas las parejas pasamos por periodos de crisis, unas antes, otras después, crisis profundas o superficiales, crisis breves o duraderas, es inevitable pasar por momentos de enfado, de enojo o de desconexión y tener la experiencia, a veces, desconcertante de que con cada crisis nuestros sentimientos de amor cambian. De la certeza de sentir amor por nuestra compañera o compañero de vida, podemos pasar a tener dudas de amor que llegan a atormentarnos.



La crisis del año: adiós a la limerencia

La limerencia es un término que fue acuñado por la psicóloga Dorothy Tennov en 1977 y que representaría un estado mental involuntario que resulta de una atracción romántica. Cuando no es correspondido se convertiría en la enfermedad del amor pero cuando sí lo es se trata de una fiesta de hormonas del placer y la felicidad que nos hace ver al otro como a nuestra pareja perfecta. El gran problema surge cuando, pasados de unos meses a un año (en el caso de relaciones maduras en las que se ven todos los días y pasan varias noches en casa del otro), se empieza a ver al otro con sus defectos y no solo con sus virtudes.



crisis de los tres años: ¿Sigue habiendo amor?

Aunque cada pareja vive la relación a su ritmo, es habitual en parejas estables (y mayores de 25 años, en la mayor parte de los casos) que a los tres años de relación se pase “al siguiente nivel” que es querer cohabitar. Gran porcentaje de las rupturas de la crisis de los tres años se debe al fracaso de la convivencia y de la comunicación. Es entonces cuando uno o ambos miembros de la pareja vuelven a “ser ellos mismos”, cuando quieren tomar su espacio personal.



crisis de los diez años: no somos pareja, somos padres

Tener hijos no fortalece a la pareja, simplemente deja ver las grietas que ya existían. Lo que sí puede conseguir es separar a ambos, pero no a la familia. A los diez años de relación aproximadamente (normalmente coincidiendo con la muy cuestionada crisis de los 40), los hijos deben ser educados y es cuando se miden los diferentes modelos de educación que hay en la pareja. También ocasionan gran parte de los conflictos de la pareja. El sexo ha pasado a un segundo plano debido a que no hay tiempo para la intimidad en la pareja.



La crisis del nido vacío: viviendo con un desconocido

De repente se marchan los hijos y la pareja queda sola después de más de treinta años centrados en ellos y en el trabajo. Es entonces cuando surgen muchas rupturas (cada vez más) debido a que los miembros de esa pareja también han cambiado y se dan cuenta de que son absolutos desconocidos para el otro.



AYUDA PROFESIONAL

Si bien existen diferentes enfoques en la terapia de pareja, hay dos terapias que tienen como base una teoría probada y han mostrado con estudios experimentales su eficacia: La terapia conductual de pareja y la terapia de pareja enfocada en la emoción. Lo ideal sería que en tu ministerio o Consultorio de terapia cristiana hagas la integración de ambas adaptándolas al problema concreto de cada pareja.



Cuáles son los principales motivos por los que discuten las parejas?

Las discusiones en pareja son necesarias ante los desacuerdos, lógicos entre dos personas, con el fin de negociar soluciones ante los problemas o expresar opiniones aún con distintos puntos de vista.

¿Quién suele ceder antes en la pareja, el hombre o la mujer?

Suele ceder el más inhibido, el que huye de los conflictos o convive con una persona con un estilo de comunicación más agresivo. No es cuestión tanto de sexo como de personalidad. El que cede acaba con la discusión, aunque no llegue a un acuerdo satisfactorio, a corto plazo cesa la situación que vive de forma aversiva, pero a medio o largo plazo la insatisfacción ante su cesión pasan factura, la discusión puede volver a darse y la frustración y el malestar en la relación se afianzan ante su incapacidad para discutir de forma constructiva.

Por qué nos cuesta dar el primer paso a la hora de pedir perdón?

Nos cuesta pedir perdón cuando creo que la culpa no ha sido mía, si culpo al otro del agravio y no me responsabilizo de mi parte de culpa. A veces no somos conscientes del dolor causado o creemos que la otra parte exagera. A veces no nos han enseñado a hacerlo o denota una clara falta de compasión, arrepentimiento o empatía.

Dar un tiempo a que el enfado se pase, no ser orgulloso y no dejar que un malentendido o desacuerdo ponga en duda una relación con otras muchas cosas buenas. Ser humilde y aceptar nuestros errores, respetar el enfado del otro y darle tiempo a que esté preparado para perdonarnos y hablar de lo ocurrido.

aprendemos de ello, mejoramos nuestra forma de comunicarnos, expresar desacuerdos y enfados, la pareja sale reforzada y preparada para solventar mejor el próximo malentendido o desacuerdo. Si no aprendemos ni cambiamos nada, podemos dejar de sacar temas importantes por no discutir, pero que no se resuelven, sino que se acumulan hasta que salen de mala manera y/o en un mal momento, haciendo imposible negociar ni resolver nada.

Violencia de género

Son todos los actos mediante los cuales se discrimina, ignora, somete y subordina a las mujeres en los diferentes aspectos de su existencia.

Existe la violencia física, psicológica, económica, social y sexual.



CONSECUENCIAS PSICÓLOGICAS PARA LA MUJER MALTRATADA.

El síndrome de la mujer maltratada, se caracteriza por distorsiones cognitivas, como la minimización, negación o disociación; por el cambio en la forma de verse a sí mismas, a los demás y al mundo. También pueden desarrollar los síntomas del trastorno de estrés postraumático, sentimientos depresivos, de rabia, baja autoestima, culpa y rencor; y suelen presentar problemas somáticos, disfunciones sexuales, conductas adictivas y dificultades en sus relaciones personales.



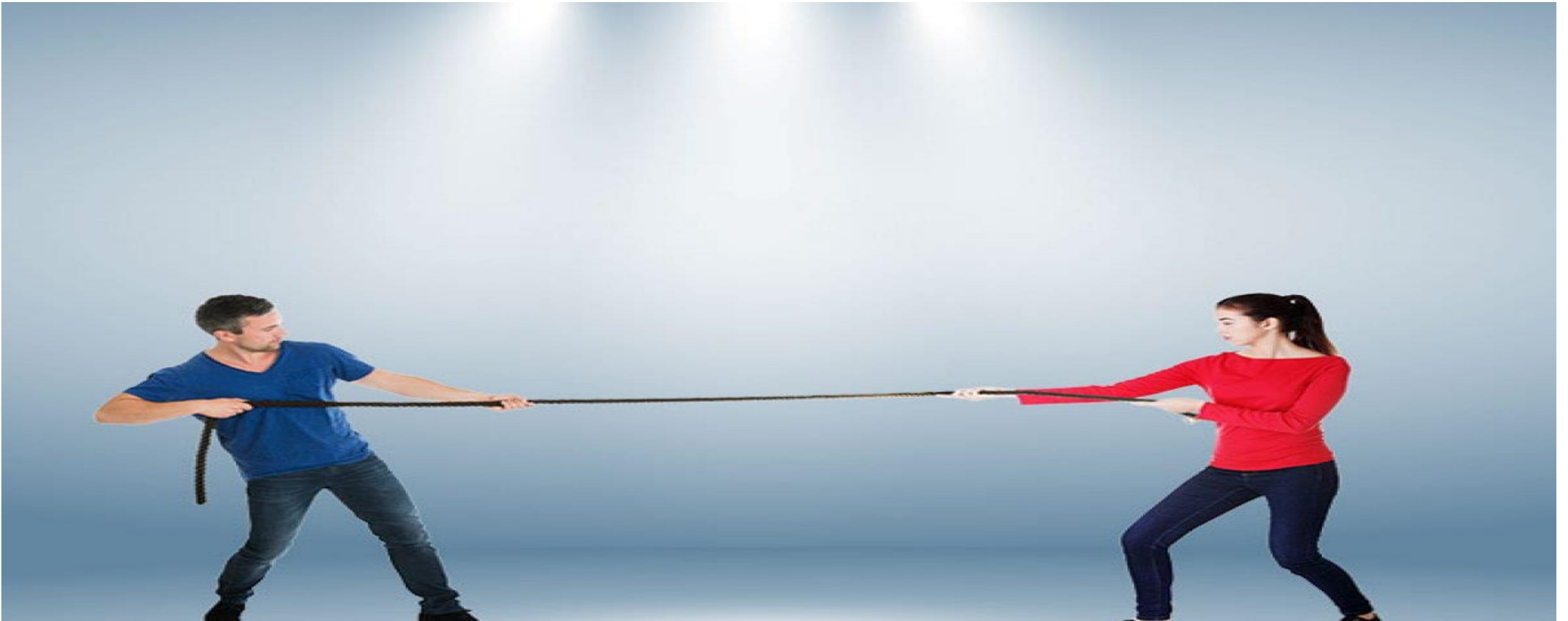
TRATAMIENTO.

En muchas ocasiones es necesaria una intervención previa, que la mujer pase por un período de reflexión y quizá varios intentos de salir de esa relación violenta, con ayuda terapéutica o sin ella, hasta que tome la decisión definitiva. A partir de entonces, el apoyo psicológico se centrará en varios aspectos, valorando previamente las necesidades y demandas individuales de cada paciente.



Conflictos de pareja

Aparecen cuando en los 2 miembros existen dos motivaciones de carácter opuesto pero de igual intensidad. Son la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son con mucho, los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta perdida de la pareja si no están bien resueltos.



Comunicación

Es casi innecesario mencionar que una buena comunicación es la base de una relación de pareja satisfactoria. La comunicación no siempre es verbal ya que la pareja también se mira, se toca, se sonríe (comunicación no verbal).

Ante una situación en la que queramos comunicar algo, la manera o forma de emitirlo, el cómo lo reciba el otro y el contenido de este mensaje son fundamentales.

