



Innovación con propósito de vida.

## Relaciones de pareja

### Tema 1. Componentes de la relación de pareja: primer paso para el diagnóstico



# Temas

1. Los componentes de la relación de pareja

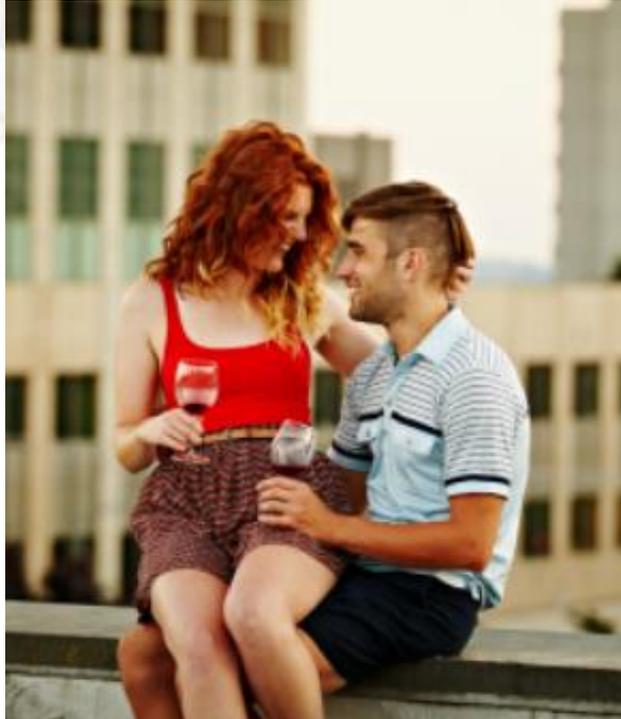
2. Pensamientos, significados y expectativas

3. Estrategias para trabajar el cambio, los celos, el apego y el perdón

4. Estrategias para mejorar la relación de pareja

5. El fortalecimiento y la trascendencia de la relación de pareja

# Tema 1. Los componentes de la relación de parejas: primer paso para el diagnóstico



¿Cómo elegir a mi pareja?

Los pros y los contra del enamoramiento

Aspectos para reconocer el amor en la pareja

# ¿Cómo elegir a mi pareja?



**Compromiso**

**Intimidad**

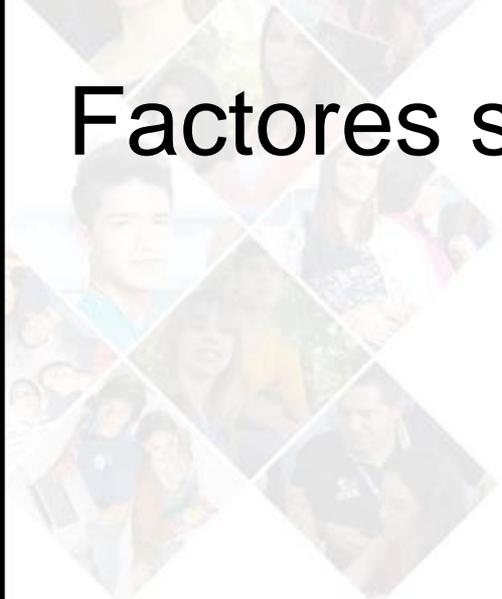
**Romance**

**Factores  
sociales**

**Amor**

**Factores  
biológicos**

# Factores sociales en la elección de pareja



**Compromiso:** es el interés y la responsabilidad que siente una persona hacia la otra y que se mantiene gracias a la confianza dentro de la relación y a pesar de las dificultades.

**Intimidad:** está relacionada con el apoyo afectivo, el conversar y compartir cosas personales y profundas dentro de la pareja.

**Romance:** se refiere a las atenciones, detalles, cariño, cuidados que se brindan entre ambos.

# El enamoramiento



Nos enamoramos cuando conocemos a alguien con quien nos sentimos identificados

# El enamoramiento

- El enamoramiento es irracional, no pensamos de quién nos enamoramos y por lo tanto no permite ver la realidad.
- No elegimos de quién enamorarnos sino que simplemente sucede.



# El enamoramiento



Hay que considerar que,  
a veces, el  
enamoramiento no  
llega a ser recíproco.

# El amor

Enamorarse no es amar, el amor requiere reconocer los defectos y cualidades de la otra persona para ayudarse a superarlos, aquí tú decides a quién amar.



# Siete tipos de amor (Stemberg, 1989).



- Amor fatuo

- Cariño

- Encaprichamiento

- Amor sociable

- Amor romántico

- Amor consumado

- Amor vacío

# El amor maduro



Se fundamenta en sentimientos de cariño, bienestar, disposición para ayudar, afecto, aceptación, empatía entendimiento, compañerismo, intimidad, amistad, entre otras.

# Créditos

- Experto de contenido: Martha Ofelia Solís Horst
- Diseñadora instruccional: Alejandra Laura Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María Enriqueta López Galván
- Programador: Hugo Arnulfo Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

**Dirección de Innovación**

**Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos**

**Tecmilenio Online, Universidad Tecmilenio**

***La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.***

***El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.***

***Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.***