



Innovación con propósito de vida.

## Relación de pareja Tema 3. Estrategias para trabajar el cambio

# Tema 3. Estrategias para trabajar el cambio



Los celos

El apego

El perdón

# Los celos



Son sentimientos de posesividad, falta de autoestima y necesidad de control hacia la otra persona.

Se basan en suposiciones de tener derechos sobre la vida de la otra persona.

# Causa más común de los celos

La falta de confianza en sí mismo, que se basa en la desconfianza de los sentimientos de la otra persona.



# Los celos



Cuando la pareja guarda sentimientos que les dañan, pueden ir creciendo hasta transformarse en culpa, indignación y depresión, llegando a estallar sin razón aparente en cualquier momento.

(Lieberman, Wheeler, De Visser, Kuehnel y Kuehnel, 2006).

# El apego

- Es una conducta instintiva, un sistema de control que ayuda a adaptar la conducta para llegar a ciertos fines y cubrir las necesidades de ese momento.

(Bowlby, 1969).



# El apego

La conducta de los niños puede variar de acuerdo con el tipo de apego:

1. Seguro
2. Ansioso
3. Distante



# El apego

El problema puede surgir **cuando la pareja desconoce estos estilos** y tiende a pensar otras cosas del otro como “No me comprenden”.





# El perdón



El perdón implica:  
liberarse de los  
sentimientos negativos y  
destructivos como el  
rencor, el coraje, la  
indignación.  
Es ver de otra forma a las  
personas que creemos nos  
han causado dolor y/o a  
los problemas.

# 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.***