

Tema 3. Estrategias para trabajar el cambio, los celos, el apego y el perdón en la pareja

Introducción



Muchas son las veces en que uno de los integrantes de la pareja llega a pensar: “cuando nos casemos va a cambiar”, sin embargo, tal vez no cambien los aspectos que se quiere que cambien, sino que pueden darse otros cambios.

En la fase inicial de toda relación, como vimos anteriormente, se da el enamoramiento en el que todo tu entorno se encuentra alterado por tu percepción, sientes felicidad en todo tu organismo, tu corazón parece que late con más energía

que nunca, te la pasas pensando en la otra persona y en los momentos que han pasado juntos. En esta fase, no puedes ver las cosas de manera objetiva y todo lo tiendes a justificar, pierdes de vista los puntos importantes como: los valores que deseas que tenga la otra persona, saber si tus objetivos van de acuerdo con los de tu pareja, si realmente es la persona con la que quieres compartir los momentos de tu vida y es entonces cuando empiezas a tolerar y a aceptar cosas, acciones, actitudes, etc., que generalmente no aceptas en otras personas. Inclusive puedes llegar a pensar optimistamente que más adelante va a cambiar, que el tiempo, el amor y el compromiso ayudarán a esto pero desafortunadamente, las cosas no son así.

Analicemos este ejemplo: Daniel es un chico que generalmente asiste a las fiestas de sus amigos acompañado de su novia Elsa, llegan juntos y aparentemente esta situación es normal. El problema surge cuando Daniel se olvida de Elsa y se la pasa platicando con sus amigos; ante esto, Elsa siente celos de los amigos de Daniel pues no le dedica tiempo a ella y cuando quiere irse a su casa, él le responde: “espera otro rato, aún es muy temprano”, “quiero divertirme más” y esto ocasiona que salgan muy tarde de las fiestas, sin contar que después Daniel lleva primero a sus amigos a su casa y al final a Elsa. Esto no le agrada a ella; sin embargo quiere mucho a Daniel y está segura que cuando se casen y tengan

hijos, él cambiará y dejará de ir a fiestas con sus amigos para dedicarse a su familia. ¿Tú qué piensas?, ¿has cambiado algo de ti o le has pedido a alguien que cambie algo? Esto es problema que puede presentarse en las relaciones de pareja, pero no es el único. Los celos, la falta de confianza y el rencor son otros problemas. Ante estos problemas, el diálogo se propone como la estrategia de solución de los conflictos en pareja, pero ¿cómo se debe dialogar?, ¿qué otras acciones hay que realizar? Esto lo conocerás en este tema.

Subtema 1. La asertividad en la comunicación: una manera de superar los celos



Los celos son sentimientos de posesividad, de falta de autoestima y de necesidad de control hacia la otra persona; se basan en suposiciones de tener derechos sobre la vida de la otra persona quien es celoso muestra desconfianza de la pareja, empieza a pensar que tiene otra relación, aunque esta sea real o imaginaria y empieza a sospechar, luego puede

llegar a tener pensamientos irreales, idealizar o interpretar situaciones. Las causas más comunes de los celos son la falta de confianza en sí mismo que le generan desconfianza de los sentimientos de la otra persona. Generalmente, este tipo de personas viven con un sentimiento continuo de temor a ser engañados o de que una tercera persona aparezca y sea causante de un abandono por parte de la pareja.

En muchas ocasiones, los celos se generan en otras relaciones donde haya surgido abandono o que hayan ocasionado desconfianza llevando a las parejas a generalizar con todas sus parejas estos sentimientos. En otras, los celos pueden llegar a producirse por el temor a estar solo y esto puede ocasionar angustia por el miedo a perder a la otra persona; también puede suceder que la persona se dé cuenta de que no es indispensable para su pareja y esto vaya acompañado de un sentimiento de soledad.

Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

Nadie está exento de sentir celos; para sentirlos no hay edad, ni sexo, ni raza y además, cada quien los llega a sentir de diversa manera, desde las personas que sufren al ver que su pareja dedica atenciones a otra persona hasta los que se acostumbran a ver lo sociable y valorada que es su pareja por otras personas y cada quien reacciona diferente ante eso. Pero. . . ante estos sentimientos, ¿qué hacer? Especialistas en terapia de pareja como Liberman, Wheeler, De Visser, Kuehnel, J y Kuehnel, T. (2006), opinan que 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.

La acumulación de sentimientos que lastiman o hieren aumentan la angustia e insatisfacción en las personas, por lo que se recomienda hablar con la pareja y expresarlos para poder aclarar la situación, ya que de otra manera, se irá guardando una serie de sentimientos que los lesionan y que si no se revisan, se acumulan paulatinamente hasta que cuando ya no se pueda más, exploten conductas ofensivas justificando el coraje por todo lo demás que estuvo guardado.



Por ejemplo:

- ✚ “Mario me hace sentir celos cuando al encontrarse con la vecina se muestra muy amable”.
- ✚ “Cuando Jaime no llega a la hora de costumbre me hace pensar que se ha encontrado con alguien que le gusta más que yo”.
- ✚ “Si Federico supiera los celos que me dan cuando alguna compañera de trabajo le llama con cualquier pretexto, comprendería la razón de mi enojo”.

Para poder enfrentar estos sentimientos de celos, los especialistas recomiendan **expresar clara y asertivamente las causas de las heridas y qué situaciones las producen**, así será más fácil que la pareja las comprenda y las evite o las maneje de forma diferente.

Ejemplo de diálogo enfocado a la solución de conflictos

Laura: - Jorge, realmente me enferma que llegues tarde a casa.

Jorge: - Lo siento Laura, tuvimos una emergencia inesperada en el trabajo y el tráfico estaba fatal.

Laura: - Todavía me siento muy alterada Jorge. Sé que eres puntual en el trabajo y cuando llegas tarde a casa tan a menudo, me siento insignificante, como si el trabajo fuera lo primero.

Jorge: - El trabajo es importante para mí Laura; sin embargo, sabes que la familia es lo primero.

Laura: - Lo sé, no quise decirlo de esa forma pero, ¿podrías pedir salir media hora antes?

Jorge: - Me temo que eso es imposible, pero puedo pedir que me asignen comisiones cerca de la casa hacia el final del día y así podré evitarme tanto tráfico y distancias.

Laura: - ¡Eso me haría realmente feliz!

Jorge: - Hablaré con el jefe mañana, sé que no le gustará pero él no querrá perderme, así que aceptará mi petición.

Cuando se modifica la forma de expresar sentimientos negativos, se aconseja que se exagere un poco en “**amabilidades**” para evitar que el coraje u otros sentimientos negativos se enganchen de las personas y se vuelva un conflicto.

Dentro de las formas asertivas para la comunicación dentro de la pareja, se encuentran las siguientes:

- **Dar gratificaciones**, por ejemplo expresar: “deja, hoy yo saco la basura”, “¿te preparo algo de beber?”, “llevas un vestido precioso”.
- **Agradecer gratificaciones**: “agradezco mucho los esfuerzos que realizas para dedicar tiempo a nosotros”, “la cena del día de hoy te quedó exquisita”.
- **Pedir gratificaciones**: “Elena, este mes no tendré horas extras, ¿podrías alargar un poco el gasto para seguir guardando la misma cantidad para ahorrar?”

- **Expresión directa de sentimientos negativos:** “cuando levantas la voz me siento amenazada y ante eso, no puedo hablar, ¿nos podemos tomar diez minutos para calmarnos y luego hablar de esto?”.

En la medida en que la pareja exprese sus sentimientos negativos de forma asertiva, cada uno podrá ir conociendo qué cosas le molestan a la otra persona y tratará de evitarlo o de enfrentarlo de mejor manera, tal vez abriendo la comunicación y teniendo más formas asertivas de actuar.

Hay personas que no pueden evitar sentir celos cuando ven a su pareja hablar con otra persona que se acaban de encontrar ¿y, ante esto, qué hacer? Pareciera una receta pero lo importante es hablar con tu pareja y dialogar sobre tus sentimientos, de esta manera cada uno entenderá la posición del otro y podrán poner alternativas ante estas situaciones, seguramente esto evitará malos entendidos, inadecuadas interpretaciones y tendrán la oportunidad de demostrarle a su pareja el lugar que ocupa en su vida y la importancia de ella.

Y tú, ¿cómo has actuado con tu pareja ante situaciones así?, ¿has sido celoso o te han dicho que se han encelado?, ¿a qué se deben los celos?, lo veremos más adelante.

Subtema 2. Reconocer nuestro tipo de apego y el de la pareja: una forma de comprenderse mejor

John Bowlby, médico psicoanalista, fue el primero en elaborar la **Teoría del apego** para explicar cómo y por qué las personas se apegan a otros y cómo la separación les provoca angustia. Para Bowlby (1969), **el apego es** una conducta instintiva y lo define como un sistema de control que ayuda a adaptar la conducta para llegar a ciertos fines y cubrir las necesidades de ese momento. Por ejemplo: si el niño siente miedo (se siente amenazado), buscará la seguridad que le brinda la cercanía de la persona con quien sienta el apego, si no llegara a tener miedo, se sentirá seguro y podrá explorar su ambiente sin ningún problema. Bowlby (1969) investigó los procesos por medio de los cuales se llevan a cabo los apegos y se rompen los vínculos afectivos. Él inició sus estudios con niños y concluyó que ellos necesitan una relación cercana que los haga sentir protegidos del peligro, por ello se mantienen cerca de su cuidador principal, que puede ser su mamá. La conducta de apego se encuentra organizada por un conjunto de conductas como la sonrisa, el llanto o el seguimiento visual que ayudan a mantener la cercanía de su cuidador.

Bowlby (1973), explicó que la conducta de los niños puede variar de acuerdo con tres reacciones:

- ✚ Si el niño es **seguro**, su reacción cuando sus padres regresen por él, después de un día de escuela, será de cariño, mostrando tranquilidad.
- ✚ Si el niño es **ansioso**, cuando sus padres lo dejen en la escuela, empezará a llorar y los estará buscando para que cuando los encuentre, les muestre cariño y afecto.
- ✚ Si el niño es **distante**, hará como que sus padres no se han ido y cuando regresen se sentirá frustrado y le costará trabajo mostrar cariño.

Bowlby (1973) explicó que la figura de apego le sirve al niño para sentir seguridad y poder explorar y dominar su entorno.

En 1979, Rutter encontró que las personas criadas en hogares hostiles o “separados”, muestran mayor tendencia a formar matrimonios y hogares con este tipo de características, por lo que recomienda tener esto en cuenta, pues las personas han aprendido lo que han vivido; sin embargo, también puede ocurrir que estas experiencias a muchos les ha enseñado a ser diferentes; es decir buscan establecer situaciones de unión pues conforme van creciendo son ellos los que deciden qué quieren tener y cómo quieren actuar. Cuando los padres propician un ambiente seguro a los adolescentes, en el que ellos sientan que pueden salir y regresar siendo bien recibidos en un entorno tranquilo y cómodo física y emocionalmente, experimentarán seguridad en sí mismos y se atreverán a correr riesgos; y así continúa la vida hasta la edad adulta, la persona puede ir y venir y tener diferentes figuras de apego, Bowlby (1989). ¿Para qué nos sirve conocer esto? Para comprender el tipo de apego que tenemos y el de nuestra pareja.

Características según el tipo de apego



Personas con apego seguro

- Evitan conflictos.
- Reconocen sus errores.
- Comunican sus sentimientos.
- Planean con seguridad su futuro.
- Perdonan fácilmente.
- Tienen y mantienen relaciones sanas.



Personas con apego ansioso

- Detectan cambios en la relación.
- Necesitan estar cerca de su pareja.
- Buscan información para asegurarse de que su pareja se siente comprometida con ellos.
- Varían constantemente sus emociones.
- Llegan a pensar que su pareja es su última oportunidad.



Personas con apego distante

- Disfrutan tener su espacio personal.
- Se esfuerzan en buscar la pareja ideal.
- Comparan a su pareja con parejas anteriores.
- Actúan ante un conflicto a la defensiva aparentando ser más fuertes.
- Evitan la cercanía física.
- Detectan con dificultad las necesidades de su pareja.

Se podría decir que ningún estilo es mejor que el otro, simplemente, son diferentes. El problema puede surgir cuando la pareja desconoce estos estilos y tiende a interpretar el comportamiento del otro y llegando a pensar que no la comprenden, que no entiende lo que el otro quiere, que no le gusta que su pareja lo esté abrazando y besando, etc. Por ejemplo: María y Enrique forman una bonita pareja según la opinión de los hermanos de María, pero no se explican cómo pueden hacer tantas cosas en poco tiempo y además disfrutar tiempo con sus amigos; su secreto es que cuando María cocina, Enrique colabora en la casa lavando ropa o cuidando a los niños, cuando María baña a uno de sus pequeños hijos, Enrique le ayuda a secarlo y vestirlo y de esta manera han organizado sus actividades compartiendo tiempo de labores en casa para tener tiempo para ellos.

Como hemos visto, la manera en que tus padres te brindaron seguridad, influirá en tu vida como adulto; sin embargo, tú puedes decidir con base en tus aprendizajes y a tu pareja el tipo de apego que necesitas y que quieres tener. Podrías encontrarte con una pareja que tenga un apego seguro y que te brinde seguridad para llevar la relación y así aprender a dar seguridad a las personas que te rodean o puedes tener un apego distante y disfrutar del espacio que tienes para ti; recuerda, solamente son diferentes los apegos y cada persona los puede vivir de diferente forma. ¿Te has dado cuenta cómo reaccionas cuando alguien te hace algo que no te guste o cuando te llegas a sentir lastimado con facilidad?

Subtema 3. La liberación del dolor a través del perdón

¿Qué es perdonar? El **perdón** es una decisión que cada persona toma desde lo más profundo de su corazón. Partimos del hecho de que traemos heridas de hace tiempo y de que llegamos a cometer errores, además de que ponemos expectativas en las personas y cuando no las llegan a cumplir, llegamos a pensar que nos están defraudando y entonces duele más.

Se ha llegado a mal entender el perdón ya que muchas personas piensan que al perdonar están olvidando lo sucedido y no es así,



El perdón es:

Liberarse de los sentimientos negativos y destructivos como son 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.

¿Para qué perdonar?

El perdón te da la oportunidad de ver la falta como un error real, evitando así la carga de dolor emocional que te daña; cuando tú perdonas, estás utilizando tu inteligencia emocional y estás tomando la responsabilidad de tus emociones, tal vez te quieras sentir enojado o elegir cualquier otra emoción; sin embargo, esa es tu decisión.

Generalmente detrás de una acción, se encuentra una historia de vida que trae experiencias y que probablemente, ésta es la manera en la que te enseñaron a buscar amor, ayuda y respeto. Cuando piensas que la persona ha cometido un error, como todos lo podemos cometer, estás tomando en cuenta que está en un proceso de cambio con sus limitaciones, también debes considerar que puede ser tu perspectiva que esté equivocada o que harías las cosas de otra manera; sin embargo, recuerda que las personas aprenden de sus errores y a veces necesitan experimentarlos.

Ante una situación, cuando decides perdonar, es necesario eliminar el coraje, analizar los daños y realizar una reparación. La reparación conlleva un reconocimiento del error y la sensibilidad para aceptar las limitaciones y lo que ellas puedan cambiar. Linn, D. y Fabricant, S. (2003), encontraron que al tener una herida emocional se pasa por cinco **etapas de duelo para enfrentar el dolor**, estas etapas se viven de la siguiente manera:

1. **Negación** (no acepto que estoy herido)
2. **Ira** (es culpa de ellos que esté herido)
3. **Regateo** (impongo condiciones que deberán de cumplirse antes de que esté listo para perdonar)
4. **Depresión** (es mi culpa que esté herido)
5. **Aceptación** (espero crecer a partir de la herida)

A continuación encontrarás una tabla que describe las etapas del dolor, los síntomas que se presentan en cada etapa, los aspectos saludables de encontrarte en ella, los aspectos que afectan tu salud si decides quedarte en esa etapa y qué puedes hacer para salir de esa etapa.

Etapas del perdón	Síntomas	¿Qué es lo saludable?	¿Cómo afecta mi salud?	¿Qué puedo hacer?
Negación	<p>Exagero la reacción ante el dolor.</p> <p>Me siento confundido, torpe, no disfruto las cosas, tiendo a cambiar de tema, a decir que todo está bien y me siento desorientado.</p> <p>Estoy nervioso y demasiado alerta.</p>	<p>Impide que me agobie demasiado el dolor.</p> <p>Me da tiempo para acomodar pensamientos.</p>	<p>Me impide resolver emociones que se deben enfrentar y que me pueden enfermar.</p>	<p>Darme tiempo para enfrentar el dolor de la herida.</p> <p>Ponerme en situaciones que me hagan sentir bien.</p>
Ira	<p>Recurro a conductas pasivo-agresivas como llegar tarde a reuniones.</p> <p>Me quejo mucho de las agresiones de los demás.</p> <p>Soy sarcástico, chismoso y</p>	<p>Me siento sensible a la injusticia.</p> <p>Indica que la herida ha quedado expuesta.</p> <p>Me da energía para corregir lo que se tenga que corregir.</p>	<p>Puede quedarse dentro y ocasionar alguna enfermedad cardiaca.</p> <p>Cuando la comprendo y utilizo la creatividad, puede ayudarme a vivir más.</p>	<p>Realizar ejercicio.</p> <p>Escribirle una carta a la persona que me hirió.</p> <p>Compartir la experiencia con alguien que me comprenda.</p> <p>Conseguir ayuda profesional.</p>

	negativo a las circunstancias. Me paso los altos y preventivas.			
Regateo	Sufro bastante y aprendo la lección. Prometo no volver a hacerlo. Cambio mi conducta, como llegar temprano.	Invito a las personas a aceptar las consecuencias de su conducta. Expreso mi enojo y busco lo que necesito para sanarme.	La preocupación por la situación puede agotarme. Me fortalezco cuando pongo en práctica una negociación.	Escuchar con detenimiento las negociaciones y aprender de ellas. Asesorarme para realizar una negociación adecuada con la persona correspondiente. Pedir perdón y perdonar.
Depresión	Estoy más cansado y tiendo a dormir más de lo normal o menos. Me visto de colores oscuros. Me la paso viendo el reloj esperando que el tiempo pase más rápido.	Me ayuda a admitir culpas reales, a perdonarme y a arreglar las cosas. Me da la oportunidad de enfrentar y cambiar lo que puedo cambiar en vez de ser víctima.	Se puede acelerar una enfermedad cardiaca.	Realizar ejercicio físico. Ingerir alimentos nutritivos. Escuchar música tranquilizante. Llenar la casa de plantas y conseguir una mascota. Mantenerme en contacto con

Relaciones exitosas de
pareja

Innovación con propósito de vida.

	<p>Aumento o disminuyo la cantidad de alimentos.</p> <p>Se me dificulta iniciar proyectos.</p> <p>Me vuelvo sensible a las críticas.</p> <p>No encuentro alternativas para mejorar la situación.</p>			<p>familiares y amigos.</p> <p>Buscar ayuda profesional.</p>
Aceptación	<p>Me siento en paz con la persona que me hirió.</p> <p>Me despierto descansado y con ganas de iniciar el día.</p> <p>Me arriesgo en situaciones porque sé que puedo curar las heridas.</p> <p>Puedo decir sí y no cuando no quiero hacer algo que me piden.</p> <p>Soy capaz de dar y recibir amor.</p>	<p>Acepto y recibo amor de todos los que comparten mi vida.</p>	<p>Mi salud se ve beneficiada.</p>	<p>Me permito disfrutar y sentir mi gratitud.</p> <p>Puedo correr riesgos con mayor seguridad.</p>

	Disfruto cada momento de mi vida al máximo.			
--	---	--	--	--

Un ejemplo que te puede ayudar a diferenciar mejor estas etapas es el siguiente: una familia llega a un restaurante donde venden barras de ensaladas, al entrar les cobran el buffet por adelantado; desde ese momento a Raúl, el padre de familia, le molestó la forma en que estaba siendo tratado y se enojó. Cuando él y su familia vieron la barra de ensaladas pensaron que estaba demasiado caro para lo que les daban (**negación**: ¿esto es todo por lo que estamos pagando?, es mucho dinero por tan poco, además de que cuando su esposa le reclamó al gerente, éste se portó irrespetuoso). Ante esta situación, Raúl se molestó al igual que su esposa (**ira**: Raúl culpó al gerente por la forma en que trató a su esposa). Al darse cuenta de esto, decidió analizar sus sentimientos (**regateo**: pensó que podía perdonar al gerente si trataba bien a su esposa y le devolvía lo que había pagado). Se estaba dando cuenta que debió de revisar antes lo que ofrecía el lugar (**depresión**: se echó la culpa por no haberse cerciorado de lo que había). Todo este análisis lo llevó a la siguiente etapa (**aceptación**: aceptó la parte de culpa por permitir ese trato y por no ver antes cómo se encontraba la barra de ensaladas) y una vez que aceptó esta situación, puso manos a la obra de forma creativa: a los clientes que veían que se formaban para pagar su menú les comentaba que la comida estaba descompuesta, que el melón olía mal y estaba pegajoso, el jamón se veía verde y que los alimentos ya se estaban descomponiendo; ante esto el gerente cerró el establecimiento y le devolvió a Raúl lo que había pagado.

Es común que en algún momento te haya sucedido algo así; ahora piensa en la forma en la que has actuado en situaciones parecidas o con tus parejas anteriores y trata de ver cuál hubiera sido la mejor alternativa para perdonar, si no has perdonado a alguien intenta repasar estas etapas y revisa qué puedes hacer para perdonar a esa o esas personas; es importante que tomes en cuenta que no importa el tiempo que haya pasado o lo fuerte que haya sido el problema, lo importante es perdonar para liberarte de esos sentimientos y sentirte mejor.

El perdón, como ya vimos, te ayuda a liberarte de una carga de emociones negativas y de incomodidad que cuando las dejas o aprendes a manejarlas te permiten caminar más ligero. Es importante que te reconcilies con las personas, con las situaciones y, a veces, hasta con la vida para que todo fluya adecuadamente y con mayor facilidad, pero sobre todo para llevar mejores

relaciones interpersonales en los ambientes que te rodean. Perdonar es dejar esas emociones para dar paso a lo positivo, recuerda que podemos enojarnos por algo que sucedió y lo podemos arreglar porque tal vez la otra persona no se percató de que te hirió y sigue muy tranquila, entonces es cuando necesitas voltear a ver qué te hirió y perdonar o tal vez, perdonarte a ti mismo.

Preguntas reflexivas	¿Hay algo que te ha hecho daño de ti mismo?, ¿necesitas perdonarte para continuar más ligero?, ¿hay alguien a quien necesitas pedir perdón?, ¿alguien necesita que lo perdones?, si a alguna pregunta respondiste que sí, entonces es el momento de hacer algo ahora y permitir sanar tus heridas.
-----------------------------	--

Para que puedas comprender y valorar lo que en este momento de tu vida necesitas, el siguiente tema te servirá de guía para analizar algunos factores que durante la vida, son convenientes tomar en cuenta.

¡Quiero más!

Para conocer más sobre los celos, te invitamos a leer este artículo:

- Rosales, R. (s/f). *Los celos*. Universidad de los Andes, Dirección de Cultura y Extensión Universitaria; Programa de Educación para la Salud, en/

<http://biosalud.saber.ula.ve/db/ssalud/edocs/articulos/Loscelos.pdf>

Mi Reflexión

La relación de pareja requiere de disposición por parte de ambos y con esto queremos decir que cada una de las partes necesita aportar lo mejor de sí mismo para llevar una relación de comunicación, apoyo, confianza, compromiso, amor, etc., etc. Es importante que la pareja se sienta segura de los sentimientos de cada uno hacia el otro ya que esto les brindará estabilidad y seguridad en la relación, además conforme vayan cubriendo sus necesidades afectivas, el apego irá modificándose.

Ninguna pareja está exenta de tener problemas en su relación, pero lo mejor que podemos hacer es analizar la situación y los sentimientos que en ese momento se están presentando, esto ayudará a tomar el tiempo necesario para pensar qué hacer y tomar la mejor decisión para solucionar ese problema. Con base en todo esto, hay algunos aspectos que son necesarios analizar, entre ellos: reconocer cómo cada quien se valora a sí mismo y cuáles son las necesidades de cada uno

y que como pareja pueden llegar a tener. En el siguiente tema abordaremos algunos aspectos importantes para mejorar la relación y el tiempo que pasamos en pareja.

Bibliografía

Feeney, J., Noller, P. (2004). *Apego adulto* (3ª ed.). España: Desclée de Brower S. A.

ISBN: 681100003

Liberman, P., Wheeler, E., De Visser, L., Kuehnel, J. y Kuehnel, T. (2006). *Manual de terapia de pareja* (9ª ed.) España: Desclée de Brower S. A.

ISBN-13: 978-84.330-0705-6

Linn, D. y Fabricant, S., (2003). *No perdones demasiado pronto, Cómo superar la ira y la depresión* (9ª ed.). México: Patria.

ISBN: 968-39-1570-1

Relaciones exitosas de pareja

Innovación con propósito de vida.

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.