



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

D. Antonio Ríos

LA FAMILIA Y SUS CICLOS VITALES

- 1- Inicio de la familia
- 2- La novedad de ser padres
- 3- La familia con niños de edad preescolar
- 4- La familia con niños de edad escolar
- 5- La familia con hijos adolescentes
- 6- La familia con hijos jóvenes
- 7- La familia como centro de despegue: los hijos se casan o dejan el círculo familiar
- 8- La familia no tiene ya control sobre los hijos: han salido del ambiente familiar
- 9- 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 González, J. A . 1.984 – 94**).

ÁREAS DE MAYOR RIESGO PARA INFELICIDAD EN LA PAREJA

- 1.- Esfera de la 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.
 - 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 a los hijos sobre uno de los cónyuges

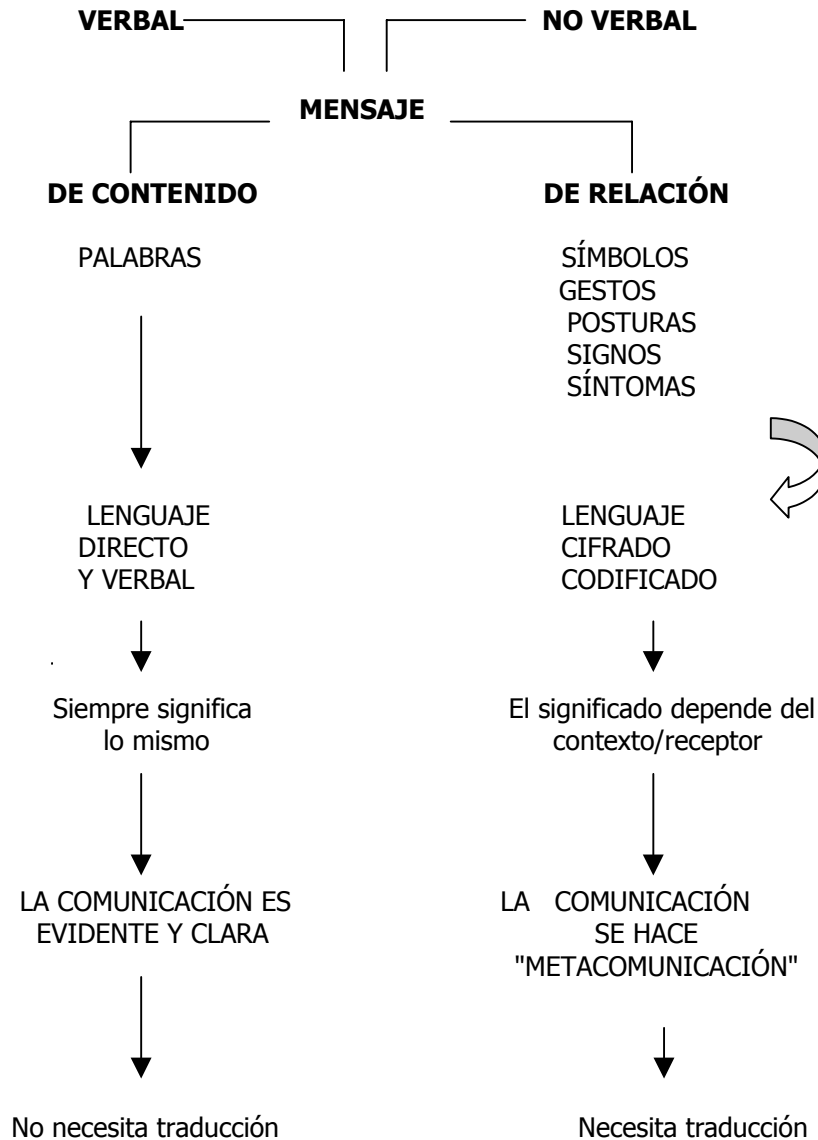
FACTORES DE ÉXITO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

- 1.- Intentar conseguir una identidad estable
 - 2.- Control de las pulsiones instintuales
 - 3.- Poseer y conservar una buena estima de sí mismo/ a
 - 4.- Capacidad de controlar las reacciones a las frustraciones
 - 5.- Capacidad de proyectar planes alternativos
 - 6.- Capacidad de mantener la distancia óptima deseada en las relaciones interpersonales
- Formación de un cuadro de valores propio

FACTORES DE ÉXITO EN EL ÁMBITO DE LA 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 9 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

TIPOS DE COMUNICACIÓN



PREPARARSE COMO PAREJA

HERRAMIENTAS BASICAS

1. Habilidades en comunicación interpersonal
2. Habilidades para negociar
3. Buen modelo de solución de problemas
4. Delimitar el influjo de las familias de origen de los cónyuges.
5. Cuidar la relación de pareja, dejando espacios y tiempos para la misma

POSIBLE MODELO DE " SOLUCIÓN DE PROBLEMAS"

- 1.- Tomar conciencia del problema
- 2.- Identificación del problema.
 - Análisis
 - Delimitar los limites
 - 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** para la misma
- Dejando **tiempos** para la misma
- Momentos de **comunicación**
- Tarde – noche **lúdica** al mes
- **Sorprendiendo** a su pareja
- Poniendo **novedad** en su relación de pareja

Porque.... un día

" Dejarán de ser familia para volver a ser pareja"



ASOCIACIÓN PADRES DE ALUMNOS
el armelar
INSTITUCIÓN TERESIANA
Apdo. 6 - PATERNA (Valencia)

*"LA FAMILIA. PAUTAS EDUCATIVAS
Y DE INTERACCIÓN"*

Página 4 de 4

Curso:03/04