|  |
| --- |
| **ACTIVIDAD 1 “Características de las relaciones de pareja”** |

|  |
| --- |
| Video: Buscando pareja - <https://www.youtube.com/watch?v=BepRPLjyHHM>    - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -  **CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES DE PAREJA.**  Dentro de los conceptos de amor, pareja y erotismo analicemos de manera insistente todas aquellas características que tienen que ver con las relaciones de pareja. Se define como todas aquellas particularidades que distinguen a un individuo, y una relación nos lleva o no a la comunicación verbal con alguien. Sin embargo, es considerable aclarar que pese a todos aquellos cambios culturales e ideológicos orientados a la igualdad entre los sexos que han ocurrido en los últimos tiempos, sea encontrado que desde una perspectiva evolutiva los hombres y las mujeres parecen desear cosas diferentes de una relación.Sin caer en cuestiones subjetivas y teniendo en consideración un término medio, las mujeres desean un varón con capacidades económicas, estatus social, edad, ambiciones, laboriosidad, formalidad, estabilidad, inteligencia, compatibilidad, estatus, fuerza, buena salud, amor y compromiso, en cambio los hombres prefieren a una mujer joven, físicamente hermosa, con un cuerpo atractivo, que tenga cierta clase social, pureza y sea fiel. Por todo lo anterior mencionado es de considerar que la elección de una pareja no es meramente una tarea social asignada e inherente de la vida adulta, sino una necesidad de afecto e interdependencia que comprende variables históricas, culturales, biológicas y psicológicas. En la antigüedad no existía la forma de elegir a la pareja, ya que por lo regular las uniones entre hombres y mujeres las determinaban por terceras personas e incluso eran un negocio que tendía a favorecer los intereses de los padres de los desposados.Otros de los aspectos que nos comenta Schopenhauer es que en el siglo XIX, dentro de una posición netamente biológica, la elección de las parejas era única y exclusivamente confines reproductivos, por lo tanto, se destacan las características del aspecto o el atractivo físico, las simetrías físicas en general, especialmente de la cara, así como las feromonas que despide el cuerpo y que se perciben fundamentalmente de forma olfativa y provocan excitación, pues se ha demostrado científicamente que aquellas personas que son más atractivas para alguien son aquellas que huelen mejor.En la actualidad es más común que las opiniones populares de la gente mencionen que cada quien se casa con quién quiere o desea; no obstante, las posibilidades de las personas a elegir está circunscrita a los espacios delimitados por el ambiente en donde sea crecido, donde uno se desenvuelve, así como la educación, la familia, el ambiente sociocultural, las condiciones económicas, geográficas y políticas.Las relaciones de pareja pueden construirse en una fuente inagotable de bienestar para las personas que saben desarrollarla de manera sana. Sin embargo, también pueden convertirse en una situación de permanente conflicto. Cuando dos personas deciden construir una pareja ya han atravesado, sin tenerlo presente como objetivo, varios niveles de atracción, sintiendo cada uno que recibe la atención de sus necesidades por el otro.  Estamos hablando de la unión que contempla a una pareja sentimental y con la cual se establece este vínculo afectivo, económico y por supuesto el vinculo sexual. Para ello hemos de revisar los niveles de atracción que se presentan en una pareja y que son:   * **Atracción física:** se refiere a la parte del interés por la otra persona, comentan los investigadores, que intervienen desde los esquemas que cada uno de nosotros podemos tener en nuestra historia personal, la segregación de sustancias químicas como las feromonas; lo que puede explicarnos porque puede haber personas que nos interesan sexualmente y no ser atractivas para otros. Es por demás importante mantener nuestro cuerpo con un cuidado responsable y el aspecto personal. * **Atracción intelectual:** en este aspecto se involucran los intereses en común, las coincidencias, las ideas y metas, entre otros. Estas circunstancias involucra a la comunicación, que no necesariamente es verbal. Existe una identificación entre las dos partes que los lleva a sentirse complementados por la otra persona. Desarrollar actividades interesantes y comunes permitirá enriquecer y dar significado a los momentos en que estén juntos. * **Atracción afectiva:** intervienen los afectos, esos sentimientos que solamente pueden experimentarse por la persona elegida. El cariño y/o el amor, el sentimiento del “tú me importas”. Puede haber disgustos, incluso resentimientos o discrepancias, pero lo importante es analizar si existe, por debajo de todos estos sentimientos, un vínculo de inclinación hacia la persona.   Además de los 3 niveles de atracción se sugiere que en toda pareja funcional deben de conjugarse otros elementos, como son: comunicación, empatía, respeto y actualización.   * **La comunicación:** es la transmisión de mensajes a través de señales con un código inteligible para el emisor y el receptor. Parece sencillo; sin embargo, la realidad es bastante diferente. Desde el enfoque de programación neurolingüística existen cuatro grandes factores al ahora de comunicarnos con nuestras parejas; ¿qué digo? ¿cómo lo digo? ¿es realmente esto que digo lo que quiero decir? ¿es esta una crítica constructiva o es una forma de herir al otro?   La PNL sostiene que 93% de nuestra comunicación se lleva acabo a través de nuestro lenguaje corporal (tono, volumen y timbre de voz, respiración, postura, movimientos, expresiones faciales, etc.) y 7% restante a través de nuestras palabras. No es raro ver que en gran parte de las parejas la comunicación es a nivel de “teléfono descompuesto” uno de ellos da el mensaje, el otro lo recibe pero de manera diferente y no contesta al mensaje que fue enviado sino al que está ocasionando fallas que sin duda provocan problemas, malos entendidos y muchas veces disgustos y resentimientos. No solamente se dan a nivel verbal, existen otros medios de comunicación que significan mucho más que el verbal, por ejemplo, las expresiones faciales, muecas, miradas, etc.   * **La empatía:** se refiere a la capacidad para interiorizar al máximo posible todos los sentimientos y deseos de pareja, se trata de un involucramiento y conocimiento activo, es decir, que ambos traten de entender las motivaciones y necesidades del otro. Con la empatía, trataremos de colocarnos en el lugar del otro. Uno de los elementos clave que forman la inteligencia emocional es la empatía, la cual pertenece al dominio interpersonal. La empatía es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas. Es sin duda una habilidad que empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas. * **El respeto:** es el complemento necesario para la integración de una pareja. El respeto es la plena convicción de que nuestra pareja es un individuo por sí mismo, independiente de nosotros. Ninguno de los dos tiene el derecho de dirigir la vida del otro. No se trata de tener sobre la pareja una relación de poder, sino de buscar juntos las mejores opciones y posibilidades. * **La actualización:** la última característica de una pareja dinámica y funcional es la actualización. Esta se refiere a la necesidad permanente de “trabajar” en la pareja, de abrir espacios de manera regular para que ambos platiquen y se informen sobre: cómo me siento, como me siento yo contigo y como ciento a nuestra pareja. |