



HABILIDADES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Mg. Magally García Moreno

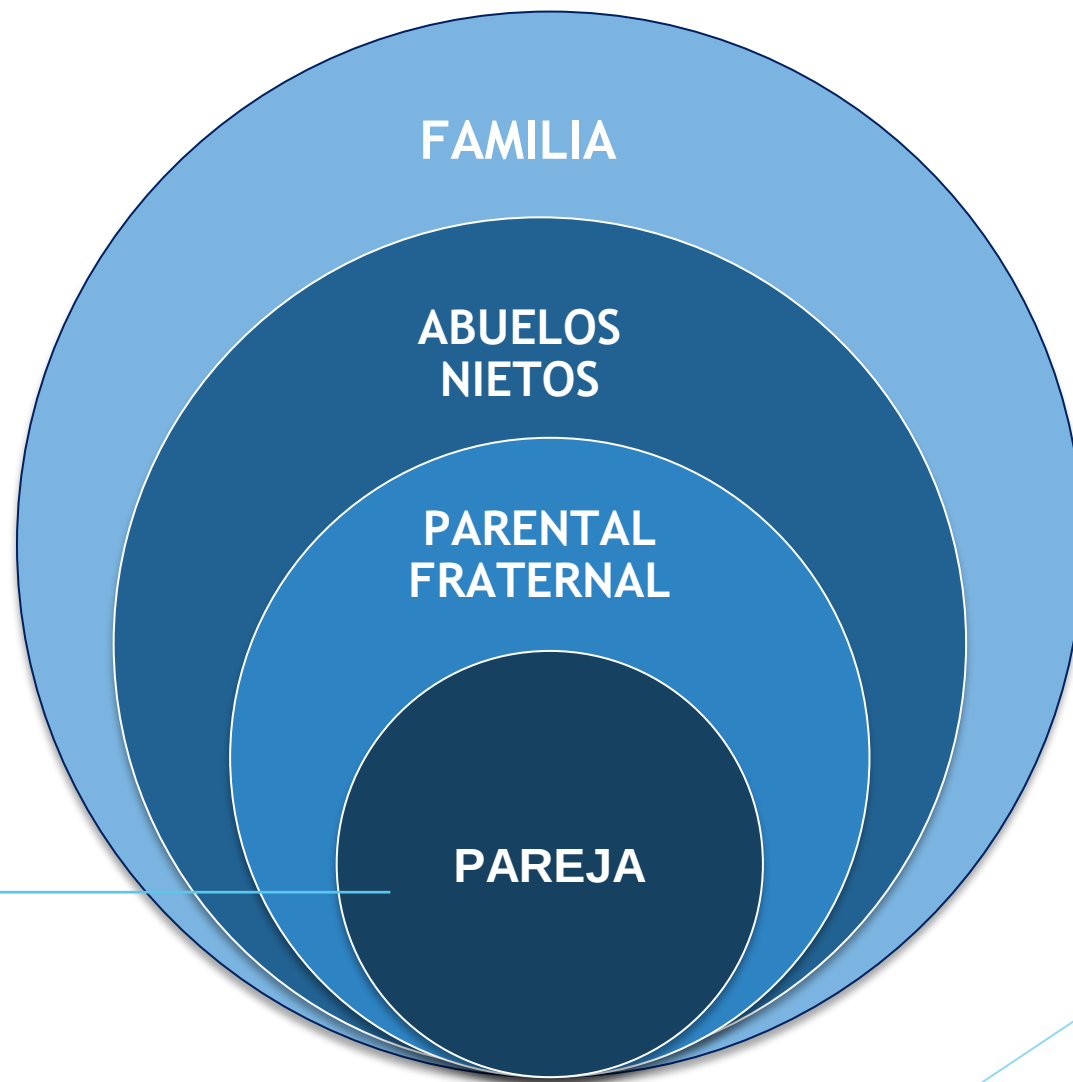
**Coordinadora de la diplomatura de especialización en Orientación y Promoción Familiar
Docente de Educación Continua**

Responsable de la Oficina de Bienestar e Inclusión Estudiantil de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas

ENFOQUE DE ANÁLISIS E INTERVENCIÓN



SISTEMAS Y SUB SISTEMAS FAMILIARES



Primera fase del
ciclo vital familiar

LA FORMACIÓN DE LA PAREJA



SEIS ÁREAS BÁSICAS DE NEGOCIACIONES EN LA VIDA DE PAREJA



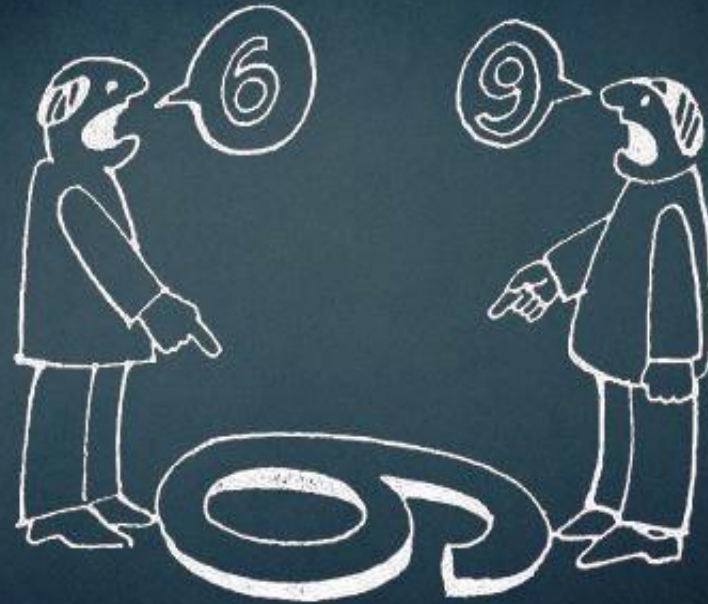
ETAPAS DEL CICLO VITAL DE LAS PAREJAS



CADA SER HUMANO, UNA HISTORIA DE VIDA DIFERENTE



**Cada persona habla
desde su propia perspectiva**



**Escuchar las distintas versiones
te ofrece un panorama más claro.
El pensar diferente
no nos convierte en enemigos**

ESTE SER HUMANO COMPLEJO SE UNE A OTRO PARA FORMAR UNA PAREJA E INICIAR UNA VIDA FAMILIAR



<https://surl.li/ngwume>

Sin haberse conocido a sí mismo lo suficiente, se une a otra persona



Reconocer lo complejo que es cada ser humano para recortar las distancias de nuestras diferencias y CONVERSAR/negociar sobre las decisiones de vivir en pareja.

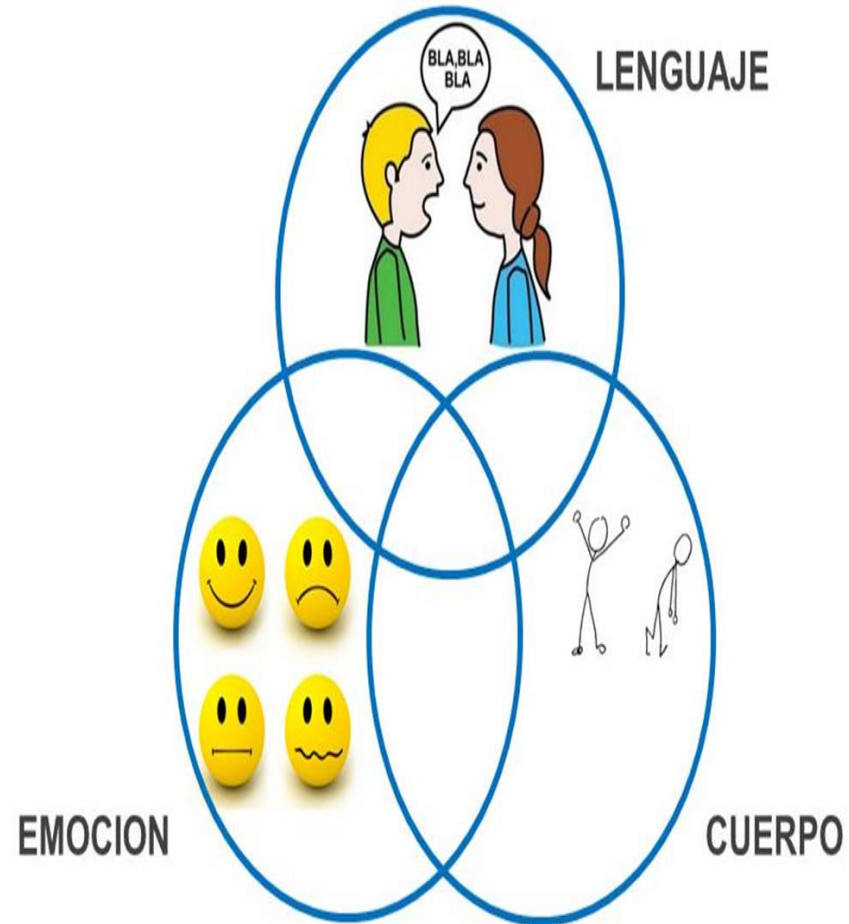
HABILIDAD 1

**RECONOCERSE COMO UN SER HUMANO COMPLEJO, DISTINTO A OTROS,
NI MEJOR NI PEOR, SÓLO DIFERENTES.
Y SI QUEREMOS HACER ALGO JUNTOS,
DEBEMOS MANEJAR LAS DIFERENCIAS DESDE EL RESPETO**



<https://www.cristinarocafortpsicologa.com/mi-pareja-no-quiere-hablar-de-nuestros-problemas/>

SER HUMANO CON LENGUAJE, EMOCIÓN Y CORPORALIDAD



COMPONENTES DE UNA CONVERSACIÓN



EL HABLAR
Y
EL ESCUCHAR



EL SILENCIO



LA EMOCIONALIDAD

HABILIDAD 2

APRENDER A OBSERVAR LOS TRES COMPONENTES DEL SER HUMANO:
LO QUE DICE
CÓMO LO DICE
Y EL LENGUAJE NO VERBAL



HABILIDAD 3

HABLAR RESPONSABLEMENTE

Decir SI con sinceridad

- Asumir compromisos y cumplirlos
- Pérdida de la confianza

Aprender a decir NO

- Pone límites
- Culmina una conversación o relación

Evitar emitir juicios de valor

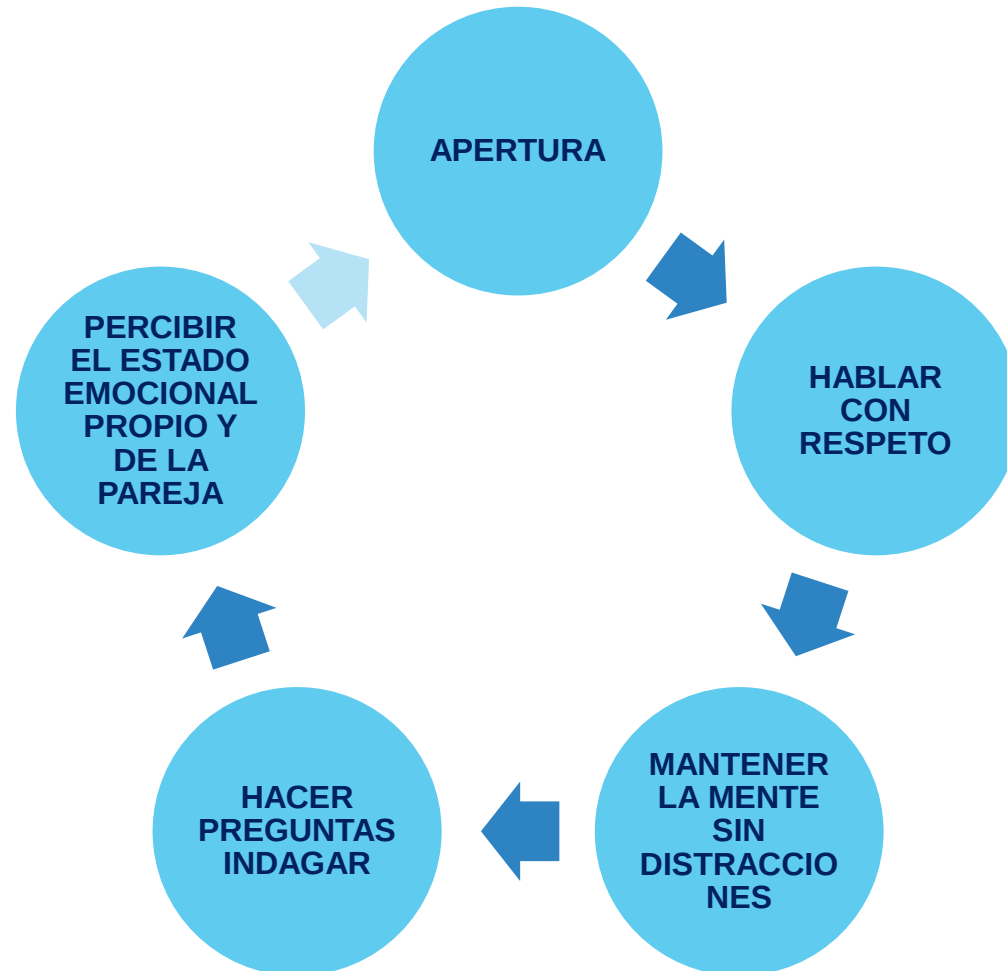
- Eres un irresponsable, en su lugar: Ayer recogiste al niño una hora después de la salida, lo que ocasionó...

Expresar afecto, cariño, amor

- En palabras y acciones
- Fortalece la relación y le agrega entusiasmo.

HABILIDAD 4

ESCUCHAR EMPÁTICAMENTE



ACTITUDES QUE AFECTAN LA ESCUCHA EMPÁTICA

- ❖ Creernos superiores por cuestiones de sexo, raza o religión
- ❖ Creernos poseedores de la verdad.
- ❖ Creer que nuestra manera de ser es la mejor que hay.



El saber escuchar, es la habilidad más importante que puede uno aprender para ser más efectivo y sostener relaciones estrechas y significativas.

LAS EMOCIONES

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES? ENERGÍA EN MOVIMIENTO

- Son cambiantes
- Son contagiosas
- Afectan nuestro desempeño



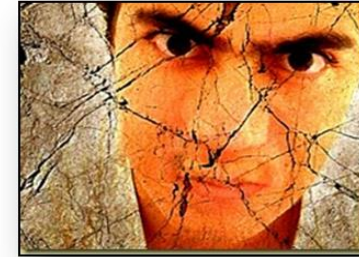
IDENTIFICARLAS Y RECONOCERLAS
EN LA VIDA COTIDIANA,
EN LA RELACIÓN DE PAREJA
A FIN DE MANTENERLAS EN EQUILIBRIO

HABILIDAD 5

GESTIÓN EMOCIONAL

ATEMPORAL Y ACULTURAL

Alegría, Tristeza, Enojo, Miedo, Ternura



Emociones básicas
(Susana Bloch, Psicofisióloga)

FUNCIONALES O DISFUNCIONALES

HABILIDAD 6

CAPACIDAD DE CAMBIAR

PROCESO DE CAMBIO

DARSE CUENTA



TOMAR CONCIENCIA

HACERSE CARGO



ASUMIR RESPONSABILIDAD

ACEPTAR LOS DESAFIOS



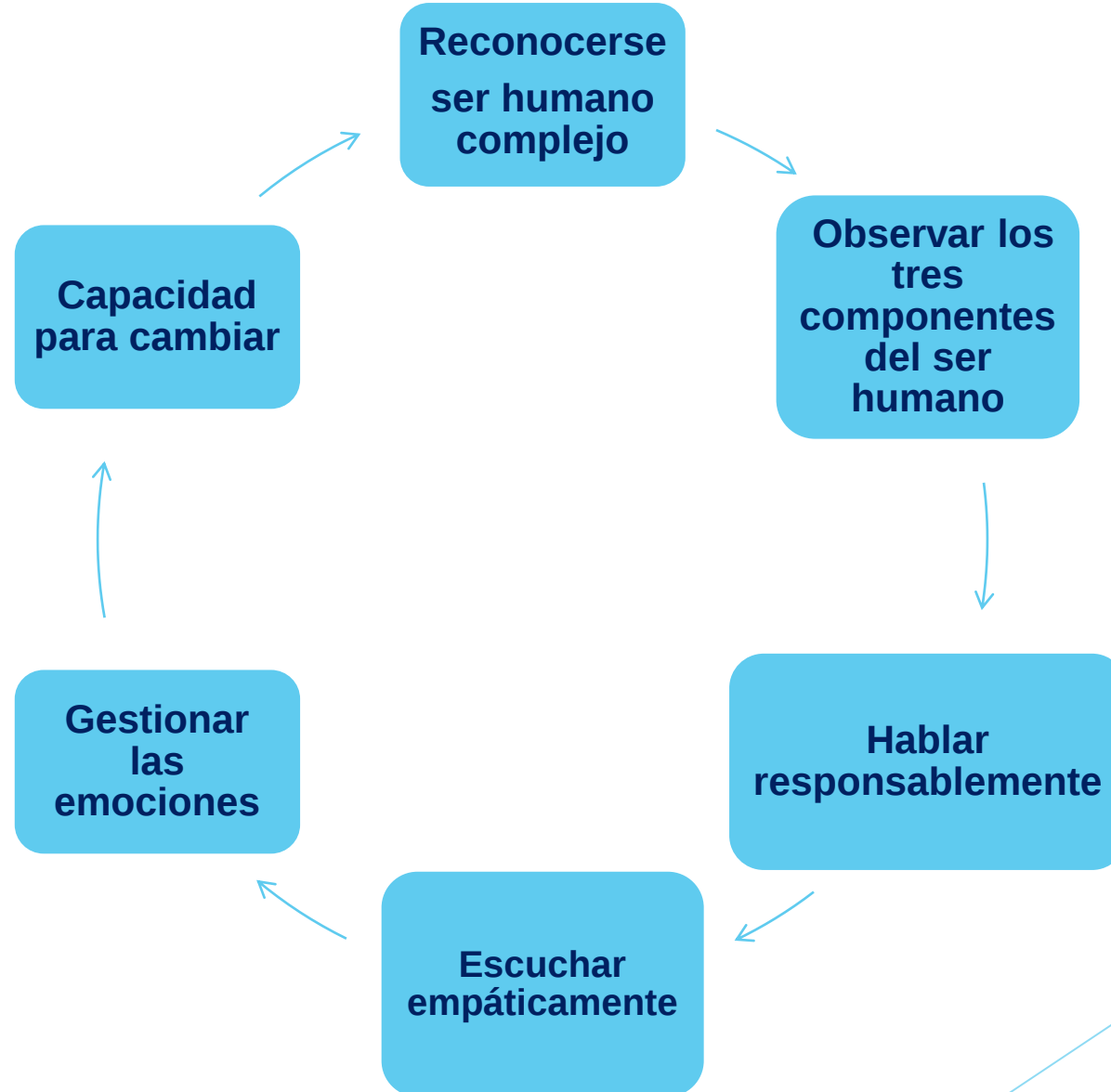
ASUMIR COMPROMISO

REALIZAR ACCIONES



CAMBIO

HABILIDADES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE



PREGUNTAS DE AUTOBSEERVACIÓN, REFLEXIÓN Y ACCIÓN

- ❖ **¿Cómo te sientes cuando no eres escuchado por tu pareja?**
- ❖ **¿Qué sucede cuando tú no escuchas a tu pareja?**
- ❖ **Atrévete a escuchar a tu pareja sin juzgarla, con atención y sincero interés por lo que te transmite. Percibe qué sucede en ti y en la relación.**
- ❖ **¿Qué emociones predominan más en ti?**
- ❖ **¿Qué emociones son más frecuentes en tu relación de pareja?**
- ❖ **¿Qué emociones te hacen falta a ti y a tu relación de pareja?**
- ❖ **¿Qué emociones te genera el estar con una pareja autoritaria?**

HABILIDADES PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE EN LA RELACIÓN DE PAREJA





**Contribuyamos a que las
familias sean el mejor lugar
para vivir**