

eliminar candidatos poco interesantes y quedarnos con las parejas potenciales.

Teoría evolutiva del amor

Según Wilson el amor adulto viene de 3 instintos:

- a) El sentirse protegido: buscamos rasgos parecidos a los de nuestros padres que nos sugieren protección,
- b) El de proteger: apreciamos ser necesitados y nos atraen los rasgos que sugieran que lo seremos,
- c) El instinto sexual: la fuerza que nos une es la de reproducirnos.



Teoría de atracciones alternativas

Levinger nos habla del compromiso como "la suma total de atracciones y barreras dentro de una relación, menos la suma de las atracciones y barreras que rodean la alternativa externa más relevante". La calidad de alternativas se refiere al punto en que las necesidades más importantes del individuo se podrían llenar fuera de la relación actual.

Tendencia a la simetría

Es más fácil que nos sintamos atraídos por personas que comparten gustos o actividades similares que por aquellas personas con las que no compartamos ningún marco de referencia.

Newcomb afirma que en las relaciones amorosas buscamos exactamente lo mismo



tan simple como el mayor número posible de creencias, actitudes y valores similares para crear la mayor armonía.

Teoría del refuerzo

Cuando una persona nos atiende, nos da cariño, atención y, en definitiva, nos refuerza nos sentimos más atraídos hacia ella. Albert y Bernice Lott afirman que la pareja se refuerza mutuamente valorando también esa actitud de atención. Por ejemplo, si una persona comenta habitualmente a otra lo inteligente que le parece, la reacción del otro será sentirse halagado y aumentar la atención lo que aumentará las probabilidades de que se repita.

Por la Co-Responsabilidad Parental	
	Por ti, corazón... ¡Custodia Compartida! Sweetheart, for you... Joint Custody Now!
Padres y Madres en acción	www.padresdivorciados.es usedimad@gmail.com 649 116 241

¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



¿Cómo **ELEGIMOS A** **NUESTRAS** ***PAREJAS?***

Por la Co-Responsabilidad Parental



Padres y Madres
en acción

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

**Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC) ,
abonando la cantidad de:**

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 20____

Firmado:

¿Cómo elegimos a nuestras parejas?

Miércoles, 30 de Octubre de 2013

¿Por qué elegiste a tu pareja? ¿Y a las anteriores? ¿Por qué tus parejas no se parecen entre sí y sin embargo has estado enamorado/a de todas?

Cada vez que seleccionamos una pareja ponemos en funcionamiento una serie de mecanismos conscientes e inconscientes que son distintos dependiendo del momento, de nuestras circunstancias, carencias y necesidades.

Algunos de los mecanismos de elección de la pareja contemplados en la psicología actual.



Teoría del equilibrio

Según Heider buscamos a personas con pensamientos, valoraciones y creencias similares a las nuestras, de forma que los aspectos positivos y negativos de los 2 estén en armonía.

Esta necesidad de equilibrio hace que tratemos de cambiar aquellos puntos que nos diferencian de nuestra pareja. Buscando el equilibrio evitamos el conflicto.

Teoría del intercambio

Thibaut y Kelley dicen "Los seres humanos actúan con otros seres humanos en el pleno reconocimiento de que sus actos serán de alguna manera recompensados".

Al elegir una pareja hacemos una valoración del costo-beneficio y de las alternativas que tenemos. Medimos que vamos a poner nosotros en la relación y que recibiremos a cambio y si el resultado nos compensa.



Teoría de la igualdad

Según Walster las personas se sentirán más atraídas hacia aquellas con las que tengan una relación más igualitaria.

Queremos que lo que vayamos a dar en la relación sea proporcional a lo recibido.

Cuando notamos en una relación que damos más de lo que recibimos nos sentimos mal en proporción a cómo sea la desigualdad.

Teoría de las necesidades complementarias

Lo que popularmente conocemos con la frase de "los polos opuestos se atraen" fue la base de la teoría de Winch. Lo que necesita uno se lo proporciona el otro, como en el caso de las relaciones de dominante y sumiso.

También se puede explicar con el ejemplo de las personas que se sienten atraídas por individuos con cualidades que ellos mismos no tienen pero que desearían tener.

Teoría del filtro

Kerkoff y Davies afirman que la elección de la pareja se realiza por medio de filtros. Estos filtros pueden ser factores como la proximidad (vivir cerca del otro), el atractivo físico y la similitud de clase social, cultural y económica.

Cada persona tiene unos filtros y estos pueden cambiar a lo largo de la vida, nos sirven para