

Cuadro sinóptico

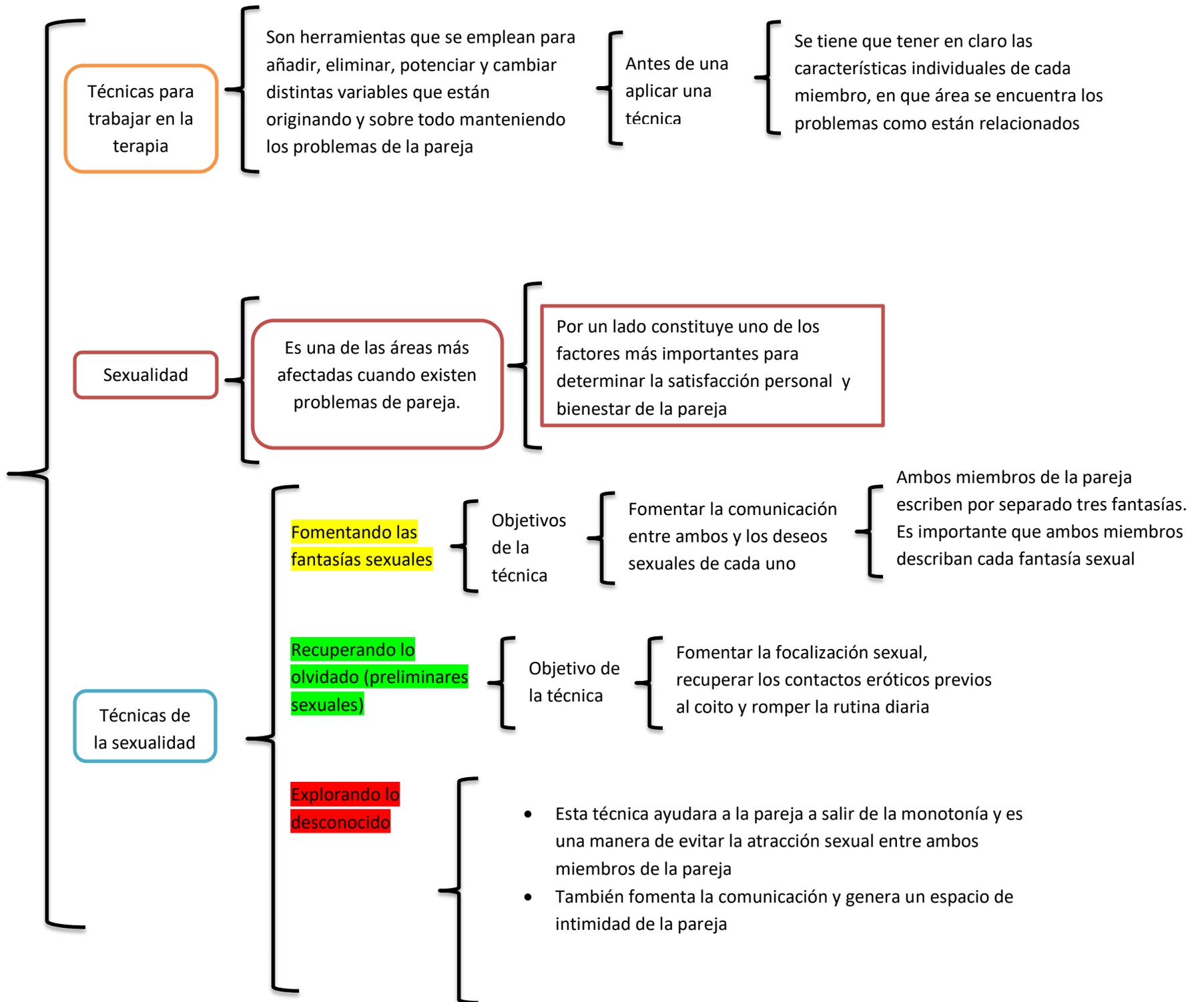
Alumno: José Roberto morales Hernández

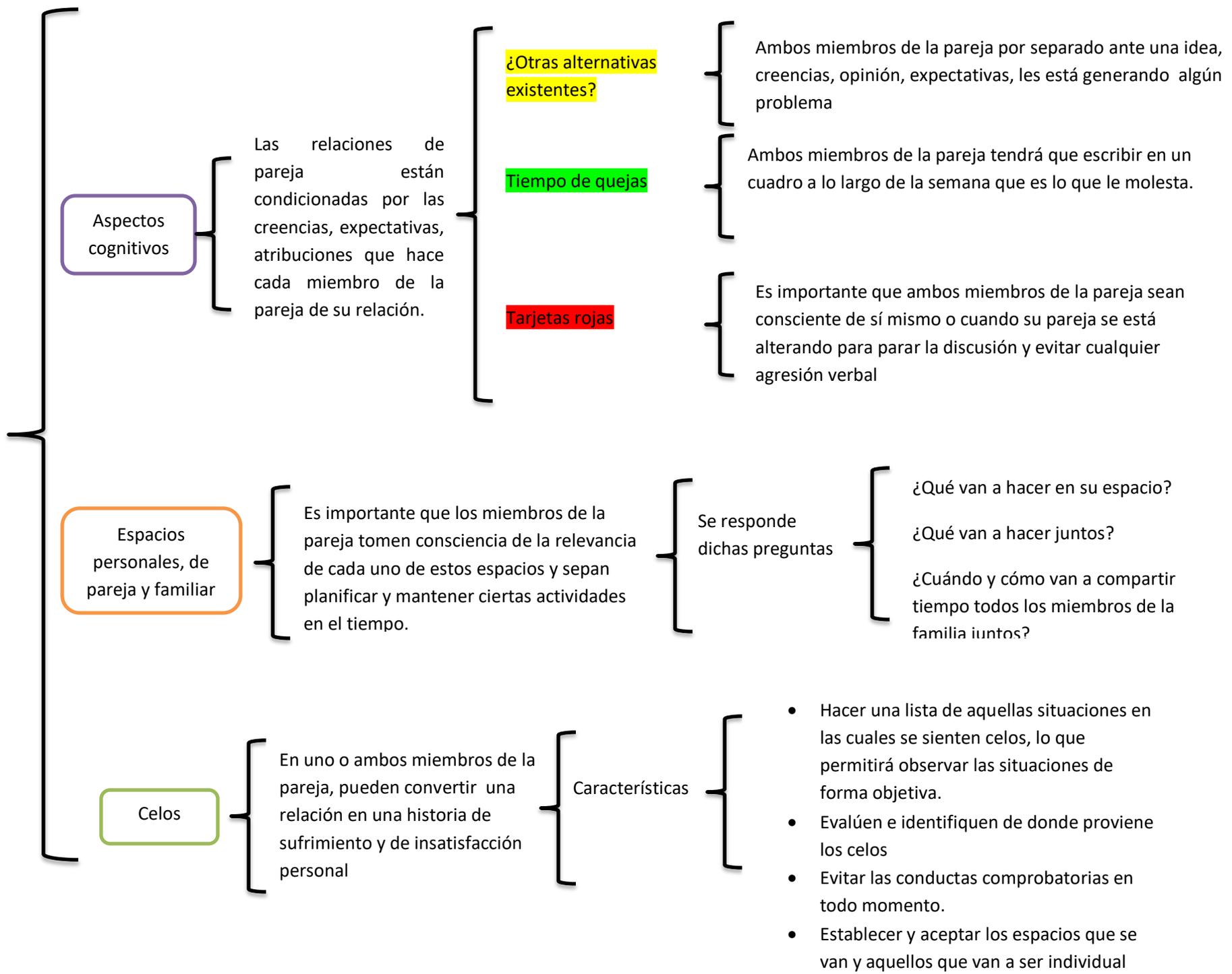
**Catedrático: Lic. Bayron iram vidals
camposeco**

Psicología 9º cuatrimestre

Materia:

TERAPIA DE FAMILIA Y DE PAREJA





Aspectos cognitivos

Las relaciones de pareja están condicionadas por las creencias, expectativas, atribuciones que hace cada miembro de la pareja de su relación.

¿Otras alternativas existentes?

Tiempo de quejas

Tarjetas rojas

Ambos miembros de la pareja por separado ante una idea, creencias, opinión, expectativas, les está generando algún problema

Ambos miembros de la pareja tendrá que escribir en un cuadro a lo largo de la semana que es lo que le molesta.

Es importante que ambos miembros de la pareja sean consciente de sí mismo o cuando su pareja se está alterando para parar la discusión y evitar cualquier agresión verbal

Espacios personales, de pareja y familiar

Es importante que los miembros de la pareja tomen consciencia de la relevancia de cada uno de estos espacios y sepan planificar y mantener ciertas actividades en el tiempo.

Se responde dichas preguntas

- ¿Qué van a hacer en su espacio?
- ¿Qué van a hacer juntos?
- ¿Cuándo y cómo van a compartir tiempo todos los miembros de la familia juntos?

Celos

En uno o ambos miembros de la pareja, pueden convertir una relación en una historia de sufrimiento y de insatisfacción personal

Características

- Hacer una lista de aquellas situaciones en las cuales se sienten celos, lo que permitirá observar las situaciones de forma objetiva.
- Evalúen e identifiquen de donde proviene los celos
- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento.
- Establecer y aceptar los espacios que se van y aquellos que van a ser individual

