

CUADRO SINOPTICO

ALUMNA:

ISISI JAZMIN CORDOVA SANCHEZ

CATEDRATICO:

LIC BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

PSICOLOGIA 9NO CUATRIMESTRE

MATERIA:

TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA

TECNICAS

Son herramientas que se emplean para añadir, eliminar, potenciar y cambiar distintas variables que están originando y sobre todo, manteniendo los problemas de la pareja.

Se recomienda que se plantee las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las más adecuadas para los problemas de este caso?

SEXUALIDAD

Constituye uno de los factores más importantes para determinar la satisfacción personal y bienestar general de la pareja, y por otro es una fuente de experiencias e interacciones positivas y un importante recurso para el cambio.

FOMENTANDO LAS FANTASIAS SEXUALES

Ambos miembros de la pareja escribirán por separado tres fantasías sexuales.

Es importante que ambos miembros de la pareja describan detalladamente cada fantasía Sexual.

Objetivo de la técnica

Fomentar la comunicación entre ambos miembros y los deseos sexuales de cada uno de ellos.

EXPLORANDO LO DESCONOCIDO

Ambos miembros de la pareja tendrán que pensar y explorar conjuntamente, tres formas de disfrutar sexualmente de sus relaciones sexuales que no implique el coito.

RECUPERANDO LO OLVIDADO

Ambos miembros de la pareja tendrán que cambiar la forma de actuar (comportamientos Eróticos) previa a sus relaciones sexuales coitales.

uno de los miembros de la pareja y después otro, tendrá que pensar y preparar una actividad o contexto sexual previo a mantener relaciones sexuales.

Tiene como objetivo fomentar la focalización sexual, recuperar los contactos eróticos previos al coito y romper la rutina diaria.

ASPECTOS COGNITIVOS

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

¿OTRAS ALTERNATIVAS EXISTEN?

Ambos miembros de la pareja por separado ante una idea, creencia, opinión, expectativa, les está generando algún problema personal

TIEMPO DE QUEJAS

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

Es importante que cuando ambos miembros se comuniquen, las quejas, lo hagan primero uno y después otro. Justificando el por qué, y como piensa que se podría hacer de forma diferente.

TARJETA ROJAS

Es importante que ambos miembros de la pareja sean conscientes de si mismos o cuando su pareja se está alterando para parar la discusión y evitar cualquier agresión verbal.

ESPACIO PERSONAL, DE PAREJA Y FAMILIAR

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

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.

ALGUNAS PREGUNTAS

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

CELOS

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

CARACTERÍSTICAS

- 1.- Hacer una lista de aquellas situaciones en las cuales se sienten celos, lo que permitirá observar las situaciones de forma objetiva.
- 2.- Evalúen e identifiquen de donde provienen los celos (falta de confianza entre ambos miembros o uno mismo, experiencias anteriores, inseguridades, etc).
- 3.- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento, ya que producen un alivio momentáneo del malestar pero hacen que el sufrimiento se perpetúe.

