

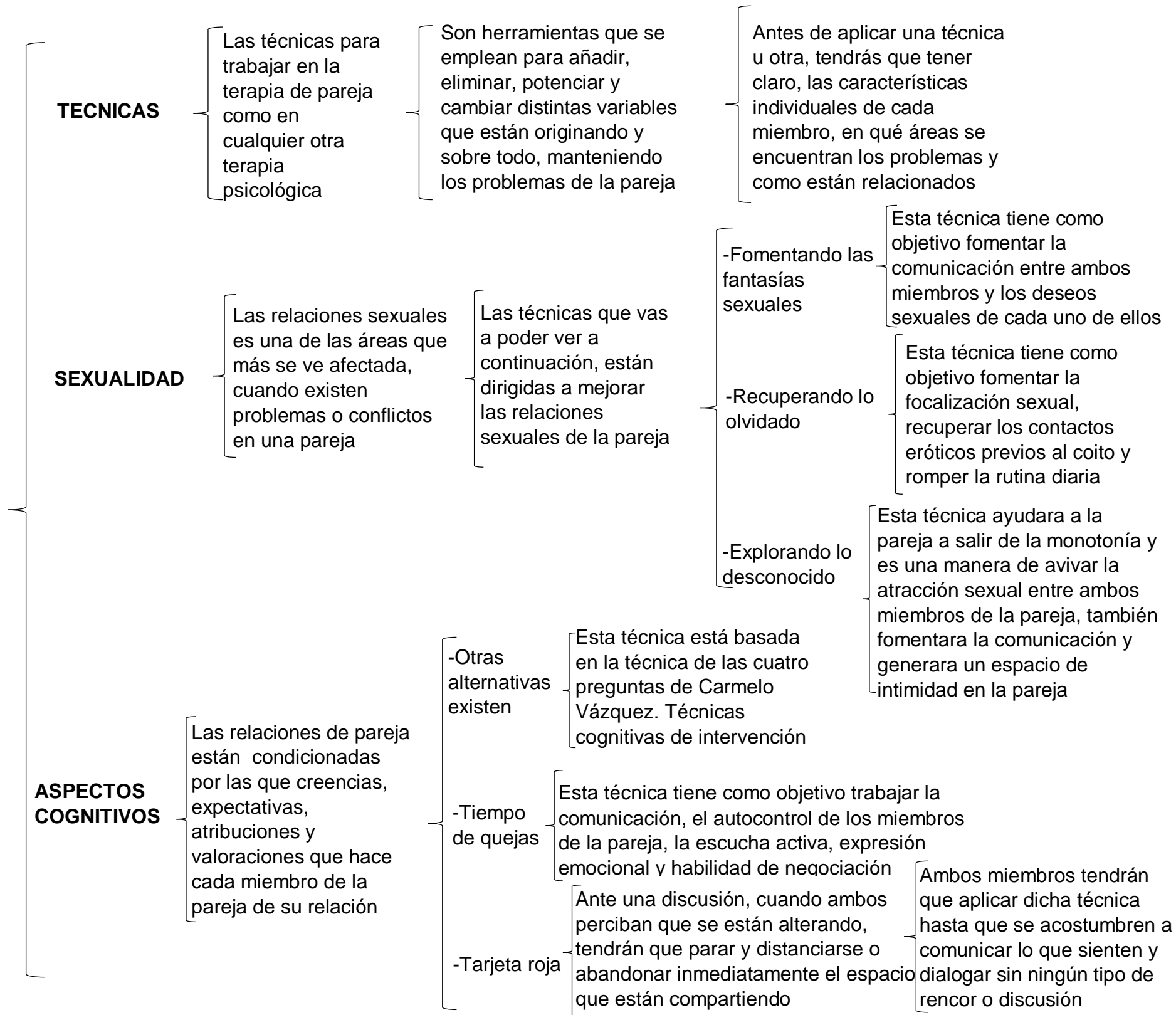
NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA ISABEL
GARCIA CARBAJAL

CARRERA: PSICOLOGIA

MATERIA: TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

LIC BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 14 DE
JUNIO DE 2020



Espacio personal, de pareja y familiar

Saber delimitar en una relación de pareja cual es el espacio que se va a dedicar a la pareja, a la familia y a uno mismo, es clave para la satisfacción y equilibrio de la pareja

Programación de actividades

- ¿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?
- ¿Cuándo y cómo van a compartir el tiempo con los amigos en pareja y solos?

CELOS

Pueden convertir una relación en una historia de sufrimiento y de insatisfacción personal

- Evalúen e identifiquen de donde provienen los celos
- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento, ya que producen un alivio momentáneo del malestar pero hacen que el sufrimiento se perpetúe
- Establecer y aceptar los espacios que se van a compartir y aquellos que van a ser individuales

10 minutos de sinceridad

Esta técnica tiene como objetivos evitar discusiones e interrogatorios absurdos, y fomentar la confianza entre ambos miembros de la pareja

Cambio de roles

Esta técnica ayudara a ambos miembros de la pareja, tanto aquel que siente celos como el que no, para ponerse en la piel de su pareja

PSICODRAMA

Se parte de una relación de tipo vertical, en la que el paciente acude a un profesional que detenta un conocimiento y una habilidad para curar

El terapeuta no puede pretender que el paciente se adapte a sus esquemas de pensamiento y a su ideología

El encuadre psicodramático en terapia de pareja es el socio drama

El objetivo terapéutico en este tipo de casos suele ser la resolución de los conflictos vinculares entre los miembros de la pareja, trabajando con el vínculo y con los factores de personalidad involucrados en el mismo