

Cuadro sinóptico SOBRE LAS TECNICAS EN LA TERAPIA

Materia: TERAPIA FAMILIAR
LIC. BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO

Presenta: MAYRA MARLITH LAZARO VAZQUEZ

Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: NOVENO

Grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas; a 29 de mayo del 2020

TECNICAS

TECNICAS PARA TRABAJAR EN TERAPIA

PARA EN

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

ANTES DE APLICARLO

Se debe tener claro, las características individuales de cada miembro en qué áreas se encuentran los problemas y como estos relacionados

SEXUALIDAD

Las relaciones sexuales es una de las áreas que se ve afectado cuando existen problemas o conflictos en una pareja

- Constituye uno de los factores más importantes para determinar la satisfacción personal y bienestar general de la pareja.
- Es una fuente de experiencias e interacciones positivas e importante recurso para el cambio.

TECNICAS

FOMENTANDO FANTASIAS SEXUALES

Consiste en que la pareja escriba en un papel las fantasías sexuales de cada uno y describirlas, esto con el objetivo de mejorar la comunicación y descubrir lo que quiera cambiar

RECUPERANDO LO OLVIDADO (PRELIMINARES SEXUALES)

Consiste en realizar comportamientos eróticos previos a su relación coital, esto con el objetivo de fomentar la focalización sexual recuperando los contactos eróticos previos al coito.

EXPLORANDO LO DESCONOCIDO

Consiste en que ambos miembros de la pareja tendrán que pensar y explorar conjuntamente 3 formas de disfrutar sexualmente en sus relaciones que no implique el coito, ayudara a la pareja a salir de la monotonía

ASPECTOS COGNITIVOS

Las relaciones de pareja están condicionados por lo que creencias, expectativas, atribuciones y valoraciones que hace cada miembro de la pareja de su relación

OTRAS ALTERNATIVAS

Ambos miembros de la pareja por separado deberá preguntarse qué les está generando algún conflicto personal y de pareja

Basado en la técnica de las 4 preguntas de CARMELO VAZQUEZ, técnica-cognitivas de intervención clínica.

TIEMPO DE QUEJAS

Consiste en que cada miembro escriba en una libreta durante una semana que le molesta y así elegir un día de la semana y platica detalladamente lo escrito

TARJETA ROJA

Ante una discusión, cuando ambos perciban que se están alterando tendrán que parar y distanciarse o abandonar inmediatamente el espacio que están compartiendo.

TECNICAS

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 pareja

PROGRAMACION 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.

CELOS

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

10 MINUTOS DE SINCERIDAD

Esta técnica tiene como objetivo evitar discusiones e interrogantes absurdos y fomentar la confianza entre ambos miembros de la pareja.

En la que dos veces a la semana los miembros de la pareja tendrán 10 min. Para contar como se sienten y buscar soluciones.

CAMBIO DE ROLES

Ambos miembros tendrán que ponerse en lugar del otro, incluso comportarse de la misma forma.

PSICODRAMA

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

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.