



**PRESENTA:** TERESA MAYBENI PINTO MARTINEZ

**NOMBRE DEL PROFESOR:** LIC. BAYRON IRAM  
VIDALS CAMPOSECO

**NOMBRE DEL TRABAJO:** CUADRO SINOPTICO

**MATERIA:** TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

**GRADO:** 9° CUATRIMESTRE

**GRUPO:** A

FRONTERA COMALAPA, CHIAPAS A 12 DE JUNIO DEL  
2020

4.5.2 ASPECTOS COGNITIVO

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

La mayoría de las personas tienen una idea acerca de lo que una pareja debe aportar, de las necesidades que le satisfará y de cómo hacerlo para lograrlo

¿OTRAS ALTERNATIVAS EXISTENTES?

Ambos miembros de la pareja por separado ante idea, creencia, opinión, expectativa, valoración y/o atribución determinada, que considere que le está generando algún problema personal y de pareja, tendrá que responder las siguientes preguntas para validar dicho pensamiento

- ¿Estoy considerando mi punto de vista como el único posible?
- ¿Puedo pensar de otra manera?
- ¿Qué consecuencias está generando mi forma de pensar?
- ¿Tienes argumentos lógicos para apoyarlo?
- ¿Me estoy haciendo preguntas que no tienen respuesta?

TIEMPO DE QUEJAS ¿QUE ES LO QUE TE MOLESTA?

Su objetivo es trabajar la comunicación, el autocontrol de los miembros de la pareja, la escucha activa, expresión emocional y habilidad de negociación

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

Posteriormente. Elegirán un momento determinado de la semana para comunicárselo al otro de la forma más detallada posible. Es importante que cuando ambos miembros se comuniquen las quejas, lo hagan primero uno y después el otro. Justificando porque, y como piensa que se podría hacer de forma diferente.

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, y retomar la conversación cuando los dos se hayan calmado

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 ambos miembros de la pareja sean conscientes de si mismos o cuando su pareja se está alterando para parar la discusión u evitar cualquier agresión verbal

4.5.3 ESPACIO PERSONAL, DE PAREJA Y FAMILIAR

-CONCEPTO

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

-PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Es importante que los miembros de la pareja tomen conciencia de la relevancia de cada uno de estos espacios y sepan planificar y mantener ciertas actividades ene l tiempo. Tendrán que responder a dichas preguntas que son:

- ¿Que van hacer en su espacio personal?
- ¿Qué van hacer juntos? ¿Cuánto tiempo a la semana?
- ¿Cuándo y cómo van a compartir tiempo todos los miembros dela familia juntos?
- ¿Cuándo y cómo van a compartir el espacio con las familias políticas?
- ¿Cuándo y cómo van a compartir el tiempo con los amigos, en pareja y solos?

Es importante que entre ambos miembros de la pareja haya un conseso y negociación en cada una de las áreas

4.5.4 CELOS

Los celos en uno o ambos miembros de la pareja pueden convertir una relación en una historia de sufrimiento y de insatisfacción personal. Por ello es importante que:

- 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 e inseguridades)
- 3.-Evitr las conductas comprobatorias en todo momento, ya que producen un alivio momentáneo del malestar pero hacen que el sufrimiento se perpetúe
- 4.-Establecer y aceptar los espacios que se van a compartir y aquellos que van a ser individuales

4.5 TECNICAS

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

Antes de aplicar una técnica u otra, tendrás que tener claro las características individuales de cada miembro, en que áreas se encuentra los problemas y como están relacionados. Para ello se recomienda que se plantee las siguientes preguntas:

- \*¿Qué actuaciones, habilidades terapéuticas y medios exigen esta técnica o ejercicio para poder llevarla cabo?
- \*¿Cuáles son las más adecuadas para los problemas de este caso?
- \*¿Para qué voy a utilizar la técnica (variables a intervenir)?
- \*¿Cómo puedo adoptar la técnica a las características de los miembros de la pareja?
- \*¿Cuándo es el mejor momento para ponerlas en práctica?
- \*¿Sobre qué variables voy a intervenir primero?

4.5.1  
SEXUALIDAD

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

Por un lado 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.

TECNICAS

FOMENTANDO  
LAS FANTASIAS  
SEXUALES

Su objetivo es fomentar la comunicación entre miembros y los deseos sexuales de cada uno

Ambos miembros de la pareja escribirán por separado 3 fantasías sexuales. Posteriormente cada uno le dará su lista al otro para que a lo largo de las futuras relaciones sexuales lo lleven a cabo

RECUPERANDO  
LO OLVIDADO  
(Preliminares  
sexuales)

Su objetivo es fomentar la focalización sexual, recuperar los contactos eróticos previos al coito y romper la rutina diaria

Paso 1: Tendrán que preparar un actividad o contexto sexual previo a mantener relaciones sexuales como: masajes eróticos, con diferentes productos, es importante que ambos se sorprendan.  
Paso 2: Ambos miembros tendrán que estar desnudos. La forma de quitarse la ropa puede ser a la vez o por separado o emplear cualquier recurso erótico.  
Paso 3: Uno de los miembros de la pareja acariciara al otro el cuerpo excepto los genitales, tras 5 minutos se cambiaran los papeles  
Paso 4: Cuando los miembros de la pareja estén recibiendo las caricias tendrán que fijarse en las sensaciones, sentimientos y emociones que siente, cuando dan caricias y las reciben

EXPLORANDO  
LO  
DESCONOCIDO

Su objetivo es ayudar a la pareja a salir de la monotonía y es una manera de avivar la atracción sexual entre ambos miembros de la pareja, fomentara y generara un espacio de intimidad

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

4.5.5  
PSICODRAMA

Se enfoca a conocer el vínculo fundamental de la pareja, a través de técnicas de diversas evaluaciones, como son la historia biopsicográfica y la historia psicodramática de la pareja

A través del psicodrama se puede representar el mundo interno del paciente de diversas maneras, no solo a través del relato verbal, principalmente a través de imágenes o dramatizaciones

Esta situación conduce a la aceptación de los sistemas de pensamiento del terapeuta. Sin embargo desde el psicodrama, el terapeuta no puede pretender que el paciente se adapte a sus esquemas de pensamiento y a su ideología, sino que el terapeuta es el quien se tiene que adaptar a la manera de ser, pensar y sentir del paciente

El encuadre psicodramático en terapia de pareja es el socio drama, porque la pareja ya viene formada como tal, se conocen, tienen una configuración grupal establecida, junto con sus roles complementarios entre si