

Nombre del alumno:
Anaitzi Hernández López

Nombre del alumno:
Bayron Iram Vidals Camposeco

Nombre del trabajo:
Mapa conceptual de Técnicas de terapia de pareja.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:
Terapia de familia y de pareja
Cuatrimestre: 9º

Carrera:
Psicología General.

Frontera Comalapa Chiapas; a 13 de junio de 2021

Técnicas de la terapia de pareja.

Definición

Dirigidas a:

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

Sexualidad

Son

Fomentando las fantasías

Objetivo

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

Recuperando lo olvidado.

Objetivo

Fomentar la focalización sexual, recuperar los contactos eróticos previos al coito y romper la rutina diaria.

Explorando lo desconocido

Objetivo

Ayuda a la pareja a salir de la monotonía, aviva la atracción sexual mutua, fomenta la comunicación y genera un espacio de intimidad en la pareja.

Aspectos cognitivos

Son

¿Otras alternativas

Objetivo

Responder a una serie de preguntas para validar una idea u opinión que les esté causando conflicto.

Tiempo de quejas ¿qué es lo que te molesta?

Objetivo

Trabajar la comunicación, el autocontrol de los miembros de la pareja, la escucha activa, expresión emocional y habilidad de negociación.

Tarjeta roja

Objetivo

Comunicar lo que sienten y dialogar sin ningún tipo de rencor o discusión.

Espacio personal, de pareja y familiar

Son

Programación de actividades

Objetivo

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

Son

10 minutos de sinceridad

Objetivo

Evitar discusiones e interrogatorios absurdos, y fomentar la confianza entre ambos miembros de la pareja

Cambio de roles

Objetivo

Ayudar a ambos miembros de la pareja, tanto aquel que siente celos como el que no, para ponerse en la piel de su pareja y modificar ciertos comportamientos.

Psicodrama

Es

El terapeuta el que se tiene que adaptar a la manera de ser, pensar y sentir del paciente, para poder ayudarle.

Objetivo

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.

Pasos a seguir

Tener en claro las características individuales de cada miembro.

En qué áreas se encuentran los problemas y como están relacionados.

Valorar sobre que variables actuar primero en la intervención planteado una serie de preguntas.