



Mi Universidad

Mapa mental

Nombre del Alumno: Benito de Jesús Perez Trujillo.

Nombre del tema: Las principales técnicas utilizadas dentro de la psicoterapia familiar y de pareja.

Parcial: Mayo-Agosto.

Nombre de la Materia: Supervisión de casos clínicos.

Nombre del profesor: Albero Alejandro López Ballinas.

Nombre de la Licenciatura: Psicología general.

Cuatrimestre: Noveno.



Dos veces a la semana los miembros de la familia o la pareja tendrán 10 minutos para contarle a los demás y al otro como se siente, sin ningún tipo de interrupción o miedo.

10 MINUTOS DE SINCERIDAD



Los miembros de la familia o la pareja tendrán que ponerse en lugar del otro, incluso comportarse de la misma forma.

CAMBIO DE ROLES

Las principales técnicas utilizadas dentro de la psicoterapia familiar y de pareja.

FOMENTANDO LAS FANTASIAS SEXUALES

Ambos miembros de la pareja escribirán por separado 3 fantasías sexuales.



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. Cuando crean que se han calmado y relajado pueden volver a iniciar la conversación o aquello que estaban haciendo.



TIEMPO DE QUEJAS ¿QUE ES LO QUE TE MOLETA?

Para evitar discusiones absurdas que no llevan a ningún sitio, la pareja o familia tendrá que escribir en un cuaderno a lo largo de la semana que es lo que le molesta.



PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

Es importante que los miembros de la familia o pareja tomen consciencia de la relevancia de cada uno de los espacios que van a crear y sepan planificar y mantener ciertas actividades en el tiempo.

