

Relaciones afectivas: Cómo mantenerlas y mejorarlas

Raimon Gaja Jaumeandreu

RELACIONES AFECTIVAS

Esquema General del Módulo

1. El amor como concepto.
2. La relación de pareja satisfactoria.
3. Evaluación en terapia de parejas.
4. Intervención conductual en terapia de parejas.
5. Técnicas para trabajar el déficit en comunicación.
6. Resolución de problemas. Negociación.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

FASES:

En nuestra cultura, se habla de tres fases o etapas por las que pasa una relación de pareja desde su inicio:

1. Enamoramiento.
2. Noviazgo.
3. Compromiso o convivencia.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

1. El Enamoramiento

- Definición:

El enamoramiento se define como un estado de satisfacción que guía el pensamiento y la conducta.

Durante este estado, emociones, pasiones y sentimientos se integran, dando lugar a los siguientes componentes:

ENAMORAMIENTO



- Atracción
- Idealización
- Compromiso

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Teorías sobre el enamoramiento

1. Modelo interior en la búsqueda de la pareja.
 - a) Influencia de la figura paterna.
 - b) Influencia de los amores infantiles.
 - c) Influencia de los factores autoproyectivos (“yo ideal”).
2. El abanico de candidatos elegibles de *Winch* (edad, posición social, económica, cultural, belleza...).
3. El abanico de deseables y de disponibles de *Kerckhoff*.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Teorías sobre el enamoramiento

- 4. La necesidad de compañía, recreo y pasión de *Lee*.
- 5. Teoría de la equidad.
- 6. Teoría del estímulo-valor-rol de *Murstein*.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Componente Atracción

Se produce un fuerte sentimiento de atracción hacia la otra persona.

Este sentimiento puede verse influenciado por variables sociales como:

- Similitud en edad.
- Estatus social, económico y cultural parecidos.

Variables psicológicas como:

- Intereses comunes.
- Afinidad de actitudes y valores.

O bien por la búsqueda de lo antagónico a uno mismo.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Estrategias para producir la atracción

1. Mantener la estima del otro manifestando que se le tiene en un alto concepto.
2. Mostrarse de acuerdo con el otro.
3. Hacerle favores.
4. Efectuar alabanzas y/o elogios.
5. Adscribirse características atractivas a sí mismo.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Componente Idealización

Se da un proceso de idealización de la otra persona que conduce a un estado de cierto “encantamiento”, por alguien al que percibimos como único e insustituible.

Esta idealización surge como un intento de racionalizar todo lo que estamos sintiendo.

Se caracteriza por el gran desconocimiento que se tiene del otro.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Actitud de compromiso

Esta actitud de compromiso es la que promueve: la unión, la entrega, la posesión, el gozar de la otra persona, etc.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

- **Mecanismos del enamoramiento:**

El mecanismo del enamoramiento se activa a tres niveles:

1. A nivel **cognitivo**.
2. A nivel **fisiológico**.
3. A nivel **biológico**.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

- Mecanismos del enamoramiento:

A nivel cognitivo:

- El enamoramiento altera la percepción.
- Exacerba la sensibilidad.
- Genera preocupación por constantes pensamientos que pueden llegar a alcanzar cierto matiz obsesivo.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

- Mecanismos del enamoramiento:

A nivel fisiológico:

Pueden aparecer:

- Taquicardias o palpitaciones ante la presencia de la otra persona.
- Incremento del ritmo respiratorio.
- Incluso pérdida de apetito y de peso.
- Emociones “fuertes”.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

- Mecanismos del enamoramiento:

A nivel biológico:

Se afecta la bioquímica del cerebro segregando:

- Difanilatilamina, cuyos efectos son semejantes a las anfetaminas naturales.
- Dopamina y adrenalina, responsables de la euforia y el encantamiento.

En su defensa el cerebro segrega opiáceos endógenos como:

- Las endorfinas, que promueven la sensación de paz y relajación.



1. EL AMOR COMO CONCEPTO

2. El Noviazgo

Durante esta fase se dan una serie de características que seguramente marcarán nuestras expectativas sobre la relación de pareja futura, que podemos resumir en:

NOVIAZGO



- Intercambio de conductas gratificantes.
- Tiempo de ocio y afectividad.
- Independencia y privacidad.
- Conocimiento en un contexto positivo.
- Actividades novedosas.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

La fase del noviazgo se caracteriza por:

- Se da un intenso proceso de intercambio de conductas gratificantes: quedamos para salir y divertirnos.
- El tiempo que compartimos es en su mayoría lúdico, tiempo de ocio y de afectividad.
- Las actividades comunes suelen pactarse y negociarse sin dificultad.
- Se preserva la independencia y la privacidad pues, la pareja, en esta fase todavía vive en espacios separados.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

UN CONTEXTO POSITIVO

- El conocimiento de la otra persona se da en un contexto positivo.
- En esta fase no se requiere tomar decisiones importantes ni se comparten grandes responsabilidades, disminuyendo así la probabilidad del intercambio aversivo.
- El desconocimiento del otro lo suplimos por la fantasía.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

UN CONTEXTO POSITIVO

Es en esta etapa donde debiéramos mostrarnos realmente como somos, lo que nos gusta, lo que nos molesta, nuestras necesidades, como afrontamos las cosas, pero el contexto en el que nos movemos no es el cotidiano.

Las expectativas que se crean en esta etapa sobre la relación son muy altas y es justamente este estado el que lleva a muchas parejas a iniciar la convivencia.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

3. Compromiso y convivencia

Como consecuencia del avance de la relación comienza la convivencia, y aparece:

- Nueva información sobre el compañero:

El conocimiento se da ahora de forma global y en contextos distintos.

En ocasiones este conocimiento nuevo del otro puede provocar cierto desengaño o decepción, sobre todo si comparamos la nueva imagen con la imagen idealizada que hemos desarrollado en el inicio de la relación.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

3. Compromiso y convivencia

- **La monotonía**, la rutina diaria, las obligaciones domésticas, provocan que las actividades gratificantes vayan disminuyendo.
- **La novedad** deja de ser uno de los componentes de la relación.
- **El enamoramiento disminuye**, siendo importante aquí el concepto que cada uno tenga sobre el amor y la relación de pareja.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

3. Compromiso y convivencia

Pero también esta etapa se caracteriza por componentes positivos como:

- Compañía.
- Comprensión.
- Satisfacción sexual y reproductiva.
- La identidad social o sentir que formamos parte de un proyecto común.

La pareja estable experimenta emociones intensas hacia la otra persona, pero también confianza, orgullo, bienestar, armonía, etc.

También hay dudas y enfados.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Dattilio y Padesky en su obra “Terapia Cognitiva de Pareja”

Ed. Desclée de Brouwer

- Ejercicio:
Se pide a la pareja:
 - a) Define los rasgos de tu pareja que más están interfiriendo en tu relación.
 - b) Define los rasgos por los que te resultó atractivo en el inicio de la relación.

1. EL AMOR COMO CONCEPTO

Dattilio y Padesky en su obra “Terapia Cognitiva de Pareja”

Ed. Desclée de Brouwer

Rasgos atractivos inicialmente	Rasgos negativos actualmente
Divertido Me hacía reír Cariñoso	Es un payaso No se toma nada en serio Siempre está pensando en el sexo

Terapia de Parejas

Tema 2

La relación de pareja satisfactoria

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

La relación de pareja debe afrontar una nueva realidad cuando se encuentran en la fase de compromiso y convivencia.

La relación de pareja satisfactoria pasa por:

- Experimentar emociones intensas hacia la otra persona.
- Sentimientos de confianza, orgullo, bienestar, armonía, etc.
- También se experimentan enfados y dudas.

La pareja requerirá una capacidad de adaptación continua a su realidad, ya que tanto el proceso de la relación como los miembros de la pareja están inmersos en continuos cambios.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Aspectos en la relación de pareja satisfactoria

J. Díaz Morfa, *Prevención de los conflictos de pareja*, propone:

- **Reconocimiento**
- **Seguridad emocional**
- **Sexualidad**
- **Ambivalencia**
- **Intimidad**
- **Comunicación**

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Aspectos en la relación de pareja satisfactoria

- **Reconocimiento:** los miembros de la pareja necesitan recibir señales claras tanto si son positivas como negativas.
- **Seguridad emocional:** es fundamental para una pareja la armonía, y paliar los sentimientos de inseguridad.
- **Sexualidad:** es importante el vínculo entre el placer sexual y la satisfacción conyugal, ya que en este plano se integra lo fisiológico y lo afectivo
- **Ambivalencia:** aceptar que aunque miembros de una pareja, somos diferentes.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Aspectos en la relación de pareja satisfactoria

- **Intimidad:** la relación va a requerir que rompamos las defensas y mostremos al otro nuestra vulnerabilidad mediante una comunicación clara.
- **Comunicación:** es fundamental que seamos congruentes en nuestros mensajes.

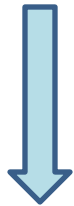
Durante la convivencia, se generan constantemente sentimientos tanto positivos como negativos, la comunicación de ambos tipos es esencial.

No comunicar estos sentimientos generará con el tiempo una imagen negativa del otro y de la relación.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Problemas conyugales (*Raimon Gaja 1994*)

Al casarse hay dificultades nuevas
(economía, educación de los hijos,
cambios en la valoración del otro...)



Si no hay habilidades en

- Comunicación
- Negociación
- Resolución de problemas
- Administración de R+

Se utilizan estrategias que nos
aseguran el éxito (castigo, R-
coacción)

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

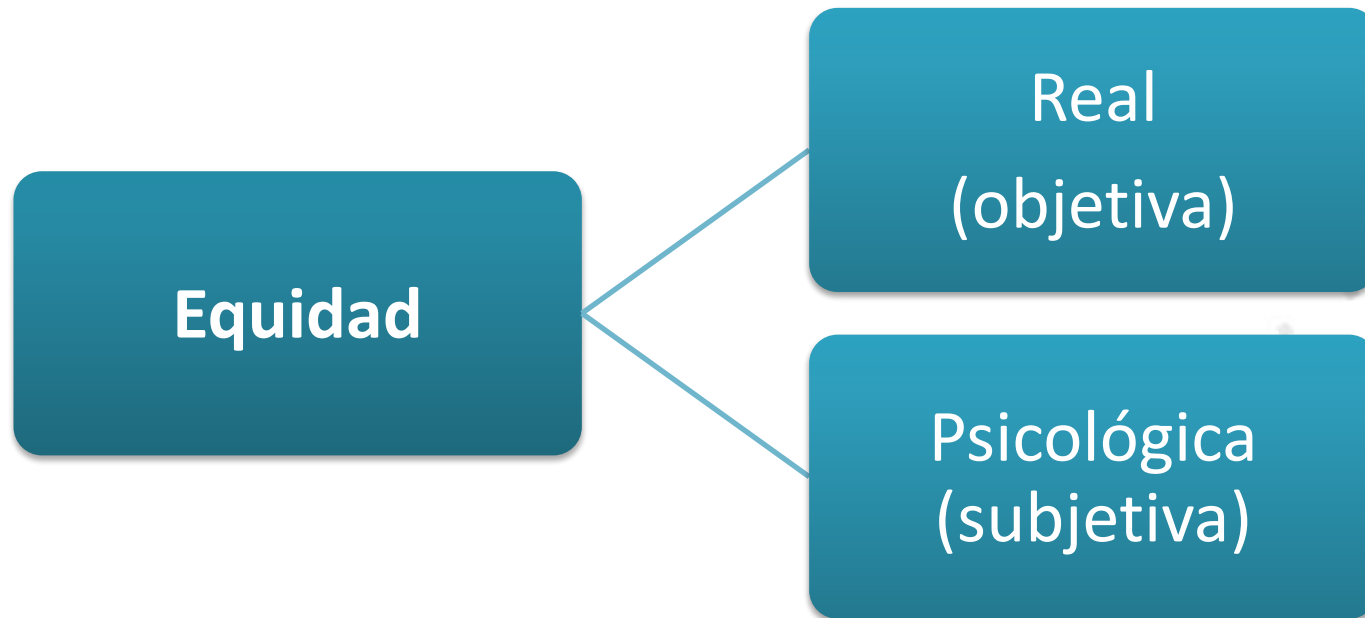
Problemas conyugales (*Raimon Gaja 1994*)

Cuando los beneficios (R+) son superiores a los costes (renuncias)

$$A \left(\begin{array}{c} \text{Coste} \\ \text{---} > 1 \\ \text{Beneficio} \end{array} \right) + B \left(\begin{array}{c} \text{Coste} \\ \text{---} > 1 \\ \text{Beneficio} \end{array} \right) = \text{equidad}$$

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Problemas conyugales (Raimon Gaja 1994)



2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Conclusión:

Como consecuencia de lo anterior, los miembros de una pareja satisfactoria se sienten parte de un equipo que lucha coordinadamente para conseguir su proyecto común.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA



2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Problemas Conyugales

■ Definición:

Conjunto de interacciones problemáticas en la relación de pareja, o estado de insatisfacción individual, marcados por:

- ✓ Problemas en la comunicación.
- ✓ Disminución de intercambios de conductas gratificantes.
- ✓ Cogniciones derrotistas y negativistas sobre el otro y la relación.
- ✓ Dificultades a la hora de tomar decisiones o resolver conflictos.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

J. Díaz Morfa, en *Prevención de los conflictos de pareja*, presenta algunos consejos preventivos y errores más comunes en la relación de pareja.

Errores más comunes:

- 1) Evitar el conflicto.
- 2) Intentar solucionar los problemas tratando de que sea el otro el que cambie.
- 3) Buscar refugio o consuelo en terceras personas o en actividades externas.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

1. Evitar el conflicto.

Si uno de los miembros constantemente está ignorando o evitando el conflicto esto concluirá, al incremento de la insatisfacción respecto a la relación por un lado, y la insatisfacción personal por otro.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

2. Intentar solucionar los problemas tratando de que sea el otro el que cambie.

Muchas parejas creen que es el otro miembro el culpable, pero hemos de tener en cuenta que en los conflictos de una relación de pareja participan los dos cónyuges en más o menos proporción.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

3. **Buscar refugio o consuelo en terceras personas o en actividades externas.**

Es otra forma de evitar el conflicto y no afrontar la situación.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelos explicativos de los problemas conyugales

Modelos conductuales basados en el aprendizaje social.

Modelos conductuales basados en el aprendizaje social

- Expectativas sobre la relación.
- Intercambio de refuerzos.
- Reciprocidad.
- Déficit en habilidades de comunicación.
- Déficit en resolución de problemas y la negociación.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelos conductuales basados en el aprendizaje social

```
graph TD; A[Modelos conductuales basados en el aprendizaje social] --> B[La satisfacción de la relación de pareja está directamente relacionada con el mutuo intercambio de palabras y acciones gratificantes]; B --> C[La pareja requiere: atender a la comunicación y a las actividades, lo que a su vez requiere habilidades de comunicación, de solución de problemas y de negociación];
```

La satisfacción de la relación de pareja está directamente relacionada con el mutuo intercambio de palabras y acciones gratificantes

La pareja requiere: atender a la comunicación y a las actividades, lo que a su vez requiere habilidades de comunicación, de solución de problemas y de negociación

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelo basado en las expectativas de la relación

- Las expectativas de la relación suelen estar basadas en una realidad distinta a la cotidiana.
- Si son excesivas o irreales, no serán satisfechas, lo que conducirá a minusvalorar las gratificaciones del otro y la imagen de la relación.
- Si las expectativas están basadas únicamente en contextos y sucesos positivos, sin que para ello haya existido el esfuerzo para conseguirlo, lo más probable será que no se correspondan con la realidad.
- Cuanto más idealizadas y menos realistas sean nuestras expectativas, más probabilidad de que surjan los problemas.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Por qué pueden verse insatisfechas:

- Ser irrealizables y basadas más en la fantasía que en la realidad.
- Por incongruencia de origen cultural, roles sexuales, los modelos parentales, nuestra propia biografía.
- Porque sea uno de los cónyuges el que frustre las expectativas del otro en algún área concreta de la convivencia.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Ante este contexto la pareja requiere:

- La pareja deberá realizar un esfuerzo para adaptarse a la nueva realidad.
- No dar nada por supuesto.
- Asumir la responsabilidad de proponer, pedir negociar, dialogar, transigir y tolerar.
- En definitiva, se trata de esforzarse por encontrar un equilibrio.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelo basado en el intercambio de refuerzos

Las parejas con problemas presentan:

- **Insuficiente intercambio de R+:**
 - Los refuerzos antiguos pierden el poder reforzante.
 - Las gratificaciones del día a día disminuyen.
 - Las gratificaciones del otro no se reconocen como tales.
 - Los nuevos refuerzos no se comunican, lo que hace que el otro miembro actúe en el desconocimiento.
 - No hay reciprocidad entre los 'R' dados y los recibidos.
 - Se consideran gratificantes conductas que no lo son.
- **Incremento de interacción coercitiva:**
 - Se acude a las coacciones para obtener satisfacción personal, provocando que el otro cónyuge tenga una conducta similar.
 - Este círculo se rompe si uno de los dos cede a las demandas, lo que refuerza la conducta coercitiva del otro.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Riesgos de la utilización de la conducta aversiva

- Utilizando R- o aversivo se es menos reforzado.
- Cuando lo desagradable viene acompañado de R+ el poder de éste disminuye.
- Al aumentar las conductas aversivas se disminuyen los R+.
- La coerción de una parte tiende a producir coerción en la otra.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Es importante:

- Realizar un esfuerzo por incrementar gratificaciones (R+).
- Será necesario responder también a las gratificaciones del otro, con ello no sólo refuerzo a mi pareja, sino que también se favorece el conocimiento del otro.
- Además será esencial comunicar a mi pareja aquello que ha hecho y me ha resultado gratificante.

Por ello, el ejercicio de observar, dar y recibir, es fundamental para tener en cuenta aquello que a mi pareja le gusta.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Con el tiempo:

- Las personas evolucionan y con ello evoluciona también la relación, y es posible que lo que antes resultaba gratificante ahora no nos resulte.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelos basados en el concepto de reciprocidad

La reciprocidad es el equilibrio en el número $R+$ y la proporción equitativa de recibidos por cada miembro de la pareja.

Se requiere que la pareja realice un ejercicio de observación sobre lo que damos y sobre lo que recibimos y expresarlo.

Una pareja que en el pasado ha mantenido un equilibrio en las gratificaciones dadas y recibidas, puede ser más tolerante, cuando en algún momento la tasa de gratificaciones baje.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Reciprocidad

- Parejas felices: reciprocidad $R+$.
- Parejas infelices: $R+$ contingentes.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Según el modelo de la reciprocidad, la conducta de uno estará regulada por la conducta del otro, de forma que:

- Tendré mayor probabilidad de ser reforzado, si yo refuerzo también a la otra persona.
- Tendré mayor probabilidad de ser castigado, si baso mi interacción con el otro en el castigo.
- Tendré mayor probabilidad de recibir, si doy.
- Tendré menos posibilidad de recibir, si no doy.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Conceptos relacionados con la reciprocidad:

- Ley de la reciprocidad
- La equidad

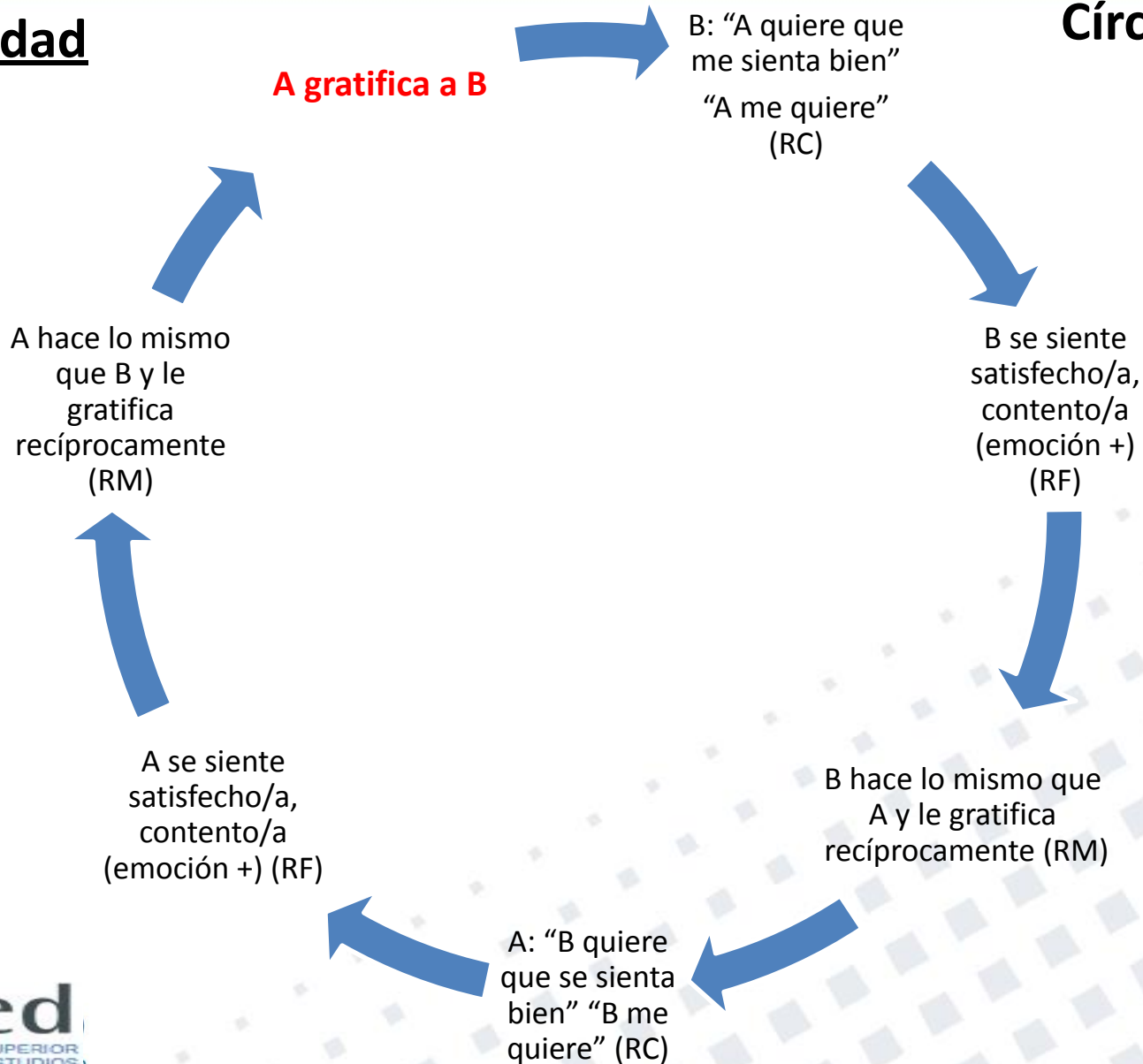
Ley de la reciprocidad: según la ley, para recibir, primero hay que empezar a dar, seguir esta ley fomenta la reciprocidad en la pareja.

La equidad: definimos como equidad la percepción, real o subjetiva, de que en una relación se obtienen tantos beneficios como se invierten.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

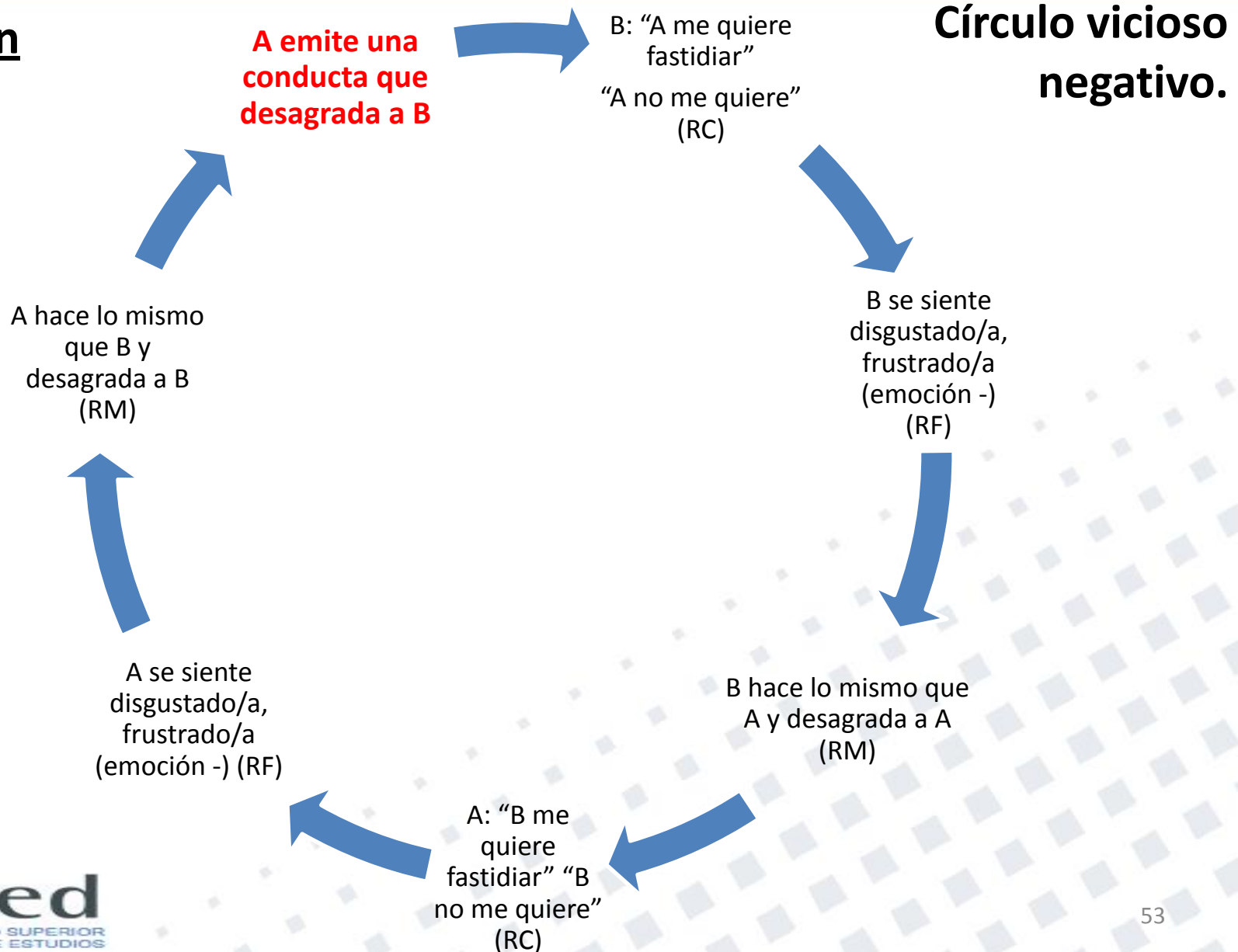
Reciprocidad

Círculo vicioso positivo.



2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Coherción



2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelos basados en el déficit en las habilidades de la comunicación

Todas las parejas desarrollan un estilo propio de interacción.

Cuando la interacción resulta conflictiva, generalmente se debe a una comunicación no adecuada.

Los problemas en torno a la comunicación pueden deberse a:

- Desajustes entre la forma y el contenido del mensaje.
- El mensaje puede ser excesivamente sutil e interpretable.
- El mensaje contiene doble sentido e ironía.
- El mensaje se da en un momento o lugar no adecuado.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Dos conceptos básicos para señalar la importancia de la comunicación:

1. La percepción:

Constantemente percibimos estímulos del entorno, los cuales comparamos con la información que se encuentra almacenada en nuestra memoria, y a partir de aquí, construimos el significado de las cosas. Dos personas no percibirán del mismo modo el significado de los estímulos del entorno.

Esta diferencia es la que justifica la necesidad de comunicarnos.

En algunas ocasiones la pareja percibe esta diferencia como una pequeña grieta en la relación, como algo que nos separa.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Discusión y crítica constructiva:

En una situación de conflicto o discusión, conseguir que ambos miembros admitan las opiniones del otro ayuda a obtener:

- Nuevas expectativas.
- Descubrir información desconocida, por ejemplo: cómo piensa el otro, que mi pareja me acepta tal y como soy a pesar de pensar diferente.

Uno de los aprendizajes más importantes es ser constructivos con nuestras críticas.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Déficit en negociación:

- Negociar significa ponerse de acuerdo.
- Si no nos ponemos de acuerdo, entonces utilizamos conductas coercitivas.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelos basados en el déficit para la solución de problemas

Ante un problema solemos intentar solucionarlo utilizando las habilidades individuales aprendidas.

En el contexto de la pareja, la dificultad radica:

- En que nos encontramos con dos individuos, con necesidades similares pero no idénticas, y con diferentes estilos para resolver los problemas.
- En que el intento de solucionar los problemas individualmente, conducirá a la insatisfacción del otro miembro de la pareja.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Modelo Cognitivo: creencias y pensamientos automáticos

Definición:

El modelo cognitivo se basa en cómo la forma de procesar la información, la interpretación o la construcción de significados, determina los cambios en las respuestas emocionales y conductuales.

Es decir, será aquello que los individuos perciban sobre sí mismos y sobre el mundo que les rodea, lo que marcará sus emociones y por lo tanto su conducta.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Proceso en la relación de pareja:

Cada persona construye su realidad basándose en sus creencias, sus experiencias, sus influencias culturales, sus valores, etc.

La satisfacción percibida y expresada por la pareja, está relacionada con la valoración y la interpretación que ambos hacen de la conducta del otro.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Relación de pareja satisfactoria versus conflictiva desde una perspectiva cognitiva

	Relación Satisfactoria	Relación Conflictiva
Conducta +	Factores intrínsecos	Factores extrínsecos
Conducta -	Factores extrínsecos	Factores intrínsecos

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Por **Maitena**



2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA



2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA



2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Interpretación rígida de la conducta del cónyuge Conceptos explicativos.

Disonancia cognitiva:	Influencia de los modelos parentales:
El ser humano tiene la necesidad de organizar la información, ante la recepción de nueva información, la intentamos adaptar de forma coherente a nuestras creencias, evitando así la incertidumbre. De ahí la dificultad para las personas de cambiar sus esquemas y sus puntos de vista, aún cuando resulten disfuncionales.	Uno de los factores que más incide en el desarrollo de nuestras creencias y significados respecto a nosotros mismos y al mundo, son las influencias del modelo parental en el que hemos crecido.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Creencias típicas sobre la relación de parejas y análisis racional de las mismas

1. Creencias sobre **uno mismo**.
2. Creencias sobre **el cónyuge**.
3. Creencias sobre **la relación**.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

1. Creencias sobre **uno mismo**.

☐ Debo ser el compañero ideal.

✓ Debo intentar ser un buen compañero, respetando su manera de ser y analizando mis actitudes erróneas, tal vez en exceso sumisas o acaso demasiado exigente.

☐ Nunca debo faltar a mis deberes conyugales.

✓ Los deberes conyugales no deben de estar por encima de todas mis necesidades y preocupaciones

☐ Sería horrible que decepcionara a mi pareja

✓ Si mi pareja se siente decepcionada, intentaré conocer sus motivos y hablaremos qué es lo que puedo cambiar en mi conducta o en mis actitudes.

☐ He de estar de acuerdo con él/ella

✓ Tener puntos de vista diferente no significa desavenencias, son enfoques distintos de una misma cosa.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

2. Creencias sobre el cónyuge.

☐ Si realmente me quiere ha de saber lo que necesito y lo que quiero	✓ Si realmente me quiere, intentará ayudarme cuando le hable de mis problemas y necesidades.
☐ No es justo que realice actividades que no podemos compartir	✓ Debe conservar el suficiente tiempo libre para sus actividades preferidas para poder seguir sintiéndose independiente.
☐ Si no se da cuenta de lo que me ocurre, es que no le importo en absoluto.	✓ Si oculto mis sentimientos, él/ella no puede adivinar lo que me ocurre.
☐ Si de verdad me quiere, ha de estar dispuesto/a ha hacer cualquier sacrificio por mi.	✓ Hemos de poder sacrificar el uno por el otro pero nunca de tal forma que nos sintamos anulados o explotados.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

3. Creencias sobre la relación.

❑ Cuando vivamos juntos seremos siempre felices...	✓ Con el inicio de la convivencia damos el primer paso de un largo camino en que ambos debemos esforzarnos si queremos que sea estable y gratificante.
❑ La vida en común será tan agradable que podemos prescindir de los demás	✓ No tiene sentido excluir de nuestras vidas a aquellas personas con las que nos sentimos bien y con las que podemos compartir ilusiones, proyectos o puntos de vista.
❑ El objetivo de una pareja enamorada debe basarse en la felicidad del otro sin pensar en la tuya propia.	✓ Si quiero que mi pareja sea feliz conmigo, he de pensar en mi propio equilibrio y estabilidad. He de sentirme satisfecho con mi vida.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

La terapia de pareja

Objetivo de la terapia de pareja:

La principal meta de la terapia de pareja será que la pareja aprenda e interiorice las nuevas habilidades, para que éstas se conviertan en un hábito de interacción entre ellos.

La tarea del terapeuta será, enseñar y guiar a la pareja en las nuevas habilidades de intercambio de refuerzos positivos, de comunicación y de resolución de problemas.

La relación mejorará cuando la pareja aprenda a interactuar de forma más positiva y constructiva, a través del aprendizaje de ciertas habilidades.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Tareas:

La pareja deberá trabajar fuera de la sesión a través de una serie de tareas. El terapeuta puede facilitar el compromiso de la pareja en la realización de las tareas, exponiendo lo siguiente:

- Explicar la importancia y el objetivo de la tarea.
- Revisar con regularidad las tareas.
- Si se ha practicado la tarea en la sesión, el terapeuta deberá especificar cuándo, dónde y con qué frecuencia se practicará la tarea.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Principales objetivos:

- Valorar positivamente las acciones y expresiones en una relación, incrementando así la reciprocidad y por lo tanto la satisfacción de la relación.
- Incrementar el número y la calidad de las conductas que agradan a la pareja
- Ser más competentes en la comunicación.
- Aprender a negociar y a tomar decisiones de forma conjunta.

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

A quién va dirigida

Candidatos a la Terapia de Pareja:

- Parejas que tengan desavenencias conyugales.
- Parejas que presenten dificultades en la comunicación.
- Parejas que utilicen habitualmente aversiones o coacciones.
- Parejas que estén a punto o bien tramitando la separación.
- Parejas que estén insatisfechas con su relación.
- Que deseen formar pareja (como prevención de los posibles problemas en la relación).

2. LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Contraindicaciones en la Terapia de Pareja:

- La presencia de una psicopatología grave en alguno de los dos miembros.
- Que existe violencia reiterada.
- Que se mantengan relaciones extramatrimoniales.
- Vivir separados.
- Que uno o ambos, no quieran solucionar realmente el problema.
- Que la valoración de uno de los cónyuges sea muy negativa.

Terapia de Parejas

Tema 3

Evaluación en Terapia de Parejas

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Pasos en la evaluación de los problemas de pareja.

- 1) Identificación del problema: entrevista y cuestionarios.
- 2) Análisis funcional: observación directa y autorregistro.
- 3) Evaluación del proceso terapéutico.
- 4) Evaluación de los resultados.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

FASES

1ª Fase:

Se evalúa a ambos miembros con el objetivo de atender la demanda, clarificar problemas, dar paso a la recogida de información, además de iniciar la observación de la interacción entre la pareja.

2ª Fase:

Se evalúa individualmente a cada miembro, con el fin de recibir información de forma subjetiva y privada sobre la situación, e identificar posibles impedimentos.

3ª Fase:

Se evalúa a ambos miembros, para acabar de aclarar dudas, devolver una aproximación diagnóstica, y proponer un tratamiento en base a los objetivos terapéuticos.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Instrumentos de evaluación

Cuatro tipos de instrumentos fundamentales:

1. **Entrevista.**
2. **Cuestionarios e inventarios.**
3. **Observación.**
4. **Autorregistros.**

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

LA ENTREVISTA

Entrevista inicial o primera entrevista:

La entrevista inicial se realiza preferiblemente, conjunta, con el objetivo de recoger información sobre:

- Cuál es el motivo de consulta o demanda de la pareja.
- Cómo y cuándo se conocieron.
- Si estuvieron casados previamente o tuvieron otras relaciones de larga duración.
- Expectativas respecto a la terapia y al terapeuta.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Notas a la entrevista inicial

- Empezar con R+ y acabar con R+.
- No reforzar a nadie.
- Evaluar grado de motivación (0-10).
- Averiguar intentos de solución que han hecho.
- Saber qué creen y esperan de la terapia.
- Dedicar 5-6 minutos a hablar de cosas positivas.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Normas generales

- Asistir a **todas** las sesiones.
- Centrarse en el presente y el futuro. Evitar discusiones pasadas.
- Utilizar un lenguaje operativo.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Tareas

- No hablar de los problemas.
- Realizar los cuestionarios.
- Delimitar, por separado, el matrimonio ideal.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

LA ENTREVISTA

Dificultades que pueden darse en la entrevista inicial:

- Evaluar en nivel de compromiso de cada uno de los miembros en la terapia, ya que en muchas ocasiones, alguno de ellos acude al tratamiento con la creencia de que es el otro el que tiene el problema.
- Otra de las dificultades habituales es que uno de los miembros pretenda alcanzar con la terapia un alto nivel de conducta reforzadora por parte del otro, sin realizar ningún esfuerzo por su parte.
- Que uno de los miembros no esté motivado para implicarse activamente en la terapia.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

LA ENTREVISTA

Objetivos de los cuestionarios e inventarios:

- Constituyen un primer ejercicio para la pareja, indicativo para el terapeuta, en el caso de que la pareja se resista a su ejecución, de la motivación y el grado de colaboración de la pareja.
- Es una forma indirecta de evaluar y analizar enfados o resentimientos.
- Supone una medida estándar tanto para la pareja como para el terapeuta y una medida posterior para controlar el progreso del tratamiento.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Aspectos importantes en la evaluación

1. Identificación de áreas problemáticas.

Entre los instrumentos más útiles para determinar las áreas de conflicto en la pareja son los:

“Problemas en la Pareja” y “Matrimonio Ideal”, en especial si la pareja es poco específica, bastante cerrada o tiende a ser vaga a la hora de dar información.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Aspectos importantes en la evaluación

2. Identificación de pensamientos automáticos:

Son aquellos que vienen espontáneamente a la cabeza del individuo en ciertas situaciones.

Responde a preguntas tales como:

- ¿Qué está pasando por tu cabeza en este momento?
- ¿Qué estaba usted pensando?

Para identificarlos utilizaremos autorregistros.

3. EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJA

Aspectos importantes en la evaluación

5. Evaluación del estilo de comunicación:

Es importante evaluar cómo la pareja expresa las cosas, los sentimientos positivos y negativos, sus necesidades, así como, si son capaces de escucharse y animarse a hablar.

Esto nos permitirá evaluar su asertividad, así como explicarles los objetivos terapéuticos, para mejorar su comunicación.

TERAPIA DE PAREJAS

Tema 4

Intervención conductual en Terapia de Parejas

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Objetivo inicial de la intervención:

- Crear un clima positivo entre la pareja.
- Desarrollar un contexto propicio para que tengan lugar otros cambios más profundos.

La pareja asumirá una doble responsabilidad:

1. Por un lado observar la propia conducta y la del otro.
2. Por otro, delimitar sus objetivos de cambio para llegar así al objetivo final modificar y negociar de forma más efectiva.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Breve historia de la Terapia de Parejas.

- ❖ 1928 Los Ángeles – Consejo matrimonial
- ❖ 1932 Londres
Variedad de “terapeutas”: sacerdotes, abogados...
- ❖ 1950- 60 Incremento de divorcios
- ❖ 1968 Ley divorcio – Los Ángeles
- ❖ 1969 Richard Stuart publica el primer trabajo,
Modificación conducta infantil

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Técnicas para incrementar la reciprocidad

*“ Pille a su pareja haciendo algo agradable
y hágaselo saber”*

- ❖ Con frecuencia las parejas llegan a consulta con el desconocimiento de las cosas agradables que el otro hace hacia él.
- ❖ En muchas ocasiones, puede ser habitual que alguno de los miembros realice conductas para agradar al otro, y que quien las recibe no las valore como gratificantes.
- ❖ Las personas evolucionamos y cambiamos en el tiempo, así como evoluciona y cambia la relación. Este ejercicio puede permitirnos conocer que es aquello que mi pareja está valorando como gratificante.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Técnicas para incrementar la reciprocidad

- ❖ Esta técnica consiste en observar y registrar diariamente aquellas actividades, actuaciones y detalles, que el otro ha hecho, y que han sido valoradas como positivas y gratificantes.
- ❖ Este ejercicio se propone, con el fin de que se convierta en una constante a lo largo de la terapia. En algunos casos a la pareja puede resultarle repetitivo, o bien creer que ya saben realizarlo, y no necesitan hacer el registro. En estos casos, se ha de motivar a la pareja para que continúe con este registro diario, ya que el sobreaprendizaje fomentará la espontaneidad y la interiorización del hábito.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Objetivos del ejercicio:

- Centrar la atención en los aspectos positivos, e intentar quebrar la imagen negativa que se ha ido generando sobre el otro y la relación.
- Incrementar las gratificaciones que doy a mi pareja e incrementar la reciprocidad
- Reconocer gratificaciones que recibo.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Objetivos del ejercicio:

- Comunicar a la pareja, aquellas actividades, o detalles que ha realizado y que han resultado agradables y que valoras (refuerzo positivo).
- Incrementar el conocimiento y reconocimiento de aquello que cada uno de los miembros de la pareja realiza para favorecer la relación.
- Conocer qué actividades o detalles valora mi pareja como agradables y gratificantes.
- Permite comenzar a trabajar la comunicación en la pareja.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Lista de gratificaciones

Instrucciones:

- Observa al menos dos o tres gratificaciones diarias de tu pareja hacia ti y regístralas.
- Comunica a tu pareja que las has recibido, y si es posible con otra gratificación (sonrisa, beso, una mirada...)
- Al final del día se intercambian los registros y se comentan.
- En la próxima sesión se comentarán con el terapeuta.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Lista de gratificaciones

- Gratificaciones dadas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Gratificaciones recibidas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Nivel de satisfacción percibida (de 1 a 10)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

“La escasez de intercambiar positivos y el aumento de los negativos hará reducir el grado de atractivo que sentimos hacia la pareja”

Stuart, 1969

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

“Días para quererse”

- Los objetivos son los mismos que en “Pille a su pareja haciendo algo agradable, y hágaselo saber”.

Consiste en pedir a la pareja, sin que el cónyuge lo sepa, que elija un día de la semana para gratificar de forma especial a su pareja.

La valoración de este ejercicio en la sesión, muestra que el día en que los cónyuges registraron mayor número de gratificaciones, suele coincidir con el día en que escogieron para gratificar de forma especial a su pareja.

Esto ocurre de forma natural y permite introducir en la terapia el concepto de reciprocidad y de refuerzo en la sesión.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

“Días para quererse”

Gratificaciones dadas	Gratificaciones recibidas

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

La caja de sorpresas o caja de los deseos

Es una variación del ejercicio anterior.

- Consiste en que cada miembro de la pareja escriba en un papel (de distinto color) deseos o actividades que le gustaría realizar con su pareja.
- Se doblarán y se introducirán en una caja.
- Cuando cada uno de los miembros quiera complacer al otro irá a la caja y cogerá un papel del color de su cónyuge.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

“Un incremento de la tasa de gratificaciones ayuda a cambiar los sentimientos, las expectativas y los afectos”

Mahoney

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Planificación del tiempo libre

- **Actividades recreativas como pareja:**

Es habitual que alguno de los miembros de la pareja se queje de que no hacen cosas juntos, o bien que la queja provenga de ambos.

Guiar a la pareja en la planificación de actividades supone marcar como objetivo cambiar la situación de crisis e insatisfacción actual en la relación.

Algunas veces la pareja tendrá que remontarse a aquello que hacían para divertirse antes del matrimonio.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Planificación del tiempo libre

- **Ejercicio:**
 - 1. Cada miembro puede hacer una lista con las 10 actividades que más le gustaría realizar independientemente del coste y el tiempo.**

Si les resulta difícil identificar actividades de ocio que les satisfagan realizar juntos, se les puede ayudar a recordar las actividades que les gustaba realizar al inicio de la relación.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Planificación del tiempo libre

- 2. Se cruzan las listas y se buscan las actividades que sean comunes para ambos o bien que sean complementarias.**

Habitualmente pueden encontrarse actividades que se complementan, si no ocurriera así, se puede guiar a la pareja en como lograr combinar actividades que en principio les resultan opuestas.

La guía proporcionada por el terapeuta debe mantener el hecho de que sean ellos mismos quienes se impliquen para conseguir compatibilizar actividades diferentes.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Planificación del tiempo libre

3. **Operativizamos las actividades para posibilitar su cumplimiento e implicamos a la pareja a realizarlas, como tarea para casa.**
4. **Utilizaremos autorregistros, para hacer un seguimiento de cómo han puesto en práctica las actividades, nivel de dificultad y nivel de satisfacción.**

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

•Él ACTIVIDAD

- Pescar
- Cazar
- Hacer fotografías
- Jugar al fútbol
- Traer amigos a cenar
- Cocinar juntos
- Ir a comer al campo
- Ir al gimnasio
- Salir alguna noche
- Ir al campo

•Ella

- Ir a la playa de vez en cuando
- Pasear juntos
- Ir a la piscina
- Recoger y arreglar flores
- Cocinar
- Bailar
- Ir de compras
- Jugar a cartas
- Cantar
- Leer

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Actividades recreativas individuales:

- Podemos encontrarnos con parejas en las que alguno de los miembros no entienda la necesidad del otro, y de la suya propia de realizar actividades de forma individual.
- Ante afirmaciones como: “yo no quiero hacer nada sin mi pareja”, debemos atender a la posibilidad de que exista una sobredependencia, desconfianza o apatía de uno de los cónyuges que al mismo tiempo esté generando una sensación de ahogo y asfixia en el otro, en cuyo caso, puede requerirse el trabajo individual del miembro dependiente.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Actividades recreativas individuales:

- El terapeuta debe resaltar la necesidad de que cada miembro como individuo requiera de un espacio y un momento para sí mismo.
- Cada pareja debe encontrar su propio equilibrio y su propio ritmo.
- Las actividades individuales pueden disfrutarse con los amigos sin la pareja, ya que el hecho de hacer actividades individuales no requiere que sean en solitario.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Actividades recreativas individuales:

- La labor del terapeuta es guiar a los cónyuges para que encuentren en proporción este equilibrio de forma mutuamente agradable, razonable y equitativa.
- Una vez la pareja comprende la necesidad de llevar a cabo alguna actividad individual, se expondrán las actividades que les gustaría realizar individualmente y se negociarán.

4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS

Selección de las técnicas más adecuadas

- Podemos tener en cuenta:
 - ❖ Si los miembros de la pareja han dejado de complacerse el uno al otro, puede ser adecuado aplicar el ejercicio **“días para quererse”**.
 - ❖ Si la pareja ha dejado de expresar sus deseos con claridad y de facilitar que el otro desarrolle actividades gratificantes, puede ser adecuada la **“lista de gratificaciones”**, **“la caja de los deseos”**.
 - ❖ Si son ambos miembros incapaces de gratificarse o de reconocer gratificaciones, puede ser adecuado que el objetivo de las primeras sesiones sea incrementar la gama de actividades a realizar conjuntamente.

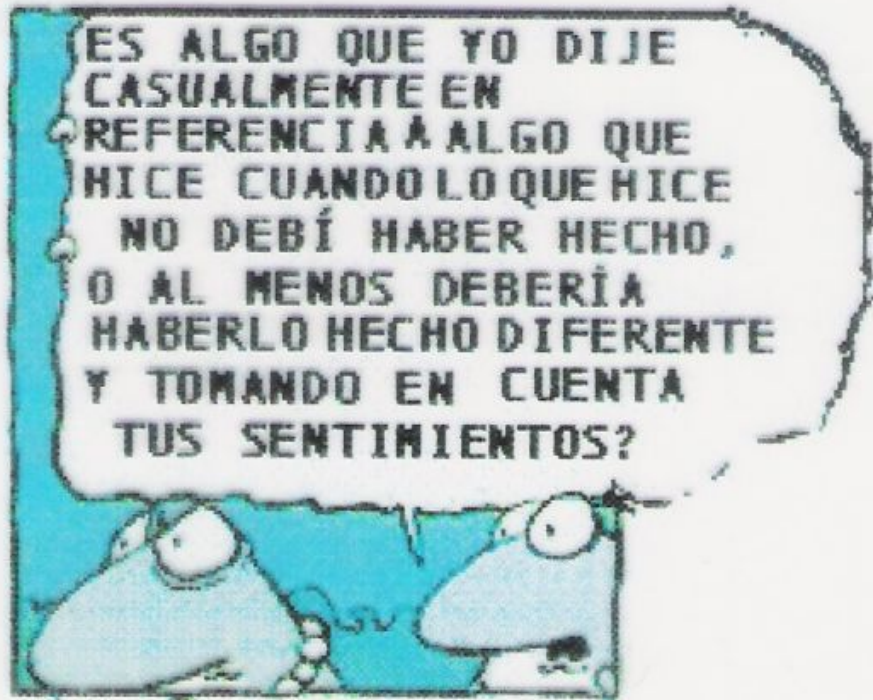
4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS



4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS



4. INTERVENCIÓN CONDUCTUAL EN TERAPIA DE PAREJAS



Tema 5

Técnicas para trabajar el déficit en comunicación

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

La comunicación contiene muchos aspectos importantes para cualquier relación interpersonal, en la pareja además se añade:

- La necesidad de transmitir y percibir afectos y emociones.
- El impacto de las emociones en nuestra capacidad para emitir y percibir.
- El miedo a cómo se va a utilizar la información, etc.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- El déficit en la comunicación es el área más valorada como problemática en la relación conyugal.
- La deficiente comunicación en la pareja, bloqueará el poder compartir de momentos agradables e íntimos, y puede conducir a conflictos, sentimientos de rechazo y de distanciamiento.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Bloqueos para una buena comunicación (Liberman y otros, Manual de Terapia de Pareja)

Ordenar	¡Recoge esto ahora mismo!
Amenazar	¡Si no me ayudas no verás el fútbol esta noche!
Moralizar	“Tu responsabilidad es recoger sin tener que decírtelo”
Imponer soluciones	“Por qué no comparas al salir del trabajo”
Reprender	“Si no sabes cocinar, vas a tener que aprender, no querrás que lo haga yo siempre”

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Bloqueos para una buena comunicación **(Liberman y otros, Manual de Terapia de Pareja)**

Criticar	“Nunca terminas lo que empiezas”
Pseudoaprobación	“Te veo demasiado cansado para poder acabar esto esta noche”
Tranquilizar	“Te sentirás mejor cuando hayas acabado”
Ridiculizar	“No dices más que tonterías”
Interpretar	“Me dices eso para herirme”

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Bloqueos para una buena comunicación **(Liberman y otros, Manual de Terapia de Pareja)**

Interrogar	“Puedes decirme por qué no has hecho lo que te pedí”
Retirarse	“Estoy demasiado cansado para escucharte, me voy a dormir”

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN



5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- Es importante que el terapeuta ayude a la pareja a verbalizar las emociones que siente y las intenciones que percibe en el emisor, para comparar y ver lo fácil que es malinterpretar un mensaje.
- Para ello, es conveniente explicar a la pareja las dificultades más habituales en su interacción comunicativa.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Estas dificultades pueden provenir:

❖ **Déficit interpersonales.**

Se puede preguntar a la pareja si tienen dificultades para comunicarse en otros ámbitos, amigos, compañeros de trabajo, etc.

Hemos de tener en cuenta que la forma en la que expresamos lo que sentimos, la hemos aprendido desde la infancia, de nuestro entorno más próximo: padres, hermanos, la escuela, los amigos, etc...

Estas dificultades pueden provenir del aprendizaje, por lo que será necesario manejarlas, e incluso en algunos casos con sesiones individuales para enseñar las destrezas necesarias.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

❖ **El manejo de la afectividad intensa: hostilidad y mal humor.**

Cuando la relación se ha deteriorado mucho, puede aparecer de forma continua manifestaciones de hostilidad y de mal humor.

Es frecuente que las situaciones que generen este mal humor provengan:

- ✓ De que alguno de los miembros no cumpla con sus compromisos.
- ✓ Desplazar el mal humor generado en otras situaciones, o con otras personas a la relación de pareja, por ejemplo en el trabajo, problemas con los niños, con familiares, con los amigos, etc.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- Es importante que ambos miembros reconozcan estos momentos y prevenir su ocurrencia.
- La rabia, la ira, por ejemplo, son emociones que dificultan una buena comunicación.
- El terapeuta puede enseñar a la pareja ciertos métodos o estrategias para reducir esta afectividad tan intensa; previamente al ejercicio de comunicación, por ejemplo:
 - ✓ Ignorar el mal humor del otro.
 - ✓ Desarmar al otro con agrados.
 - ✓ Cambiar de tema.
 - ✓ Tiempo fuera.
 - ✓ “Tiempo muerto” (propuesto por Beck).

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

❖ Creencias interfirientes.

La **desesperanza** puede ser un impedimento a la hora de avanzar en la terapia. Pueden aparecer creencias, tales como:

“Mi pareja no tiene solución”.

“Es demasiado tarde para nosotros”.

La **intolerancia** para empatizar con el estado emocional del otro puede basarse en la siguiente creencia:

“Si mi pareja sufre, yo tengo que solucionarlo”.

El **miedo** a la intimidad, también puede dificultar la buena comunicación en la pareja.

“Si me conocen bien, me rechazarán”.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Modificación del estilo en la comunicación de la pareja

Algunos autores han señalado ciertas diferencias en los estilos de comunicación entre hombres y mujeres.

Por ejemplo:

- Las mujeres tienen más tendencia a preguntar, es una forma de interesarse y conversar con su interlocutor, y para algunos hombres el ser preguntados puede interpretarse como una invasión de su privacidad.
- En muchas ocasiones, la pareja no acaba de clarificar sus mensajes, ni sus demandas, lo cual interfiere en una buena interacción en la relación.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

•Ejercicios para ser congruentes y exactos en la comunicación.

El ejercicio consiste en lo siguiente:

1. Uno de los miembros emite un mensaje:
“Esa camisa que llevas hoy te favorece”
2. El otro miembro repite el mensaje:
“Dices que la camisa que llevo hoy me favorece”
3. De esta forma el emisor se asegura de que el mensaje se ha recibido correctamente.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- **Exactitud en la información:**

Es esencial que los mensajes sean concretos y comunicar de forma específica las demandas al otro.

El terapeuta a lo largo de la entrevista puede utilizar las situaciones expuestas por la pareja, para realzar algún *role playing*.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Ejercicios de exactitud y congruencia:

1. Alternándose, uno de los miembros emite un mensaje afirmativo, breve y claro (primero lo demostraremos nosotros).
2. El otro cónyuge repite el contenido y la situación del mensaje recibido, variando las palabras utilizadas.
3. El emisor confirma que el mensaje se ha recibido correctamente.
4. Practican con variaciones de los aspectos verbales (el significado literal de lo que se dice) y de los no verbales (volumen, tono, postura corporal, etc.).
5. Lo generalizamos en forma de “tareas para casa”.
6. Comentamos los registros en la siguiente sesión, las dificultades y cómo mejorar su ejecución, reforzando positivamente sus intentos.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Desarrollo de la exactitud y congruencia en la comunicación conyugal

Objetivo

Conseguir que los efectos reales sobre el receptor, coincidan con los efectos deseados por el emisor. La mayoría de los problemas de comunicación, surgen del intento de decodificar el silencio y las comunicaciones confusas.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Información NO específica	Información específica
“No me quieres”	“Me gustaría que me dieras un beso cuando llegas del trabajo”
“Eres un machista”	“Necesito que me ayudes con los niños” (especificar tareas)
“Eres un egoísta”	“Me gustaría que buscaras un rato para hablar conmigo, de la preocupación que tengo con el rendimiento del niño en el colegio”
“Sólo va a lo suyo”	“Me gustaría que te acordaras de nuestro aniversario, y prepararas algo especial”

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Ejercicios para trabajar el estilo de comunicación en la pareja:

- La conversación es el principal recurso que tenemos a la hora de establecer relaciones interpersonales.
- En la pareja, una de las principales quejas tiene su origen en que uno habla poco, o bien, el otro habla excesivamente de sí mismo y no escucha.
- En estas y otras ocasiones, será necesario entrenar a la pareja en ciertas habilidades conversacionales.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

•Elementos esenciales de la conversación:

(Miguel Costa y Carmen Serrat en

Terapia de Pareja)

- ✓ Hacer preguntas.
- ✓ Dar información adicional o de forma gratuita.
- ✓ Escucha activa.
- ✓ Llevar una conversación: cambiar de tema, tomar la palabra, pasar la palabra.
- ✓ Cerrar la conversación.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

•Escucha **ACTIVA**:

Para una buena escucha activa debemos evitar realizar juicios de valor o críticas, cuando la otra persona está expresando sus sentimientos.

Ejercicio propuesto:

- 1)Mediante un *role playing* se expone el modelo de comunicación habitual en la pareja.
- 2)El terapeuta puede ayudarse de alguna de las situaciones que se han planteado en las sesiones.
- 3)Se expone un modelo eficaz.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- ✓ El terapeuta puede ir guiando a un miembro para que inicie la conversación y exprese aquello que quiere, intentando buscar y teniendo en cuenta los elementos de la comunicación, ser concretos, hacer demandas directas, cuidar el tono de voz, etc.
- ✓ Mientras, el otro tiene que mantener una escucha sin interrupciones y dar *feedback* a su pareja (contacto con la mirada, expresión facial), interviniendo cuando el otro ha finalizado su exposición.
 - 1) Se realiza un guión.
 - 2) Se practica en la consulta.
 - 3) Se envía como tarea para casa.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Sesiones Ejecutivas

“Manual Terapia Pareja” Liberman

- ✓ Ser congruentes y exactos con la información.
- ✓ Escucha activa.

2. Consiste en pedir a uno de los miembros de la pareja que hable o describa un tema.
3. El otro miembro de la pareja permanecerá escuchando sin interrumpir.
4. El miembro que ha estado escuchando devolverá a su pareja la información tal y como su pareja lo ha explicado.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Sesiones Ejecutivas

“Manual Terapia Pareja” Liberman

El terapeuta:

- ✓ Observará e irá guiando y corrigiendo la comunicación no verbal.
- ✓ Estará atento a las interrupciones del miembro que escucha, corrigiéndolas si se dieran.

Requisitos:

- 1) Ensayo en sesión.
- 2) Comenzar con temas neutrales.
- 3) Practicar como tarea para casa.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Técnicas de Comunicación

- a) Hacer contrarios contraopuestos.
Al emitir un mensaje (CV) de algo problemático, mezclarlo (C no V) con algo positivo.
 - Ejercicios:
 - Coger de las manos.
 - Abrazados desnudos en la cama.
- b) Al emitir un mensaje negativo, el otro responde con algo positivo.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN



5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- **Ejercicio para expresar sentimientos negativos:**

- 1) Expreso como me hace sentir (sentimiento).
“Me siento cuando”
- 2) Concreto a mi pareja, la conducta o la palabra que me ha hecho sentir así (conducta).
- 3) Le pido un cambio y especifico lo que me gustaría (cambio deseado).
- 4) Gratifico al otro por haberme entendido.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Empatía

Es un aspecto que se trabaja continuamente y normalmente no es necesario trabajarlo de forma específica. Si se considera necesario utilizar técnicas de papel y lápiz:

- 1º Ambos escogen temas de mutuo interés.
 - 2º Escriben sus pensamientos y sentimientos en relación al tema.
 - 3º Los comparten, comentan, discuten...
- * Una variante lúdica consiste en adivinar lo que ha escrito el otro.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

Intercambio de roles:

- 1) Se escoge una situación para trabajar en sesión.
- 2) Ahora cada uno de los miembros representará el papel del otro ante esa situación.
- 3) Cambiarse de lugar, por ejemplo cambiar las sillas, dará mayor efectividad al ensayo.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- **Expresión de sentimientos positivos.**

La expresión de sentimientos positivos suele disminuir con el tiempo, pero no disminuye el deseo y la necesidad de escucharlos.

Unos de los ejercicios básicos para entrenar a la pareja en esta expresión es la técnica **“Pille a su pareja haciendo algo agradable y hágaselo saber”**. Este ejercicio permite al terapeuta recoger modos de expresión positiva, lo que hará que la pareja trabaje al mismo tiempo la empatía.

5. TÉCNICAS PARA TRABAJAR EL DÉFICIT EN COMUNICACIÓN

- **Pedir gratificaciones.**

Es frecuente que la pareja tienda a pensar que el otro ya debería saber lo que nos gusta, lo que queremos y lo que nos molesta.

Es importante entrenar a la pareja en pedir sus deseos de forma positiva y asertiva.

Las frases siguientes pueden practicarse en la sesión y que constituyan tareas para practicar en casa:

“Me gustaría que tú”

“Es importante para mí”

“Me sentiría mejor si”

Terapia de Parejas

Tema 6

Entrenamiento en habilidades para la resolución de problemas y la negociación

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

La habilidad para resolver problemas es esencial para la pareja, algunos de los beneficios que pueden obtenerse son:

- Liberarse de un problema.
- Sentirse acompañado y apoyado por el otro a la hora de resolver situaciones problemáticas.
- Sentir que el otro se interesa por nosotros, por lo que nos pasa.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Habilidades para presentar un problema de forma satisfactoria:

- Definir claramente el objetivo: cuáles son las razones por las que quiero cambiar la situación actual, y que me hace falta para ello.
- No mezclar temas, ya que resulta más difícil buscar objetivos y soluciones si tratamos varias cosas a la vez. Conviene empezar por la situación más sencilla.
- Es preferible empezar a exponer la situación que queremos cambiar, si lo hacemos de forma positiva, evitaremos que el otro se sienta atacado y se muestre más colaborador.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Habilidades para presentar un problema de forma satisfactoria:

- La situación debe exponerse de la forma más concreta y sencilla posible.
- No acudir al pasado, es mejor orientarse hacia el presente y el futuro.
- Describir los sentimientos actuales, y lo que le gustaría que sucediera para sentirse mejor, esto ayudará a una mayor comprensión por parte del cónyuge, y fomentará la complicidad y la intimidad de la pareja.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Habilidades para presentar un problema de forma satisfactoria:

- ❑ Admitir parte de la responsabilidad; aunque ésta sólo se refiera a haber tardado tanto en sacar el problema a la luz; ello minimiza la tendencia del otro a sentirse acusado y fomenta la colaboración.
- ❑ Ser breve; no extenderse en razonamientos, no repetirse. No acabar la frase con un: “¿me entiendes?”
- ❑ Estar atento a la comunicación no verbal: tono, volumen, postura corporal, etc...
- ❑ Elegir un momento y un lugar y pedir permiso.
- ❑ El cónyuge deberá aportar una solución y solicitar otras.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Fases en la resolución de problemas en la terapia de pareja

1. Identificación y definición del problema.
2. Generar todas las soluciones alternativas posibles.
3. Evaluación de las soluciones alternativas.
4. Decidir la mejor solución.
5. Evaluación de la solución tomada.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

1. Identificación y definición del problema.

Elegir un momento tranquilo y expresar lo que nos está preocupando, de la forma más concisa posible. Es esencial tener en cuenta la visión que tiene el otro del problema, ya que el objetivo es alcanzar una solución válida para ambos.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

2. Generar todas las soluciones alternativas posibles.

- ✓ El objetivo de esta fase es proponer todas las soluciones posibles (“lluvia de ideas”), aunque en un principio no parezcan viables, es importante tener en cuenta que en ocasiones de la unión de dos ideas puede surgir una nueva.
- ✓ Se anotarán todas las alternativas propuestas, por muy descabelladas que parezcan.
- ✓ No se juzgarán ni evaluarán las soluciones propuestas.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

3. Evaluación de las soluciones alternativas.

Se empezará por descartar aquellas alternativas que ambos miembros consideran claramente inviables.

Puede sernos útil plantearnos las siguientes preguntas:

- a. “¿Es eficaz?” Sí, será eficaz si nos ayuda a resolver al menos parte del problema.
- b. “¿Es aplicable? Sí, se considera aplicable si la podemos llevar a cabo.
- c. Descartando aquellas que falten al menos a una de estas dos cuestiones.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

- ☐ Con el resto de soluciones, cada miembro, y teniendo en cuenta sólo su propios criterios, valorará (de 0 a 10) los beneficios e inconvenientes aportados a cada alternativa.
- ☐ Se sumarán las puntuaciones de las ventajas y de los inconvenientes, y se restarán, de forma que cada alternativa tendrá una puntuación final.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

4. **Decidir la mejor solución.**

Se escoge la solución con mayor puntuación global, y se describe detalladamente, quién va a realizar qué, cuándo, dónde y con qué frecuencia se aplicará la solución.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

5. Evaluación de la solución tomada.

Se llevará a la práctica la solución propuesta y pasado un tiempo establecido, se evaluarán los resultados, se compararán con las necesidades a satisfacer y se determinará de forma conjunta:

- Si se sigue aplicando la solución.
- Si se debe poner en práctica otra de la siguiente alternativa con mayor puntuación.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

La negociación de acuerdos: los Contratos de Pareja

A través de los contratos se especifica quién hace qué para quién, cuándo y durante cuánto tiempo.

Requisito previo: que hayan aprendido a hacer demandas.

Tipos de CONTRATO:

1. Contrato Contingente.

- Es siempre escrito.
- El cambio de uno significa el cambio del otro.
- Es fácil de romper.

2. Contrato de Buena Fe.

- No siempre son escritos.
- Los cambios conductuales no siempre son contingentes y los resultados positivos no siempre son conductas del otro.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Normas para que un contrato sea efectivo:

1. El refuerzo que proporcione el contrato debe ser inmediato.
2. Los contratos iniciales requieren y refuerzan aproximaciones pequeñas a la meta final si la tarea es difícil. Los contratos adicionales se basan en los niveles de ejecución previos.
3. El refuerzo debe ser dado frecuentemente y en pequeñas cantidades.
4. El contrato requiere y recompensa la ejecución más que la obediencia.
5. El refuerzo debe llegar después de la ejecución, no como anticipación a la ejecución.
6. La magnitud del refuerzo debe ser justamente sopesada con la cantidad de ejecución que se requiere.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Normas para que un contrato sea efectivo:

7. Los términos del contrato deben ser claros en la cantidad de ejecución que se requiere para la cantidad de refuerzo que proporciona. Ambas responsabilidades y recompensas deben establecerse en términos específicos.
8. El contrato debe ser honesto, llevado a la práctica inmediatamente y de acuerdo a los términos del mismo no se debe utilizar la fuerza al decidir sobre los términos.
9. El contrato debe implicar refuerzo positivo mejor que refuerzo negativo.
10. Los contratos deben usarse sistemáticamente.
11. Requisitos básicos en el empleo de refuerzo positivo deben ser satisfechos.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Pasos para elaborar un contrato

Objetivo:

Hacer peticiones de lo que quieres que haga el otro. Una petición bien hecha.

- 1) Debe estar formulada en términos conductuales.
- 2) Debe estar hecha en términos positivos y no negativos.
- 3) Debe especificar la frecuencia, el cuándo, el cómo y el dónde de la conducta.
- 4) La conducta demandada debe de estar en el repertorio conductual.
- 5) Debe ofrecer ventajas a ambos.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Ejercicio de contratar

1. Ambos especifican en la columna “conductas a cambiar” de sus respectivos formularios, tres conductas que creen que a su cónyuge les gustaría que cambiasen.
2. Se aporta *feed-back* sobre si ello les gustaría.
3. Ambos especifican en la columna “privilegios”, tres conductas que les gustaría que su cónyuge cambiara.
4. Ambos opinan sobre los privilegios solicitados por el otro y explican por qué creen que les gustaría y también lo mucho que les costará llevarlas a cabo.
5. Clasifican las “conductas a cambiar” en grado a su dificultad y los “privilegios” en relación a su deseabilidad y los emparejan.
6. Negocian la frecuencia, duración, hasta llegar a un acuerdo.
7. Establecen el compromiso de llevar a cabo los pactos durante un tiempo determinado (7-14 días), redactando de nuevo los contratos y firmándolos.
8. Acabado el plazo se valoran los resultados y se repite el proceso.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Formulario de Contrato

Nombre _____

Edad _____

Fecha _____

Conductas a cambiar

A

cambio de (lo que sigue), yo

Privilegios

disfrutaré de (lo que sigue)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

Contraste

Cónyuge contrayente

Testigo

Fecha

Reglas Generales

1. Ningún refuerzo puede utilizarse hasta que no se haya llevado a cabo la correspondiente conducta a cambiar, ¡No haga trampas!. Primero realice la conducta, y después disfrute de su refuerzo.
2. Todas las cláusulas han sido libre y mutuamente acordadas, los cambios sólo se pueden hacer después de una renegociación en presencia del terapeuta o consejero.
3. La reciprocidad requiere dar algo para recibir algo.

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

Registro del cumplimiento del contrato

Nombre

Semana en curso

Conductas a cambiar (el cónyuge señala cuando se cumplen)

1. _____

2. _____

3. _____

Privilegios (yo señalo cuando los utilizo)

1. _____

2. _____

3. _____

Día

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Día

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo