

TERAPIA DE PAREJAS

(Enfoque Cognitivo-Conductual)

RG

ÍNDICE

ENAMORAMIENTO	3
ETIOLOGÍA PROBLEMAS MARITALES	4
RELACIÓN MARITAL SATISFACTORIA	5
MODELOS EXPLICATIVOS SOBRE EL ORIGEN Y MANTENIMIENTO DE LOS PROBLEMAS MARITALES	6
PAUTA DE ENTREVISTA PARA IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS DE LA PAREJA	11
SISTEMA DE CODIFICACIÓN ABREVIADO (MICS)	13
ESCALA DE AJUSTE MARITAL (EAM)	16
CUESTIONARIO PREVIO AL ASESORAMIENTO DE PAREJA	18
INVENTARIO DE ACTIVIDADES AGRADABLES	29
CUESTIONARIO DE ÁREAS DE CAMBIO	35
EVALUACIÓN DE SENTIMIENTOS	40
CUESTIONARIO DE LA SITUACIÓN MARITAL	42
INVENTARIO DE COMUNICACIÓN	43
LISTA DE ERRORES MÁS FRECUENTES COMETIDOS EN LA COMUNICACIÓN	45
CUESTIONARIO DE CONTROL TERAPÉUTICO DE PAREJAS	48
LA COMUNICACIÓN	50
EMISIÓN DEL MENSAJE	53
NORMAS IMPORTANTES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN	54
LISTA DE COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA	55
ENTRENAMIENTO EN EL AUMENTO DE R+	56
LISTADO DE POSIBLES GRATIFICACIONES PARA DAR/RECIBIR	57
HOJA DE REGISTRO DE LA OBSERVACIÓN DE UNA TAREA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	65
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	66
HOJA GUÍA PARA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS O CONFLICTOS	67
ESQUEMA DE INTERVENCIÓN CONDUCTUAL-COGNITIVA PARA PREVENIR LA ESCALADA DE INTERCAMBIO NEGATIVO	68
NIVELES FLEXIBLES DE INTERVENCIÓN	69
NORMAS PARA QUE UN CONTRATO SEA EFECTIVO	70
REGISTRO DEL CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO	72
PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA TERAPIA	75
TERAPIA DEL DIVORCIO	76
BIBLIOTERAPIA	80
BIBLIOGRAFÍA	81

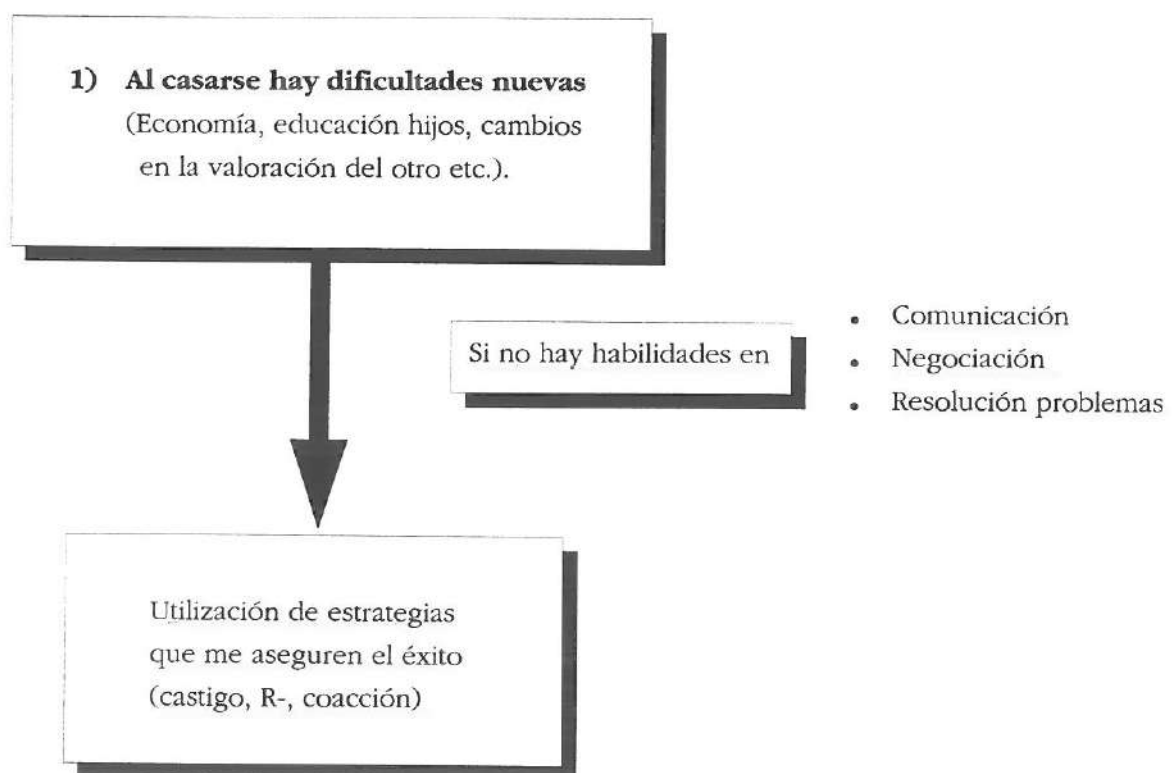
ENAMORAMIENTO

Componentes:

- 1) Idealización persona querida.
- 2) Activación fisiológica.
- 3) Compromiso y entrega máxima.

ETIOLOGÍA PROBLEMAS MARITALES

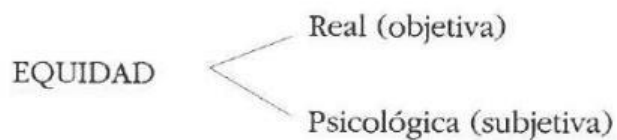
(Raimon Gaja 1994)



RELACIÓN MARITAL SATISFACTORIA

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

$$A \left(\frac{\text{coste}}{\text{beneficio}} < 1 \right) + B \left(\frac{\text{coste}}{\text{beneficio}} < 1 \right) = \text{EQUIDAD}$$



RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA VERSUS CONFLICTIVA DESDE UNA PERSPECTIVA COGNITIVA

		Relación satisfactoria	Relación conflictiva
CONDUCTA	+	Factores intrínsecos	Factores extrínsecos
CONDUCTA	-	Factores extrínsecos	Factores intrínsecos

MODELOS EXPLICATIVOS SOBRE EL ORIGEN Y MANTENIMIENTO DE LOS PROBLEMAS MARITALES

A) Insuficiente intercambio de R+

- 1) La fuente de refuerzos que proporciona un cónyuge no se reconoce.
- 2) Los R+ antiguos pierden el poder reforzante.
- 3) Los nuevos R+ no se comunican.
- 4) No hay reciprocidad entre R+ dados y recibidos.
- 5) Los "refuerzos" ofrecidos no son reforzantes para el otro.



LA NO UTILIZACIÓN DE LOS R+ HACE QUE SE UTILICE
MÁS EL R- Y LA CONDUCTA AVERSIVA.

B) Reciprocidad

"Principio de la cuenta bancaria" de Gottman

- C) Falta de habilidad en el intercambio y resolución de conductas problemas
- D) Déficit de comunicación
- E) Déficit en negociación

PROBLEMAS MÁS IMPORTANTES APUNTADOS POR MUJERES Y MARIDOS DE PAREJAS ARMONIOSAS Y EN CONFLICTO

Orden	CONFLICTO (N = 135)		ARMONIOSAS (N = 91)	
	Mujeres del marido	%	Marido de la mujer	%
1	"Expreso emociones más claramente"	86	"Expreso emociones más claramente"	38
2	"Expreso aprecio"	78	"Expreso emociones más claramente"	36
3	"Ayude"	75	"Inicie relación sexual"	26
4	"Discusiones"	73	"Inicie conversación interesantes"	26
5	"Inicie conversaciones interesantes"	67	"Salir"	22

Del libro "Reaprender a vivir en pareja" de J. Cáceres Carrasco. Ed. Plaza Janes.

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

Hacia el final de la terapia una pareja normalmente poseerá las siguientes conductas:

- Entenderán el significado y el valor de la reciprocidad como el intercambio de valorar positivamente las acciones y expresiones en una relación.
- Habrán incrementado el número, calidad y esfera de las conductas sociales, emocionales e instrumentales que agradan a sus parejas.
- Serán más conscientes y agradecerán más frecuentemente los actos y palabras agradables que reciban de sus respectivos compañeros.
- Serán competentes en las habilidades de comunicación verbal y no verbal, que incluyen:
 - Dar GRATIFICACIONES al compañero.
 - Agradecimiento de las GRATIFICACIONES recibidas por el compañero.
 - Pedir GRATIFICACIONES (incluyendo afectos físicos) del compañero de una forma directa y asertiva.
 - Expresar empatía al compañero dándole feedback exacto sobre lo que dice y siente.
 - Expresar sentimientos y pensamientos negativos al compañero de una manera directa, asertiva y no acusativa.
 - Pedir alternativas agradables o que terminen las negativas de una manera directa y asertiva.
 - Enfrentarse a la hostilidad inesperada o "mal humor" cambiando la conversación hacia actividades mutuamente agradables, dando repetidas GRATIFICACIONES en lugar de hostilidad, haciendo time-out o dando empatía.
- Una pareja habrá realizado un contrato de contingencia después de una negociación y un compromiso satisfactorios.
- Completarán la pre y posevaluación rellenando el Test de Ajuste Marital. Las respuestas a este cuestionario demostrarán una mejoría en la satisfacción matrimonial y una disminución en los deseos de cambio en el postest.

Estas metas, cuando se logran, indican al terapeuta la terminación satisfactoria de la experiencia educativa y terapéutica con un matrimonio.

OBJETIVOS DE LA TERAPIA DE PAREJAS

- Eliminar el patrón coercitivo
- Especificar los cambios que se quieren conseguir
- Enseñar a la pareja a comunicarse
- Enseñar a la pareja a negociar
- Enseñar a la pareja a resolver problemas

CONTRAINDICACIONES DE LA TERAPIA DE PAREJA

- Uno/a no reconoce la existencia del problema
- Cuando hay amenazas hacia el otro/a si se divorcia
- No se hace nada de lo pactado en terapia
- Hay una gran discrepancia entre coste/beneficio

EVALUACIÓN

- 1) Identificar el problema
 - Entrevista
 - Cuestionarios
- 2) Análisis funcional
 - Observación directa
 - Auto-registros
- 3) Evaluación del proceso terapéutico
- 4) Evaluación de los resultados

PAUTA DE ENTREVISTA PARA IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS DE LA PAREJA (M.J. Carrasco, L. Llavona e I. Carrasco)

1. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

- 1.1. Describa brevemente los problemas de su relación.
- 1.2. Describa detalladamente el que considera que es el problema más importante. (Qué le pasa o siente).
- 1.3. Describa los dos últimos episodios en los que el problema estuvo presente. (Qué hace o dice usted y su pareja antes, mientras y después).
- 1.4. ¿Qué se dice a sí mismo cuando ocurre el problema? (Antes, mientras y después).
- 1.5. ¿Con qué frecuencia aparece este problema?
- 1.6. ¿Cuándo esto que le ocurre empezó a ser un problema para usted?
- 1.7. ¿Qué ocurrió entonces?
- 1.8. ¿Qué circunstancias hacen que el problema se agrave, disminuya o desaparezca?
- 1.9. Describa con el máximo detalle la época en que su relación se deterioró más por este motivo.
- 1.10. Describa con el máximo detalle el último período en que su relación fue más satisfactoria a este respecto.
- 1.11. ¿Cómo sitúa su estado actual en relación a los dos episodios anteriores?
- 1.12. ¿Cuál cree que es la causa del problema?
- 1.13. (Si hay varios problemas) ¿Qué problema de los planteados surgió primero? (Cuándo y en qué circunstancia).
- 1.14. ¿Cómo surgieron los demás problemas?

2. DETERMINANTES DEL PROBLEMA

- 2.1. Factores personales
 - 2.1.1. ¿Se siente atractiva(o) para su pareja?
 - 2.1.2. ¿Cree que su pareja es atractivo(a)?
 - 2.1.3. ¿Qué es lo que más valora de su pareja?
 - 2.1.4. ¿Expresa verbalmente a su pareja sus sentimientos de amor y afecto? ¿Con frecuencia?
 - 2.1.5. ¿Recurre al contacto corporal para expresar sus sentimientos hacia él (ella)? ¿Qué forma adopta este contacto?
 - 2.1.6. ¿Disfruta de las relaciones sexuales con su pareja?
 - 2.1.7. ¿Cree que su vida sexual es satisfactoria?
 - 2.1.8. ¿Le agrada la frecuencia de estas relaciones?
 - 2.1.9. ¿Tiene confianza en su pareja? ¿En qué la basa?
 - 2.1.10. ¿Tiene ideas similares respecto a cuestiones políticas, religiosas, sociales, culturales? ¿Afecta esto de alguna forma a su relación?
 - 2.1.11. ¿Cuál es su concepto de los papeles apropiados del hombre y la mujer en una relación de pareja? (Actividades domésticas, educación de los hijos, intereses profesionales y culturales, finanzas, independencia, actividades sociales).

(Continuación)

- 2.1.12. ¿Se ven sus expectativas cumplidas en su relación actual?
- 2.1.13. ¿Le resulta satisfactorio cómo pasan su tiempo libre? ¿Qué suelen hacer?
- 2.1.14. ¿Cuál es su principal motivo para querer continuar su relación?
- 2.2. Factores de interacción
 - 2.2.1. ¿Cómo considera que es la comunicación entre ustedes?
 - 2.2.2. ¿Cuáles son sus temas habituales de conversación?
 - 2.2.3. ¿Cómo se desarrollan normalmente sus conversaciones? (Ejemplos).
 - 2.2.4. ¿Imposibilita su pareja, de alguna forma, la comunicación? (Gestos, manifestaciones verbales, etc.)
 - 2.2.5. ¿Se considera libre para expresar sus opiniones o si la ocasión lo requiere discrepar? ¿Cómo reacciona su pareja ante las discrepancias?
 - 2.2.6. ¿Discuten con frecuencia? Describa cómo se desarrollan estas discusiones y como terminan (cede sistemáticamente alguno, se llega a un acuerdo, etc.). (Ejemplos).
 - 2.2.7. ¿Ha habido episodios de violencia física en su relación? ¿Qué ocurrió (Antes, mientras y después).
 - 2.2.8. ¿Cómo se toman las decisiones en la pareja? (Finanzas, educación de hijos, actividades domésticas, tiempo libre, otros). ¿Afecta esto de alguna forma a su relación?
 - 2.2.9. ¿Se siente controlado(a) de algún modo, por su pareja?
- 2.3. Factores externos
 - 2.3.1. ¿Cómo incide en su vida de pareja la relación con su familia? (Hijos, familia del cónyuge, familia propia).
 - 2.3.2. ¿Afectan, de algún modo, sus problemas actuales a estas personas?
 - 2.3.3. ¿Suelen compartir su tiempo con amistades? (Amigos de la pareja, amigos personales, relaciones extraconyugales). ¿Son éstas de su agrado?
 - 2.3.4. ¿Cómo repercuten estas relaciones en su vida de pareja?
 - 2.3.5. ¿Trabaja fuera de casa? ¿Se siente a gusto en su trabajo?
 - 2.3.6. ¿Repercuten los problemas de la pareja en su trabajo?
- 3. HISTORIA DE LA PAREJA
 - 3.1. ¿Cuánto tiempo llevan conviviendo?
 - 3.2. ¿Por qué se casaron o comenzaron a vivir juntos?
 - 3.3. ¿Qué es lo que más valoraba de su pareja?
 - 3.4. ¿Sus ideas sobre la futura vida en común se vieron defraudadas? ¿Por qué?
 - 3.5. ¿Tienen hijos? ¿Cuántos y de qué edad?
 - 3.6. ¿Afectó, de alguna forma, su nacimiento a la relación?
 - 3.7. ¿Han estado separados durante largos periodos de tiempo? ¿Qué pasó?
- 4. EXPECTATIVAS Y OBJETIVOS
 - 4.1. Enumere qué es lo que más le agrada de su relación y de su pareja.
 - 4.2. Enumere qué es lo que más le molesta de su relación y de su pareja.
 - 4.3. ¿Qué ha hecho para cambiar las cosas que no le agradan?
 - 4.4. ¿Qué resultados le ha dado?
 - 4.5. ¿De quién partió la idea de acudir a un psicólogo?
 - 4.6. ¿Cómo desearía que fuese su vida de pareja?
 - 4.7. ¿Qué aspectos de su relación le gustaría cambiar primero?
 - 4.8. ¿Qué espera conseguir al finalizar el tratamiento?

SISTEMA DE CODIFICACIÓN ABREVIADO (MICS)

- **ACUERDO.**

Se registra cuando una persona expresa o anticipa una opinión y la respuesta del otro indica que ambas partes están de acuerdo.

- **ATENCIÓN.**

Se registra para la conducta del que escucha, cuando una persona está hablando y el que escucha mantiene el contacto visual. En un intervalo de 10 seg. tiene que emitir la conducta un mínimo de 7 seg.

- **SOLUCIÓN POSITIVA.**

Una propuesta para cambiar ya sea una petición a una persona para que haga algo, o una proposición para que ambos hagan algo juntos. Pide que uno o ambos se ocupen de una conducta en particular (nueva) o aumenten la frecuencia de una conducta que se emite en la actualidad.

- ♦ La petición debe ser razonable y realista (y relevante al problema que esté en discusión)
- ♦ Debe hacerse en un tono de voz neutro o amigable.
- ♦ Frases que vuelvan la discusión al tema relevante.
- ♦ Frase que discuta las ventajas de una solución propuesta.
- ♦ Frase que expresa algo que a una persona le gusta o que se propone hacer él mismo.
- ♦ Frases sobre soluciones que se han probado previamente.

- **SOLUCIÓN NEGATIVA.**

Propuesta de cambio en la que el que habla descubre algo que a él o a los dos no les gustaría hacer. Petición para disminuir la frecuencia de una conducta. Implica una propuesta implícita o explícita para cambiar las circunstancias presentes.

- ♦ Frase en tono neutro o amigable; nada de irritación.
- ♦ Frases determinadas que ayudan a clarificar detalles de una solución propuesta si especifican lo que una persona no quiere o no espera que suceda.

- **DESACUERDO.**

Cuando una persona expresa una opinión y la respuesta del otro indica que las dos partes no están de acuerdo en ese punto.

También se considera la conducta no verbal de mover la cabeza (de derecha a izquierda).

Respuestas de sí o no cuando proporcionan información.

- **QUEJARSE.**

Cuando una persona se lamenta de la magnitud de sus sufrimientos sin echar la culpa al otro de su sufrimiento. Son frases que expresan sentimientos de estar deprimidos, equivocados o molestos por una acción del compañero o por una no-acción o debido a circunstancias externas.

Frases que empiezan con una queja auto-orientada y luego culpabiliza a los demás.

Frases que son algo sarcásticas y ante las que el cónyuge no responde con falta de satisfacción.

- **CRITICAR.**

Frase hostil expresando una desaprobación o disgusto ambiguo de una conducta específica del otro.

Sugerencias sobre la conducta pasada si se emiten en un tono hostil y culpabilizador.

- **PONER POR DEBAJO AL OTRO.**

Frase que intenta hacer daño, hacer sufrir o poner en ridículo al otro.

- Para que sea crítica debe ser directo hacia la otra persona y específico, si no es así se considera de esta categoría. Así frases indirectas tanto específicas como no específicas entran en esta categoría.

- **SONRISA-RISA.**

Tanto a nivel no verbal como verbal, se registra la aparición de la sonrisa (NV) en el que escucha.

- **CONTACTO FÍSICO POSITIVO.**

Cualquier ocasión en la que la persona toca a la otra de una manera amigable y cariñosa. Se debe registrar aunque aparezca al mismo tiempo que otro código hasta que dicho contacto físico desaparezca.

- **DESCALIFICAR.**

Respuesta no verbal que comunica disgusto, desaprobación, desacuerdo generalmente como respuesta a algo que el que habla acaba de decir.

- **INTERRUMPIR.**

Registrar cada vez que se rompe o intenta romper el curso de la comunicación con preguntas, frases o acciones, mientras el otro está hablando, aunque dicho intento no tenga éxito.

Si tiene éxito y logra cortar al otro, registrar también la nueva conducta.

En los casos en los que la conversación se para un momento y uno empieza a hablar no se considera interrupción; lo mismo ocurre en el caso de que las dos personas tratan de concretar o resumir lo dicho al mismo tiempo.

- **PREGUNTAR.**

Se registra cuando una orden se presenta como pregunta. El contenido es válido ya sea cuando se pide información en general o cuando se refiere a sentimientos, opiniones o actitudes.

EVALUACIÓN CONDUCTUAL

ESCALA DE EVALUACIÓN

- **Calidad de la voz**
 - 1. Volumen
 - 2. Tono
 - 3. Inclinación ("Pitch")
 - 4. Claridad
 - 5. Ritmo
 - 6. Perturbaciones del habla
- **No Verbal**
 - 7. Proximidad
 - 8. Orientación
 - 9. Apariencia
 - 10. Cara
 - 11. Mirada
 - 12. Tono Postural
 - 13. Posición de la postura
 - 14. Gestos
 - 15. Gestos autistas
- **Conversación**
 - 16. Duración (se excluyen las pausas)
 - 17. General
 - 18. Formalidad
 - 19. Variedad
 - 20. Humor
 - 21. "Gramática" no-verbal
 - 22. Retroalimentación
 - 23. Enlazamiento de la conversación
 - 24. El turno
 - 25. Preguntas
 - 26. Hábitos de apoyo
 - 27. Conducta en público
 - 28. Hábitos de apoyo
 - 27. Conducta en público
 - 28. Hábitos específicos a la situación

IMPRESIONES GENERALES

Amable/Gusta	Frío/Disgusta
Superior/Dominante	Inferior/Sumiso
Ansioso socialmente	Relajado
Alegre	Triste
Refuerza	No Refuerza
Controla	No Controla
Femenino	Masculino
Atractivo	No Atractivo
Equilibrado	Torpe
Pasivo	Activo
Difícil	Fácil
Con emoción	Sin emoción
Socialmente habilidoso	Socialmente no habilidoso

ESCALA DE AJUSTE MARITAL (EAM) (LOCKE-WALLACE.1959, -Adaptación. J.A.I.Carrobbles)

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

1. Considere y elija rodeándole con un círculo, el número de la escala incluida a continuación que mejor describa el grado de satisfacción, teniendo en cuenta todas las circunstancias, de su actual matrimonio. El punto medio de la escala, "Feliz", representa el grado de satisfacción matrimonial que alcanzan la mayoría de las personas y, desde este punto, la escala se extiende gradualmente hacia el lado inferior para aquellas personas muy insatisfechas o infelices en su matrimonio, y hacia el lado superior para aquellas otras que disfrutan de una extrema satisfacción o felicidad conyugal.

0	2	7	15	20	25	35
Muy infeliz			Feliz			Completamente feliz

Reflexione a continuación sobre el grado aproximado de acuerdo entre usted y su pareja respecto a las siguientes situaciones. Considera todas las cuestiones, por favor.

	Siempre de acuerdo	Casi siempre de acuerdo	Ocasionalmente en desacuerdo	Frecuentemente en desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	Siempre en desacuerdo
2. Administración de las finanzas familiares.	5	4	3	2	1	0
3. Esparcimiento o distracciones.	5	4	3	2	1	0
4. Demostraciones de afecto.	8	6	4	2	1	0
5. Amigos	5	4	3	2	1	0
6. Relaciones sexuales	15	12	9	4	1	0
7. Convencionalismo (modos y maneras correctos y apropiados)	5	4	3	2	1	0
8. Filosofía de la vida.	5	4	3	2	1	0
9. Modo de tratar a los parientes y familiares.	5	4	3	2	1	0

10. Cuando existen desacuerdos, éstos se resuelven normalmente:

Cediendo el marido	0
Cediendo la esposa	2
Negociando de mutuo acuerdo	10

11. ¿Tienen y disfrutan usted y su pareja de intereses o actividades comunes fuera de las profesionales?

Todas en común	10
Algunas de ellas	8
Muy pocas de ellas	3
Ninguna de ellas en común	0

12. Durante el tiempo de ocio ¿qué prefieren usted y su pareja: salir o quedarse en casa?

Ambos preferimos quedarnos en casa	10
A ambos nos gusta salir	3
Discrepamos en este punto	2

13. ¿Con qué frecuencia le asalta la idea de que ojalá no se hubiera casado?

Frecuentemente	0
De vez en cuando	3
Raramente	8
Nunca	15

14. Si pudiera volver atrás en el tiempo y pudiera decidir de nuevo, creo que:

Me casaría con la misma persona	15
Me casaría con una persona diferente	0
No me casaría en absoluto	1

15. ¿Confía en su pareja?

Casi en ningún caso	0
Raramente	2
En la mayoría de las cosas	10
En todas las cosas	10

CUESTIONARIO PREVIO AL ASESORAMIENTO DE PAREJA

(Stuart y Stuart 1973)

Adaptación: Fernando Martínez (1984)

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

Fecha de la boda (o fecha en que comenzaron a vivir juntos) _____

Por favor, rellene este cuestionario tan cuidadosa y atentamente como le sea posible. Encontrará preguntas sobre cómo se las arreglan en la actualidad Vd. y su pareja, cómo se ve Vd. a sí mismo, la clase de objetivos que Vd. y su pareja interactúan para hacer frente a distintos problemas. En varias preguntas se le pedirá que piense sobre su situación de una forma que es probablemente muy diferente a como Vd. ha pensado sobre ello hasta ahora. Intente adoptar esta nueva perspectiva porque, haciéndolo así, podrá incrementar la eficacia del asesoramiento que va a recibir.

Vd. y su pareja responderán independientemente a todas las preguntas de este cuestionario. Por favor, no compare o discuta sus respuestas con el otro. Si es posible, devuelva por correo el cuestionario al menos una semana antes de la primera cita. Si no puede enviarlo por correo con siete días de adelanto tráigalo a la primera sesión.

Gracias anticipadas por la atención y el tiempo dedicado a rellenar este cuestionario.

COMPOSICIÓN FAMILIAR

	Nombre	Sexo	Fecha de nacimiento	Estudios realizados	Ocupación	¿Vive en casa?
Esposo						
Esposa						
Hijo						
Hijo						
Hijo						
Hijo						
Hijo						
Otros parientes						

¿Alguno de Vds. estuvo casado o viviendo en pareja anteriormente?

Esposo ()

Esposa ()

_____ Edad al comenzar el matrimonio (unión) anterior.

_____ Edad al comenzar el matrimonio (unión) anterior.

_____ Edad al terminar el matrimonio (unión) anterior.

_____ Edad al terminar el matrimonio (unión) anterior.

Causa de la terminación del matrimonio (unión) anterior:

Causa de la terminación del matrimonio (unión) anterior:

HÁBITOS FAMILIARES

Por favor, responda a estas preguntas sobre cómo suelen actuar Vd. y su pareja en una semana cualquiera. Anote "SÍ" o "NO" en la columna correspondiente para cada actividad, excepto en las preguntas en que se pide otra información. Si alguna actividad no es aplicable a su caso, ponga una raya en la columna correspondiente. **Subraye** las áreas o actividades donde a Vd. le gustaría introducir cambios.

HÁBITOS FAMILIARES DEL ESPOSO	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERN.	SÁBADO	DOMIN.
Hora a la que se levanta.							
Desayuno con la familia.							
Hora a la que sale por la mañana.							
Destino.							
Comida con la familia.							
Hora a la que sale después de comer.							
Hora de regreso.							
Si no sale por la tarde, qué suele hacer su esposo por la tarde.							
Cena con la familia.							
Qué hace después de cenar.							
Hora a la que se acuesta.							
HÁBITOS FAMILIARES DE LA ESPOSA	LUNES	MARTES	MIERC.	JUEVES	VIERN.	SÁBADO	DOMIN.
Hora a la que se levanta.							
Desayuno con la familia.							
Hora a la que sale por la mañana.							
Destino.							
Comida con la familia.							
Hora a la que sale después de comer.							
Hora de regreso.							
Si no sale por la tarde, qué suele hacer su esposa por la tarde.							
Cena con la familia.							
Qué hace después de cenar.							
Hora a la que se acuesta.							

A. Anote 10 cosas que suele hacer su pareja y que a Vd. le agraden.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

B. Anote 3 cosas que a Vd. le gustaría que su pareja hiciese más a menudo. Para responder a esta pregunta y a la siguiente, por favor sea positivo y específico. Por ejemplo, escriba "que durante la cena me pregunte como pasó el día" (positivo y específico) en lugar de "que no se preocupe tanto de sí mismo cuando estamos juntos" (negativo y vago).

¿Con cuanta frecuencia él o ella hizo cada una de estas cosas en los últimos 7 días?

¿Qué importancia tienen para Vd. cada una de esas cosas?

- | | | |
|----------|--|---|
| 1. _____ | Lo hizo _____
veces en los últimos
siete días. | Lo considera Vd.:
_____ muy importante.
_____ importante.
_____ no demasiado importante. |
| 2. _____ | Lo hizo _____
veces en los últimos
siete días. | Lo considera Vd.:
_____ muy importante.
_____ importante.
_____ no demasiado importante. |
| 3. _____ | Lo hizo _____
veces en los últimos
siete días. | Lo considera Vd.:
_____ muy importante.
_____ importante.
_____ no demasiado importante. |

C. Señale 3 cosas que a su pareja le gustaría que Vd. hiciese más a menudo; también aquí sea positivo y específico.

¿Con cuanta frecuencia hizo Vd. cada una de estas cosas en los últimos 7 días?

¿Con cuanta frecuencia le ha pedido a Vd. su pareja hacer estas cosas en los últimos 7 días?

- | | | |
|----------|--|---|
| 1. _____ | Lo hice _____ veces
veces en los últimos 7
días. | Mi pareja me lo pidió _____
veces en los últimos 7 días. |
| 2. _____ | Lo hice _____ veces
veces en los últimos 7
días. | Mi pareja me lo pidió _____
veces en los últimos 7 días. |
| 3. _____ | Lo hice _____ veces
veces en los últimos 7
días. | Mi pareja me lo pidió _____
veces en los últimos 7 días. |

D. Las siguientes preguntas son para evaluar sus propios recursos y los cambios que a Vd. le gustaría introducir en su propio comportamiento.

1. Señale 5 de sus cualidades más importantes:

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. Indique que aspectos de su propia conducta le gustaría cambiar:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

3. ¿Hay alguna forma en la que un cambio positivo en la conducta de su pareja le ayudaría a Vd. a introducir los cambios que desearía ver en sí mismo?:

E. La próxima serie de preguntas se refiere a sus principales objetivos o planes. Si Vd. todavía no tiene unos objetivos o planes concretos, responda a las siguientes preguntas indicando cuáles le gustaría establecer.

1. ¿Qué objetivos o planes tienen Vd. y su pareja para su familia?

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____

2. ¿Qué objetivos personales tiene Vd. para sí mismo?:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

F. El próximo grupo de preguntas se refiere a intereses tales como hobbies, deportes, organizaciones sociales y otros pasatiempos.

1. Confeccione una lista de 5 intereses que compartan Vd. y su pareja. Rodee con un círculo la frecuencia con la que Vds. se ocupan juntos de cada una de esas actividades. Debe rodear con un círculo la raya que hay entre el tiempo estimado para indicar, por ejemplo, algo que hace menos de una vez a la semana pero más de una vez al mes.

	Diariamente —	Semanalmente —	Mensualmente —	Menos Frecuencia
a. _____	D —	S —	M —	MF
b. _____	D —	S —	M —	MF
c. _____	D —	S —	M —	MF
d. _____	D —	S —	M —	MF
e. _____	D —	S —	M —	MF

Ahora vuelva a la lista y ponga una X para indicar con qué frecuencia le gustaría realizar esas actividades con su pareja. (Puede, por supuesto, hacer un círculo y una X en el mismo valor para alguna o para todas las elecciones).

2. Indique 5 de sus propios intereses. Rodee con un círculo la frecuencia que dedica a cada una de esas actividades. De nuevo, Vd. puede hacer un círculo en la raya situada entre los tiempos estimados.

	Diariamente —	Semanalmente —	Mensualmente —	Menos Frecuencia
a. _____	D —	S —	M —	MF
b. _____	D —	S —	M —	MF
c. _____	D —	S —	M —	MF
d. _____	D —	S —	M —	MF
e. _____	D —	S —	M —	MF

Ahora vuelva nuevamente a la lista y ponga una X para indicar con qué frecuencia le gustaría hacer esas actividades. Como en la pregunta anterior puede hacer un círculo y una X en el mismo valor para alguna o para todas las elecciones.

3. Haga una lista de nuevos intereses que a Vd. le gustaría desarrollar, indicando si los ve como intereses compartidos o cosas que desearía hacer solo.

a. _____	Compartido _____	Solo _____
b. _____	Compartido _____	Solo _____
c. _____	Compartido _____	Solo _____
d. _____	Compartido _____	Solo _____
e. _____	Compartido _____	Solo _____

Las siguientes preguntas se refieren a la forma en que se toman decisiones importantes en su familia.

1. En su familia y en la **actualidad**, ¿de quién piensa usted que **suele ser** la responsabilidad de tomar decisiones en cada una de las siguientes áreas?. Responda rodeando con un círculo la alternativa adecuada.

	Casi siempre del esposo		Compartidas igualmente		Casi siempre de la esposa	No nos afecta
a. Dónde vive la pareja.	1	2	3	4	5	—
b. Qué trabajo elige el esposo.	1	2	3	4	5	—
c. Cuántas horas trabaja el esposo.	1	2	3	4	5	—
d. Si trabaja la esposa.	1	2	3	4	5	—
e. Qué trabajo elige la esposa.	1	2	3	4	5	—
f. Cuántas horas trabaja la esposa.	1	2	3	4	5	—
g. Número de hijos.	1	2	3	4	5	—
h. Cuándo premiar o castigar a los hijos.	1	2	3	4	5	—
i. Cuánto tiempo pasar con los hijos.	1	2	3	4	5	—
j. Cuándo tener contactos sociales con amigos.	1	2	3	4	5	—
k. Cuándo tener contactos sociales con familiares.	1	2	3	4	5	—
l. Cuándo tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5	—
ll. Cómo tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5	—
m. Cómo administrar el dinero.	1	2	3	4	5	—
n. Cómo y cuándo satisfacer intereses personales.	1	2	3	4	5	—

2. Ahora vuelva a mirar la lista anterior. Haga una X para indicar cómo cree Vd. que **se deberían tomar** las decisiones en su familia.



El siguiente grupo de preguntas se refiere al nivel de satisfacción que Vd. tiene en general en la interacción con su pareja.

1. ¿Qué grado de satisfacción tiene con la forma en que Vd. y su pareja suelen afrontar cada uno de los siguientes aspectos de su vida familiar?. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado de satisfacción que Vd. tiene para cada área.

	Casi siempre satisfactorio		Moderadamente satisfactorio		Casi siempre insatisfactorio	No nos afecta
___ a. Interacción social con la otra persona.	1	2	3	4	5	—
___ b. Interacción afectiva con la otra persona.	1	2	3	4	5	—
___ c. Interacción sexual con la otra persona.	1	2	3	4	5	—
___ d. Confianza en la otra persona.	1	2	3	4	5	—
___ e. Educación de los hijos.	1	2	3	4	5	—
___ f. Planificación del tiempo libre.	1	2	3	4	5	—
___ g. Reparto de las tareas y otras responsabilidades de la casa.	1	2	3	4	5	—
___ h. Administración de las finanzas.	1	2	3	4	5	—
___ i. Interacción social con amigos.	1	2	3	4	5	—
___ j. Interacción social con los familiares.	1	2	3	4	5	—
___ k. Forma en que su pareja se organiza personalmente.	1	2	3	4	5	—
___ l. División de los trabajos fuera del hogar.	1	2	3	4	5	—

2. Mire de nuevo cada punto de la lista anterior. En esta ocasión, ponga una X sobre la respuesta que Vd. crea que su pareja seleccionaría.

3. Lea nuevamente la lista. En las rayas situadas a la izquierda indique si el área es para Vd.:

1. Importantísima
2. Muy importante
3. Importante
4. Poco importante

4. Vuelva sobre la lista una vez más. Sugiera formas en las que un cambio en su propia conducta pudiera aumentar su satisfacción en aquellas áreas que Vd. valoró como "4" ó "5", esto es, menos que moderadamente satisfactorias o incluso insatisfactorias. Utilice el dorso de esta hoja si necesita más espacio.

Las siguientes preguntas tratan de las formas en las que Vd. y su pareja se comunican verbal y no verbalmente.

1. ¿Con qué frecuencia cree que cada una de las siguientes afirmaciones refleja la interacción entre Vd. y su pareja?. Rodee con un círculo el número que corresponda a su respuesta.

		Casi siempre	Algunas veces	Casi nunca		
___ a.	Mi pareja entiende lo que yo le quiero comunicar.	5	4	3	2	1
___ b.	Creo que entiendo lo que mi pareja me quiere comunicar.	5	4	3	2	1
___ c.	Pido a mi pareja las cosas que me gustaría que hiciera por mí.	5	4	3	2	1
___ d.	Mi pareja me pide las cosas que le gustaría que yo hiciera por él o ella.	5	4	3	2	1
___ e.	Expeso agradecimiento por las cosas que mi pareja hace por mí.	5	4	3	2	1
___ f.	Mi pareja expresa agradecimiento por las cosas que yo hago por él o ella	5	4	3	2	1
___ g.	Escucho y expreso interés por las cosas que mi pareja dice, piensa, siente y hace.	5	4	3	2	1
___ h.	Mi pareja escucha y expresa interés por las cosas que yo digo, pienso, siento y hago.	5	4	3	2	1
___ i.	Yo me siento cómodo/a expresando desacuerdo con las cosas que mi pareja dice o hace.	5	4	3	2	1
___ j.	Me agrada sentarme a hablar con mi pareja.	5	4	3	2	1

2. Mire la lista otra vez. En esta ocasión ponga una X sobre la respuesta que Vd. crea que su pareja seleccionará para sí misma en contestación a cada afirmación.

3. Responda a las siguientes preguntas lo más específicamente posible, indicando la forma exacta en que le gustaría que su pareja le comunicara cada tipo de información. Sus respuestas pueden incluir palabras y/o acciones.

a. ¿Cómo le gustaría a Vd. que su pareja le expresara su aprecio y cariño?. Utilice el dorso de esta hoja si necesita más espacio.

b. ¿Cómo le gustaría a Vd. que su pareja le pidiera cambios en alguna de las cosas que Vd. hace?. Utilice el dorso de esta hoja si necesita más espacio.

Las siguientes preguntas se refieren a la forma en que Vd. y su pareja abordan sus relaciones sexuales.

1. ¿Qué grado de satisfacción tiene con la forma en que Vd. y su pareja tratan cada uno de los siguientes aspectos de su relación sexual?. Rodee con un círculo el número que coincida con su respuesta.

	Muy Satisfactorio		Satisfactorio		A menudo insatisfactorio
___ a. La forma en que Vds. deciden tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
___ b. La frecuencia con la que Vds. deciden tener relaciones sexuales.	1	2	3	4	5
___ c. La variedad de sus experiencias sexuales.	1	2	3	4	5
___ d. La ternura e interés que Vd. demuestra hacia el otro durante sus contactos sexuales.	1	2	3	4	5
___ e. La forma en que ambos hablan del sexo para encontrar -o mejorar- modos de proporcionarse placer mutuamente.	1	2	3	4	5

2. Lea de nuevo cada afirmación. Esta vez ponga una X sobre la respuesta que Vd. crea que su pareja seleccionará para si misma en contestación a cada enunciado.
3. Mire la lista otra vez, ¿cómo cree Vd. que un cambio en su propia conducta podría mejorar estas u otras áreas de su experiencia sexual?
4. Haga una lista de las cosas que a Vd. más le gustarían en las relaciones sexuales y otra lista de las cosas que menos le gustarían.

Las que más le gustarían: _____

Las que menos le gustarían: _____

Estas preguntas se refieren a las decisiones que Vd. y su pareja toman para educar a sus hijos. Si no tiene hijos haga una señal (X) en este recuadro ☐ y pase a la siguiente hoja.

1. A continuación figura una lista de 9 objetivos para la conducta de niños y adolescentes. Lea la lista entera. Después, en las rayas próximas a cada objetivo, identifique las 3 afirmaciones de máxima prioridad para Vd. y ponga un 1 en esas 3 rayas. A continuación haga lo mismo para las afirmaciones de segunda y tercera prioridad, poniendo esta vez un 2 ó un 3 en las rayas. Cuando termine, debe haber indicado 3 primeras, 3 segundas y 3 terceras preferencias. Elija sólo tres afirmaciones para cada categoría.

- | | |
|--|--|
| ☐ Su hijo debería comportarse honradamente; diciendo la verdad y asumiendo responsabilidades. | ☐ Su hijo debería ser respetuoso con Vds. |
| ☐ Su hijo debería mantenerse limpio y aseado. | ☐ Su hijo debería ser bien aceptado por sus amigos.. |
| ☐ Su hijo debería estudiar mucho y tener buenas notas en el colegio. | ☐ Su hijo debería comportarse bien en el colegio. |
| ☐ Su hijo debería ser amable con sus hermanos y hermanas y con la gente en general. | ☐ Su hijo debería actuar como si estuviera bastante contento la mayor parte del tiempo. |
| | ☐ Su hijo debería compartir con Vds. sus creencias religiosas. |

2. ¿Con qué frecuencia Vd. y su pareja se ponen de acuerdo en la forma de educar a diario a sus hijos?

	Casi siempre		Algunas veces		Casi nunca
a. Estamos de acuerdo acerca de cómo y cuándo elogiar las cosas buenas que hacen nuestros hijos.	5	4	3	2	1
b. Estamos de acuerdo en cómo responder a las peticiones de dinero y privilegios de nuestros hijos.	5	4	3	2	1
c. Estamos de acuerdo en cuándo y cómo castigar las conductas inadecuadas de nuestros hijos.	5	4	3	2	1
d. Estamos de acuerdo en qué responsabilidades deberían asumir nuestros hijos.	5	4	3	2	1
e. Tratamos de apoyar al otro cuando uno de nosotros elogia o castiga a nuestros hijos.	5	4	3	2	1
f. Tratamos de mantener a nuestros hijos al margen de nuestras discusiones.	5	4	3	2	1

3. Indique 3 normas que Vd. tiene para sus hijos y que considere que son las más importantes:

- a. _____
b. _____
c. _____

Estas preguntas se refieren a la confianza general de seguir en su matrimonio (unión) y al optimismo que Vd. tiene acerca del mismo. Por favor, respóndalas con sus sentimientos actuales, dejando a un lado lo que Vd. piense que debería sentir.

1. Considerado en conjunto, ¿en qué medida está Vd. satisfecho en su matrimonio (unión)?.	95%	75%	50%	25%	5%
2. Considerado en conjunto, ¿en qué medida piensa Vd. que su pareja está satisfecha en su matrimonio (unión)?.	95%	75%	50%	25%	5%
3. En general, ¿espera Vd. estar más satisfecho en el futuro?.	95%	75%	50%	25%	5%
4. En general, ¿piensa Vd. que su pareja espera estar más satisfecha en el futuro?.	95%	75%	50%	25%	5%
5. ¿En qué medida confía Vd. en que su matrimonio (unión) continúe?.	95%	75%	50%	25%	5%
6. ¿En qué medida cree Vd. que su pareja confía en que su matrimonio (unión) continúe?.	95%	75%	50%	25%	5%
7. ¿Qué porcentaje del tiempo que pasa con su pareja es satisfactorio para Vd.?.	95%	75%	50%	25%	5%
8. ¿Qué porcentaje del tiempo que su pareja pasa con Vd. cree que es satisfactorio para él o para ella?.	95%	75%	50%	25%	5%

Indique otros cambios positivos que a Vd. le gustaría introducir en algún aspecto de su matrimonio (unión), familia o experiencia personal y que no estén incluidos en las preguntas anteriores de este cuestionario. Utilice el dorso de esta hoja si necesita más espacio.

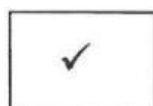
Gracias por responder cuidadosa y sinceramente a las preguntas de este cuestionario. Por favor, devuélvanoslo por correo si lo va a enviar con una semana de antelación a su primera cita. Si falta menos de una semana, traiga el cuestionario personalmente a la primera sesión.

INVENTARIO DE ACTIVIDADES AGRADABLES (Weiss y Perry 1977)

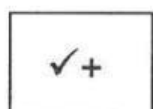
NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

Este inventario ayuda a describir su participación en actividades agradables o recreativas. A partir de esta lista de actividades comunes nos gustaría saber qué actividades ha llevado a cabo **en las cuatro últimas semanas y con quién**.

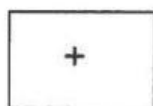
Para cada actividad use ✓, +, ✓+ o nada.



Indica que usted ha llevado a cabo la actividad pero no quiere repetirla más veces.



Indica que usted ha llevado a cabo la actividad y quiere repetirla.



Indica que no ha llevado a cabo dicha actividad en las cuatro semanas últimas pero que le gustaría intentarlo o hacerlo con mayor frecuencia en el futuro.



Indica que no ha realizado la actividad en las cuatro últimas semanas y no está interesado en hacerlo.

EJEMPLO:

	Solo	Con mi cónyuge y otros fami- liares	Con mi cónyuge y otros adultos	Con otros adultos	Única- mente con mi cónyuge
Jugar a las cartas			+		✓+

En este ejemplo, la persona en cuestión ha jugado a las cartas en las cuatro últimas semanas con su cónyuge y le gustaría jugar más veces; no ha jugado a cartas con su cónyuge y otros adultos pero le gustaría hacerlo. Las casillas en blanco indican que tampoco desea hacerlo.

	Solo	Con mi cónyuge y otros fami- liares	Con mi cónyuge y otros adultos	Con otros adultos	Única- mente con mi cónyuge
1. Ensayar canto o tocar algún instrumento.					
2. Cantar o tocar algún instrumento para divertirme.					
3. Escuchar música (no ambiental).					
4. Echarme una siesta durante el día.					
5. Tener tiempo completamente libre para mí.					
6. Jugar con animales caseros.					
7. Tomar el sol.					
8. Ver la TV. todas las noches durante más de media hora.					
9. Tomar algo entre comidas.					
10. Leer novelas, historias cortas o poesía.					
11. Estudiar o leer sobre temas técnicos como hobby.					
12. Leer las noticias en periódicos y revistas.					
13. Llevarme trabajo a casa (cuando tú quieras).					
14. Arreglar papeles de presupuestos, bancos, . . .					
15. Arreglar las cosas de la casa (porque te agrada).					
16. Arreglar el jardín/la terraza.					
17. Hacer trabajos manuales o artísticos, pintar, . . .					
18. Escribir poesía, novela y/o ensayos.					
19. Construir objetos de madera, plástico, . . .					
20. Coleccionar algunas cosas como hobby (monedas, sellos, . . .)					
21. Coser, tejer o hacer ganchillo.					
22. Planear o preparar una comida especial para tu familia próxima.					
23. Decorar la casa (porque te agrada).					
24. Hacer cualquier actividad fotográfica.					
25. Limpiar, arreglar el coche (porque te apetece).					
26. Arreglar cosas (porque te agrada).					
27. Invitar a tu familia a comer en casa.					
28. Preparar una cena "para dos".					
29. Dar una fiesta en casa (en los seis meses pasados).					
30. Invitar amigos a casa.					
31. Beber algo (con alcohol).					
32. Tomar drogas.					
33. Hacer comentarios cariñosos (te quiero, . . .).					

	Solo	Con mi cónyuge y otros fami- liares	Con mi cónyuge y otros adultos	Con otros adultos	Única- mente con mi cónyuge
34. Cortejarse u otro tipo de juegos sexuales.					
35. Besar y abrazar.					
36. Hacer el amor.					
37. Autoestimación sexual.					
38. Conversaciones sobre temas familiares en general.					
39. Conversaciones sobre sucesos locales, regionales o mundiales.					
40. Conversaciones sobre los acontecimientos diarios.					
41. Discusiones filosóficas o intelectuales.					
42. Charlas sobre amigos y familiares.					
43. Discusiones sobre problemas maritales o familiares.					
44. Conversaciones divertidas, contar chistes, ...					
45. Hacer puzzles, rompecabezas, ...					
46. Jugar a las cartas.					
47. Juegos recreativos, Palé, ...					
48. Jugar a la pelota.					
49. Jugar al tenis, golf, ping-pong, ...					
50. Navegar o ir en barca (en los últimos seis meses).					
51. Ir a cazar o pescar (en los últimos seis meses).					
52. Ir a la montaña de camping (en los últimos seis meses).					
53. Ir a nadar, a bucear, ...					
54. Jugar al baloncesto, al fútbol, ...					
55. Jugar a los bolos, patinar, ...					
56. Ir a correr, montar en bicicleta, ...					
57. Jugar al balonmano, al squash, al balón volea, ...					
58. Montar a caballo.					
59. Hacer gimnasia o levantamiento de pesas.					
60. Conducir un coche o una moto por diversión.					
61. Esquiar (en el agua o la nieve, en los últimos seis meses).					
62. Ir al cine.					
63. Ir a un restaurante caro.					
64. Ir a un bar.					
65. Ir al teatro, a un concierto, al ballet, ...					
66. Ir a bailar o a una fiesta.					
67. Ir a un mesón o club, pub, ...					

	Solo	Con mi cónyuge y otros fami- liares	Con mi cónyuge y otros adultos	Con otros adultos	Única- mente con mi cónyuge
68. Salir a tomar un café, un helado, un refresco, ...					
69. Hacer la compra (porque te apetece).					
70. Salir a comprar ropa (porque te apetece).					
71. Ir a comprar regalos o a mirar escaparates.					
72. Salir a dar una vuelta.					
73. Ir al zoo, o a algún parque.					
74. Ir al museo o a alguna exposición.					
75. Ir a alguna biblioteca o librería.					
76. Ir a tiendas de curiosidades o a anticuarios.					
77. Ir a ver pisos, pisos modelo (porque te apetece).					
78. Dar una vuelta en coche.					
79. Callejear (porque te apetece).					
80. Hacer un viaje corto (hasta de tres días) (en los últimos seis meses).					
81. Salir de vacaciones (más de cuatro días) (en los últimos seis meses).					
82. Visitar a los amigos.					
83. Visitar a familiares.					
84. Charlar por teléfono con algún familiar y/o amigo.					
85. Escribir cartas a amigos o familiares.					
86. Asistir a reuniones en algún club u organización.					
87. Asistir a algún acontecimiento deportivo.					
88. Asistir a reuniones o actividades de carácter político.					
89. Ir a reuniones, a actividades de clubs infantiles o juveniles, boy scouts.					
90. Salir de merienda al campo.					
91. Hacer un viaje o convención, de negocios.					
92. Reunirse con nuevos amigos.					
93. Meditar o rezar.					
94. Realizar actividades de carácter religioso.					
95. Hacer algún trabajo social o de caridad.					
96. Llevar a cabo actividades relacionadas con los niños.					
97. Prepararse para hacer pasar un buen rato a los demás.					
98. Hacer algo para mejorar su apariencia física.					
99. Realizar alguna experiencia de enriquecimiento personal como leer libros, ir a algún museo.					
100. Llevar a cabo estudios de perfeccionamiento personal o profesional.					

PARTE II. DISTRIBUCIÓN ACTUAL DEL TIEMPO

Por favor, trate de representar con la mayor exactitud posible la distribución de su tiempo durante una semana; haga su estimación considerando las cuatro últimas semanas. Le pedimos que considere cada categoría cuidadosamente y estime cuántas horas ha utilizado cada día en las actividades siguientes:

	L	M	X	J	V	S	D
I. En trabajar, estudiar o en actividades relacionadas con ello.							
II. En dormir (incluir siesta).							
III. Tiempo perdido o no remunerable; actividades de rutina.							
IV. Tiempo empleado en actividades agradables.							
Total horas	24	24	24	24	24	24	24

¿Ha sido este un mes, en su caso, típico en lo referente a cómo ha utilizado el tiempo?

Sí ☐ No ☐

Por favor, explique brevemente los sucesos que hayan hecho que este mes haya sido diferente a otros:

Si usted está actualmente trabajando o estudiando, marque la respuesta que mejor exprese sus sentimientos:

☐Fuerte desagrado ☐Desagrado ☐Agrado ☐Gran satisfacción

PARTE III. DISTRIBUCIÓN ÓPTIMA DEL TIEMPO

Por favor, diseñe una semana ideal en términos de la distribución de su tiempo. Estime cuántas horas le gustaría dedicar realmente a las siguientes actividades:

- I. Al trabajo, al estudio o a actividades relacionadas con el mismo.
- II. A dormir (no incluir siesta).
- III. Tiempo perdido o no remunerable; actividades rutinarias.
- IV. Tiempo empleado en actividades agradables.

Total horas

L	M	X	J	V	S	D
24	24	24	24	24	24	24

CUESTIONARIO DE ÁREAS DE CAMBIO (Weiss y Birchler 1975)

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

Instrucciones

En cualquier relación existen conductas que uno o ambos cónyuges quieren cambiar. Dichas conductas pueden ocurrir con mucha o poca frecuencia. Por ejemplo: uno de los cónyuges puede no encontrarse satisfecho con que el otro arregle la cocina una sola vez por semana. En este caso, el cambio sería que dicha conducta ocurriera más a menudo. Por otro lado, uno puede encontrarse descontento porque se dedique demasiado tiempo a limpiar la casa; en este caso el cambio deseable sería que la conducta ocurriera con menos frecuencia. En otras palabras, el descontento de la persona con el comportamiento de su pareja en una situación determinada se puede expresar como un deseo de que la conducta ocurra más o menos frecuentemente.

Las páginas siguientes recogen una serie de conductas que pueden causar descontento en la relación. Según va leyendo cada una, decida si está satisfecho o no con el comportamiento de su pareja o si esa conducta no es relevante para usted, puntúe 0 en la escala, lo cual quiere decir "no se desea cambio".

Si usted no se encuentra satisfecho con el comportamiento de su pareja en una situación, indique la dirección del cambio que en esa conducta le gustaría ver. Utilice la escala de evaluación que acompaña cada pregunta. Si le gustase que una conducta fuera menos frecuente, marque en la mitad del "menos" de la escala de evaluación e indique cuánto "menos" le gustaría que ocurriera esa conducta. Si le gustara que una conducta ocurriera más frecuentemente, marque en la mitad "más" de la escala de evaluación e indique cuánto "más" le gustaría que ocurriera. Finalmente, marque qué ítems considera de mayor importancia en su relación.

Por favor, tenga presente que en algunas ocasiones la escala cambia de dirección, así "mucho menos" está algunas veces a la izquierda y otras a la derecha.



PARTE I

Quiero que mi pareja:

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1. Participe en las decisiones sobre cómo gastar el dinero.	mucho menos	menos	algo menos	0	algo más	más	mucho más
2. Dedique tiempo a mantener la casa limpia.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
3. Tenga las comidas preparadas a tiempo.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
4. Preste atención a su apariencia física.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
5. Me pegue.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
6. Se reúna con mis amigos.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
7. Pague las facturas a tiempo.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
8. Prepare comidas especiales.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
9. Inicie conversaciones interesantes conmigo.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
10. Salga conmigo.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
11. Muestre aprecio por las cosas que hago bien.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
12. Se reúna con mis familiares.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
13. Tenga relaciones sexuales conmigo.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
14. Beba.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
15. Trabaje hasta tarde.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
16. Se reúna con nuestros amigos.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Ayude en las tareas de casa cuando se le pida.	mucho menos	menos	algo menos	0	algo más	más	mucho más
18. Discuta conmigo.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
19. Eduque a los niños.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
20. Tenga relaciones sexuales extramaritales.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
21. Dedique tiempo a actividades al aire libre.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
22. Preste atención a mis necesidades sexuales.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
23. Dedique tiempo a los niños.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
24. Me preste atención cuando lo necesito.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
25. Asuma nuestras responsabilidades financieras.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
26. Me deje tiempo para mí.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
27. Esté de acuerdo en hacer cosas que me gustan cuando salimos juntos.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
28. Acepte mis alabanzas.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
29. Cumpla sus responsabilidades con prontitud.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
30. Me ayude a planear nuestro tiempo libre.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
31. Exprese sus emociones claramente.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
32. Mantenga relaciones no sexuales hombres/mujeres.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
33. Pase tiempo conmigo.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
34. Llegue puntual a las comidas.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos



PARTE II

A mi pareja le agradaría que yo:

	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1. Participase en las decisiones sobre cómo gastar el dinero.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
2. Dedicase tiempo a mantener la casa limpia.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
3. Tuviera las comidas preparadas a tiempo.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos
4. Prestase atención a mi apariencia física.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
5. Le pegase.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos
6. Fuéramos juntos con sus amigos.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
7. Pagase las facturas a tiempo.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos
8. Preparase comidas especiales.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos
9. Iniciara conversaciones interesantes con él/ella.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos
10. Saliera con él/ella.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
11. Le mostrara aprecio por las cosas que hace bien.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos
12. Saliera con sus familiares.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
13. Tuviera relaciones sexuales con él/ella.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
14. Bebera.	mucho menos	menos	algo menos		algo más	más	mucho más
15. Trabajara hasta tarde.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos
16. Saliera con nuestros amigos.	mucho más	más	algo más		algo menos	menos	mucho menos



	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
17. Ayudase en las tareas de casa cuando se me pide.	mucho menos	menos	algo menos	0	algo más	más	mucho más
18. Discutiera con él/ella.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
19. Educase a los niños.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
20. Tuviera relaciones extramaritales.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
21. Dedicase tiempo a actividades al aire libre.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
22. Prestara atención a sus necesidades sexuales.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
23. Dedicara tiempo a los niños.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
24. Le prestara atención cuando lo necesitase.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
25. Asumiera nuestras responsabilidades financieras.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
26. Le dejara tiempo para él/ella mismo/a.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
27. Estuviera de acuerdo en hacer cosas que le gustan.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
28. Aceptara sus alabanzas.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
29. Cumpliera mis responsabilidades con prontitud.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
30. Ayudara a planear nuestro tiempo libre.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
31. Expresara más emociones claramente.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
32. Tuviera relaciones no sexuales con hombres/mujeres.	+3 mucho más	+2 más	+1 algo más	0	-1 algo menos	-2 menos	-3 mucho menos
33. Pase tiempo con él/ella.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más
34. Llegara a tiempo a las comidas.	-3 mucho menos	-2 menos	-1 algo menos	0	+1 algo más	+2 más	+3 mucho más

EVALUACIÓN DE SENTIMIENTOS

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

A continuación aparece una lista de preguntas sobre distintos sentimientos que existen entre las personas casadas. Responda a cada una de ellas en términos de cómo se ha sentido usted en general con respecto a su cónyuge en los últimos meses. La puntuación que usted elija debe reflejar cómo se siente usted **actualmente**, no cómo piensa usted que debería sentir o le gustaría sentirse.

Ejemplo: ¿Cómo se siente usted acerca de la honestidad de su cónyuge?

1	2	3	4	5
Extremadamente negativo	Completamente negativo	Algo negativo	Indeterminado (ni positivo ni negativo)	Algo positivo
6	7			
Completamente positivo	Extremadamente positivo			

Si usted generalmente se ha estado sintiendo extremadamente bien o positivo sobre el nivel de honestidad de su cónyuge en los últimos meses, entonces su puntuación será "7", extremadamente positivo.

O si usted generalmente no se ha sentido ni bien ni mal acerca del nivel de honestidad de su cónyuge, su puntuación será "4", indeterminado.

O si usted generalmente se ha estado sintiendo extremadamente mal o negativo acerca del nivel de honestidad de su cónyuge, entonces su puntuación será "1", extremadamente negativo.

Ahora, por favor, responda cada pregunta eligiendo aquel número que mejor muestre cómo se ha estado sintiendo usted en los últimos meses. **Elija únicamente un número** para cada pregunta.

1.	¿Cómo se siente acerca de su cónyuge al considerarlo como un amigo?	1	2	3	4	5	6	7
2.	¿Cómo se siente acerca del futuro de sus relaciones matrimoniales?	1	2	3	4	5	6	7
3.	¿Cómo se siente por haberse casado con su cónyuge?	1	2	3	4	5	6	7
4.	¿Cómo se siente usted con respecto a la habilidad de su cónyuge para ponerle a usted de buen humor de manera que usted pueda reír o sonreír?	1	2	3	4	5	6	7
5.	¿Cómo se siente usted sobre la habilidad de su cónyuge para manejar el estrés?	1	2	3	4	5	6	7
6.	¿Cómo se siente usted acerca del grado en que su cónyuge le comprende?	1	2	3	4	5	6	7
7.	¿Cómo se siente usted sobre la honestidad de su cónyuge?	1	2	3	4	5	6	7
8.	¿Cómo se siente usted sobre el grado en que usted puede creer en su cónyuge?	1	2	3	4	5	6	7

Las siguientes nueve cuestiones se presentan en forma de frase y no de pregunta. Sin embargo, por favor, márkelas de la misma manera, recordando que lo fundamental en su respuestas radica en cómo se siente usted generalmente, en relación a su cónyuge, teniendo en cuenta los últimos meses.

1.	Tocar a mi cónyuge	1	2	3	4	5	6	7
2.	Estar a solas con mi cónyuge me hace sentirme	1	2	3	4	5	6	7
3.	Tener relaciones sexuales con mi cónyuge me hace sentirme	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hablar y comunicarme con mi cónyuge me hace sentirme	1	2	3	4	5	6	7
5.	El estímulo de mi cónyuge con respecto a mi desarrollo personal me hace sentirme	1	2	3	4	5	6	7
6.	La apariencia física de mi cónyuge me hace	1	2	3	4	5	6	7
7.	El buscar apoyo en mi cónyuge me hace sentirme	1	2	3	4	5	6	7
8.	Besar a mi cónyuge me hace sentirme	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sentarme o tumbarme cerca de mi cónyuge me hace sentirme	1	2	3	4	5	6	7

CUESTIONARIO DE LA SITUACIÓN MARITAL

(basado en el Inventario de Status Marital de Weiss y Cerreto, 1975)

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

Nos gustaría tener una idea de la situación en que se encuentra actualmente su matrimonio. Por favor, responda a las siguientes preguntas marcando verdadero (V) falso (F) en cada una de ellas.

- | | | |
|---|---|---|
| 1. No he hecho ningún plan específico para discutir la separación con mi cónyuge, no he considerado lo que le diría, etc. | V | F |
| 2. He abierto una cuenta bancaria a mi nombre como una medida para proteger mis intereses. | V | F |
| 3. Tengo pensamientos o ideas sobre la separación y/o divorcio por lo menos una vez por semana. | V | F |
| 4. No he sugerido a mi esposo/a que me quiero separar y/o divorciar de él/ella. . | V | F |
| 5. He pensado específicamente sobre la separación/divorcio; he considerado quien se quedaría con los niños, qué cosas dividiríamos, pros y contras de estas acciones, etc. | V | F |
| 6. Mi esposo/a y yo nos hemos separado (a) como prueba o (b) permanente: (marcar una). | V | F |
| 7. He hablado del tema de mi separación con otras personas más aparte de mi cónyuge (amigos), familiares). | V | F |
| 8. He pensado ocasionalmente sobre el divorcio o he deseado que estuviéramos separados, normalmente después de alguna discusión o algún incidente. | V | F |
| 9. No he hablado del tema seriamente o en toda su extensión con mi cónyuge. ... | V | F |
| 10. He presentado la demanda de separación/divorcio, o, estamos separados. | V | F |
| 11. No me he informado por no-profesionales sobre cuánto tiempo, cuánto cuesta, procedimientos, etc. de la separación/divorcio. | V | F |
| 12. No he contactado con ningún abogado para llevar a cabo los planes preliminares del divorcio/separación. | V | F |
| 13. No he consultado a ningún abogado ni he solicitado ninguna ayuda legal relacionada con el tema. | V | F |
| 14. He considerado el tema del divorcio/separación unas cuantas veces independientemente de aquellas ocasiones que surgieron después de una discusión, aunque únicamente de manera vaga. | V | F |

INVENTARIO DE COMUNICACIÓN

Navran, L.
Adaptación A. SANZ

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

Instrucciones:

A continuación se enumeran una serie de cuestiones referidas a la comunicación entre usted y su cónyuge. Marque aquella casilla que mejor represente la forma en que usted y su cónyuge se comportan en cada una de las situaciones.

	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuente
1. ¿Con qué frecuencia hablan usted y su cónyuge sobre las cosas agradables que han ocurrido durante el día?	_____	_____	_____	_____
2. ¿Con qué frecuencia hablan usted y su cónyuge sobre las cosas desagradables que han ocurrido durante el día?	_____	_____	_____	_____
3. ¿Hablan usted y su cónyuge sobre los temas en los que no están de acuerdo o tienen problemas?	_____	_____	_____	_____
4. ¿Hablan usted y su cónyuge sobre las cosas en las que ambos están interesados?	_____	_____	_____	_____
5. ¿Modifica su cónyuge lo que dice y la forma de decirlo atendiendo a cómo se sienta usted en ese momento?	_____	_____	_____	_____
6. Cuando usted empieza a hacer una pregunta ¿conoce su cónyuge de qué se trata antes que usted pregunte?	_____	_____	_____	_____
7. ¿Conoce usted los sentimientos de su cónyuge por su expresión facial o sus gestos?	_____	_____	_____	_____
8. ¿Evitan usted y su cónyuge ciertos temas de conversación?	_____	_____	_____	_____
9. ¿Se comunica con usted su cónyuge a través de una mirada o un gesto?	_____	_____	_____	_____
10. ¿Discuten usted o su cónyuge las cosas antes de tomar una decisión importante?	_____	_____	_____	_____
11. ¿Puede su cónyuge decir qué clase de día ha tenido usted sin tener que preguntárselo?	_____	_____	_____	_____
12. Su cónyuge quiere hacer una visita a sus amigos íntimos o familiares. A usted no le agrada especialmente su compañía. ¿Le diría esto a él/ella?	_____	_____	_____	_____



	Nunca	Algunas veces	Frecuente	Muy frecuente
13. ¿Habla su cónyuge de temas sexuales con usted?	_____	_____	_____	_____
14. ¿Utilizan usted y su cónyuge expresiones que tienen un significado especial que no es comprendido por los demás?	_____	_____	_____	_____
15. ¿Con qué frecuencia está su cónyuge de mal humor o de mala cara?	_____	_____	_____	_____
16. ¿Pueden usted y su cónyuge discutir sobre sus más sagradas creencias sin ningún sentimiento de reserva o de azoramiento?	_____	_____	_____	_____
17. ¿Evita usted decir a su cónyuge ciertas cosas que le coloquen a usted en una situación desfavorable?	_____	_____	_____	_____
18. Usted y su cónyuge están visitando a unos amigos. Los amigos dicen algo que hace que ustedes se miren. ¿Se entenderían entre ustedes?	_____	_____	_____	_____
19. ¿Con qué frecuencia puede usted entender igualmente a su cónyuge tanto por el tono de voz como por lo que dice?	_____	_____	_____	_____
20. ¿Con qué frecuencia hablan usted y su cónyuge sobre sus problemas personales?	_____	_____	_____	_____
21. ¿Tiene usted la sensación de que en muchos temas su cónyuge conoce lo que usted está intentando decir?	_____	_____	_____	_____
22. ¿Habría usted sobre sus cosas personales con su cónyuge mejor que con alguna otra persona?	_____	_____	_____	_____
23. ¿Conoce usted lo que quiere decir la expresión de la cara de su cónyuge?	_____	_____	_____	_____
24. Si usted o su pareja están visitando amigos o familiares y alguno de ustedes empieza a decir algo ¿sigue el otro con la conversación sin la sensación de interrumpir?	_____	_____	_____	_____
25. A lo largo de su matrimonio ¿han hablado usted y su cónyuge juntos sobre la mayor parte de las cosas?	_____	_____	_____	_____

LISTA DE ERRORES MÁS FRECUENTES COMETIDOS EN LA COMUNICACIÓN

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

Lea atentamente esta lista y escriba delante de cada afirmación **YO**, en caso de cometer dicho error Vd. mismo, o **ÉL** en caso de atribuírselo a su compañero. Escriba un "2" cuando crea que los dos incurren en dicho error de comunicación.

- ___ ALEJAMIENTO TEMPORAL: Hace excesiva referencia al pasado o a un futuro hipotético.
- ___ EXPRESIÓN DESCONECTADA: Habla sobre un asunto que no muestra una clara conexión con el objetivo inmediato de la discusión (p.ej. ideas o situaciones hipotéticas o ejemplos irrelevantes).
- ___ DÉFICIT DE LENGUAJE POSITIVO: Omite alabar o decir cosas agradables al otro como persona, o sobre lo que hace o dice.
- ___ HABLAR EN EXCESO: Habla considerablemente más que el otro o los otros con los que está interactuando, en relación con la interacción total.
- ___ HABLAR POR DEBAJO DE LO NORMAL: Habla considerablemente menos, que el otro u otros, siempre considerando la entrevista en su totalidad.
- ___ LATENCIA RÁPIDA: Comienza a hablar enseguida después de que el otro ha terminado de hacerlo.
- ___ LATENCIA LENTA: Responde mucho después de que el otro ha terminado de hablar.
- ___ INTERRUPCIÓN: A menudo, interviene cuando el otro está hablando. Estas intervenciones pueden convertirse en interrupciones cuando producen una inmediata y prematura terminación del discurso del otro.
- ___ RIZAR EL RIZO: Esforzarse en explicar, clarificar o discutir un detalle irrelevante, tangencial o sin importancia.
- ___ RESPONDER EN EXCESO: Responder a una pregunta realizada por el otro hablando durante largo tiempo excediéndose mucho más allá de lo preguntado.
- ___ DÉFICIT EN LA CONTESTACIÓN: Contesta muy poco en relación con lo que se le ha preguntado o se le ha pedido comentar.
- ___ PEDANTERÍA: Utilizar palabras complicadas, difíciles o raras, en lugar de palabras sencillas o más conocidas que resultarían más adecuadas. (Ej. "vicisitud" en lugar de suceso).

- ___ AFIRMACIONES RADICALES O DOGMÁTICAS: Hacer afirmaciones de modo categórico: "todo o nada", "blanco o negro".
- ___ EXCESIVA GENERALIZACIÓN: Referirse a hechos que suceden de vez en cuando como si sucediesen siempre.
- ___ EVITAR HABLAR DE UN TEMA: Evitar abierta y claramente hablar sobre un asunto.
- ___ CAMBIAR EL CONTENIDO DE UN TEMA: Introducir un contenido nuevo o diferente del propuesto por el otro.
- ___ INSISTENCIA EN UN TEMA: Hablar excesivamente sobre un asunto propuesto.
- ___ REITERACIÓN DE LA EXPRESIÓN VERBAL DE UN ASUNTO: Explicar un asunto o hacer una propuesta o solicitud con excesiva insistencia indirecta (Ej. "no te parece" "no crees tú también").
- ___ FALTA DE ESPECIFICIDAD: Hablar de modo inconcreto e inespecífico, tendiendo el discurso a ser general y abstracto.
- ___ HABLA RÁPIDA: Hablar demasiado rápidamente.
- ___ HABLA LENTA: Hablar excesivamente despacio.
- ___ HABLAR BAJO: Tono de voz excesivamente bajo.
- ___ DISCURSO EXCESIVAMENTE EMOCIONAL: Exceso de conducta emocional durante el habla (intensa entonación, gritos...)
- ___ DÉFICIT EN RECONOCER LA RAZÓN DE LA OTRA PARTE: No admitir ni dar crédito a las afirmaciones correctas del otro, ni reconocer su punto de vista.
- ___ CONTRA QUEJAS: Responder a una queja del otro con una queja sobre él.
- ___ RESPUESTA CORTANTE: Responder de malos modos al intento del otro de iniciar una conversación sobre un asunto que no gusta.
- ___ INSULTAR: Dirigir al otro una expresión ofensiva.
- ___ DÉFICIT DE OPINIÓN: No expresar la propia opinión o las preferencias de uno cuando eso es lo que se pide.
- ___ EXCESO DE OPINIÓN: Expresar opiniones o preferencias de modo excesivo, incluso cuando no se le pide.
- ___ EXCESO DE ACUERDOS: Estar excesivamente de acuerdo con las afirmaciones del otro.
- ___ EXCESIVO DESACUERDO: Estar en desacuerdo con las afirmaciones del otro de modo excesivo.
- ___ DAR POCA INFORMACIÓN: Dar excesivamente poca información cuando se considera que podría o debería darse.

- ___ INFORMACIÓN REDUNDANTE: Repetir excesivamente la información ya dada o conocida.
- ___ DEMASIADA INFORMACIÓN: Dar más información de la que es necesaria.
- ___ EXCESO DE HABLA NEGATIVA: Expresar con demasiada frecuencia opiniones negativas de los demás, de sucesos o de otros aspectos de su situación o circunstancia.
- ___ DÉFICIT DE HABLA NEGATIVA: No expresar evaluaciones negativas de los demás, de sucesos o de otros aspectos de su situación o circunstancia.
- ___ HABLA ILÓGICA: Hacer afirmaciones ilógicas, al considerar lo dicho por otros.
- ___ LENGUAJE NO OPERATIVO: Descripción de los problemas recurriendo a interpretaciones o explicaciones pseudocientíficas, que no ofrecen conductas concretas a las que se puedan aplicar planes para cambiar.
- ___ NEGAR RESPONSABILIDADES: Negarse a reconocer la parte de responsabilidad que a cada uno le corresponde en un conflicto.
- ___ INTERPRETACIÓN INCORRECTA DE LOS MENSAJES DEL OTRO: El interlocutor interpreta mal los mensajes del otro.
- ___ INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO: Suponer que uno sabe lo que la otra persona está pensando o sintiendo.

CUESTIONARIO DE CONTROL TERAPÉUTICO DE PAREJAS

(Versión experimental de Trinidad BONET y José SANTACREU)

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

1. ¿Qué cosas has hecho para agradar a tu pareja?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Cuánto crees que le agradaron? Valora las anteriores respuestas de 0 a 10.

1. ☐
2. ☐
3. ☐
4. ☐

2. ¿Qué cosas ha hecho tu pareja que te hayan sorprendido agradablemente estos días? Ordénalas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

3. ¿Qué conducta has realizado sin contar con las consecuencias que en el pasado tenía esta conducta; porque te apetecía?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Qué consecuencias han tenido estas conductas?

1. ☐
2. ☐
3. ☐
4. ☐

4. ¿En qué ocasiones has sido sincero, de forma diferente al pasado, y has expresado tus sentimientos sobre la situación?.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. ¿Qué sugerencias, de la anterior sesión, han sido más importantes para solucionar tus problemas?

1. _____
2. _____
3. _____

6. ¿En qué crees que has de insistir más para mejorar vuestra situación?

LA COMUNICACIÓN

(Aplicada a las relaciones de pareja)

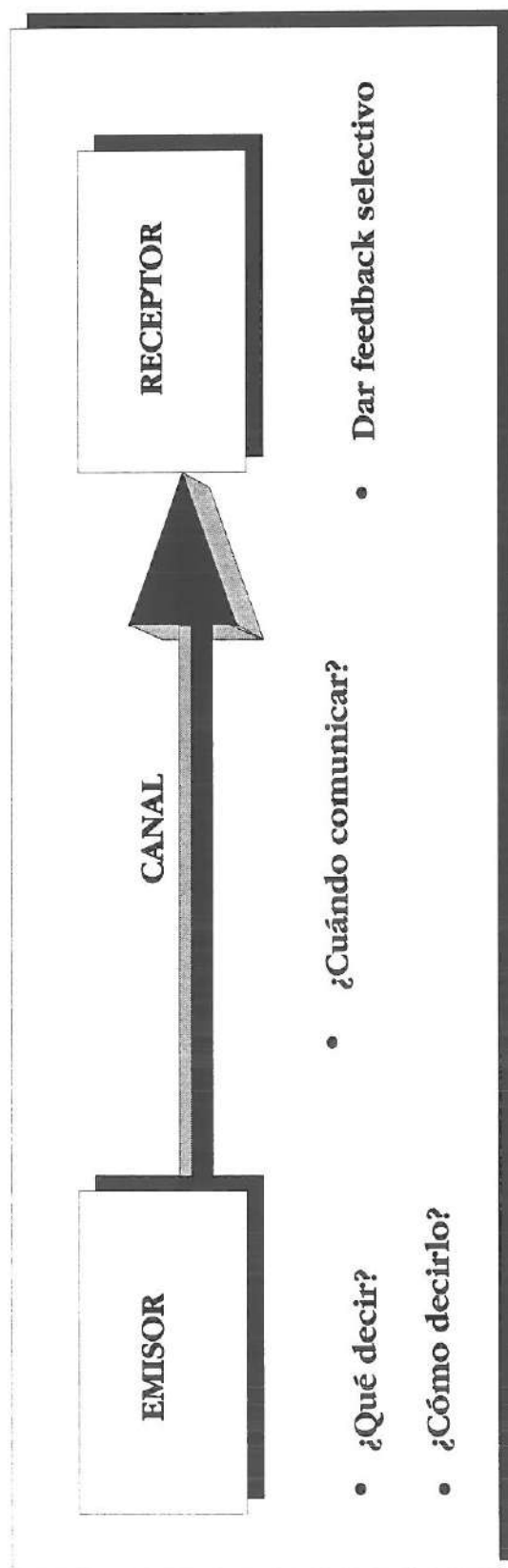
- **Nivel Sintáctico**
- **Nivel Semántico o de significado**
- **Nivel Pragmático**

Propiedades

- 1) Todo es comunicación. Es imposible no comunicarse
- 2) La Comunicación establece relaciones.
- 3) La Comunicación de una secuencia ininterrumpida de intercambios.
- 4) La Comunicación es digital y analógica.
- 5) La Comunicación crea interacciones simétricas o antisimétricas.



LA COMUNICACIÓN COMO UN PROCESO



ÉL		ELLA	
INTENCIONALIDAD no manifestada o Impacto. (Él piensa)	Mensaje hablado	Mensaje hablado	INTENCIONALIDAD no manifestada o Impacto. (Ella piensa)
"Lleva una camisa que no le había visto antes, ¿será nue- va? Le sienta muy bien."			
	¿Es nueva esa camisa?	¡La compré en unas rebajas!	"¿Ya me está acusando de que soy una derro- chadora?"
"¿Ya empezamos! ¿Y yo que me he estado privando todo el tiempo de un transistor para ajustarnos a nuestro presupuesto?"	¿Dónde la compraste?		
			"¿No aguanto más este interrogatorio de tercer grado?"
		¡A ti qué te importa!	
"¿Ah sí? ¿Vas a ver?"	Me voy a comprar un transistor. ¿Ya verás si me importa o no!		
		¡Haz lo que te dé la gana!	"Será infantil!"

Bloqueos de la comunicación eficaz: mensajes destructivos

1. Ordenar: "¡Ven aquí y limpia esta suciedad ahora mismo!".
2. Amenazar: "Si no vienes aquí ahora mismo no verás la TV esta noche".
3. Moralizar: "Tu responsabilidad es limpiar sin tener que decírtelo".
4. Imponer soluciones: "¿Por qué no empiezas a limpiar cuando empiecen los anuncios?"
5. Reprender: "Tendrás que aprender a limpiar sin que te lo digan si quieres ser una buena esposa".
6. Criticar: "Nunca terminas lo que empiezas".
7. Pseudoaprobación: "Me parece ver que estás demasiado cansada para limpiar esta suciedad esta noche".
8. Tranquilizar: "Te sentirás mucho mejor cuando hayas limpiado".
9. Ridiculizar: "No eres más que una perezosa".
10. Interpretar: "Estás haciendo esto para volverme loco".
11. Interrogar: "¿Puedes darme una buena razón de por qué no puedes limpiar ahora?"
12. Retirarse: "Estoy demasiado cansado para argumentar nada más. Me voy a la cama".

Modelos de habilidades de comunicación importantes en el matrimonio

1. Dar GRATIFICACIONES
2. Agradecer GRATIFICACIONES
3. Pedir GRATIFICACIONES
4. Expresar sentimientos negativos
5. Intercambiar afecto físico
6. Empatizar
7. Hacer frente a la hostilidad inesperada y al constante mal humor

EMISIÓN DEL MENSAJE

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1) Tema neutro: | "Me gusta una silla de 4 patas" |
| 2) Tema positivo: | "Me gustas sentada en una silla de 4 patas" |
| 3) Petición de cambio: | "Quiero que te sientes en una silla de 4 patas" |
| 4) Tema negativo: | "Creo que tenemos un problema: no cabemos los 2 sentados en una silla de 4 patas" |

NORMAS IMPORTANTES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN

- a) Cualquier tema debe ser tratado como legítimo.
- b) No se permiten:
 - Interrupciones
 - Ataques
 - Críticas o juicios indirectos
- c) Los comentarios de la persona que hablan deben empezar por "YO".
- d) No se deben guardar rencores después de las sesiones.
- e) Un tema específico puede ser vetado por cualquier miembro de la familia; pero si el tema está cargado de temores cualquier miembro puede solicitar tener desensibilización "in vivo" para reducir ansiedad.
- f) Todos los miembros deben mantener contacto visual cuando intercambian mensajes.
- g) El tiempo de hablar se limita para prevenir que un único miembro domine todo el intercambio.

LISTA DE COMUNICACIÓN CONSTRUCTIVA

1. Frases: me gusta o no me gusta.
2. Frases: quiero.
3. Frases que expresen sentimientos.
4. Frases que sirven para comprobar el significado o los sentimientos que subyacen a los comentarios del otro.
Ejemplo: ¿Sentías que te criticaba cuando dije....?
5. Preguntas que facilitan la comunicación (conversación) y mantienen la discusión abierta.
6. Pedir crítica específica.
Ejemplo: ¿Qué es lo que hago en esto que te hace sentirte mal?
7. Preguntas sobre cosas de los demás.
8. Expresar los sentimientos contrapuestos o confusos.
9. Frases de clarificación.
Ejemplo: La razón por la que no fui a bailar es por que pienso que no sé bailar muy bien.
10. Frases reforzantes. Conducta específica del otro.

ENTRENAMIENTO EN EL AUMENTO DE R+

(R. Gaja 1994)

- 1) Hacer un **menú de reforzadores** para cada uno.
toda de cosas que le gustan
- 2) Intercambiar el **menú de reforzadores**.
- 3) Cada uno elegirá el/los refuerzos que administra debiendo esos de no ser costosos para quien los ofrece.
- 4) Deberán anotar más los R+ que reciben que los que administran.

LISTADO DE POSIBLES GRATIFICACIONES PARA DAR/RECIBIR

Economía

- El cónyuge ayuda a planificar el presupuesto
- El cónyuge hace una buena compra
- El cónyuge mantiene la cuenta en saldo positivo
- El cónyuge ayuda a tomar una decisión sobre una compra
- El cónyuge está de acuerdo en hacer un exceso en algo
- El cónyuge paga los recibos cuando corresponde
- El cónyuge me da dinero para gastarlo cuando yo quiera
- El cónyuge gana dinero extra

Toma de decisiones

- El cónyuge maneja adecuadamente una pequeña crisis casera sin que yo tenga que preocuparme de ello.
- El cónyuge me consulta acerca de una decisión importante.
- El cónyuge hace las reclamaciones necesarias al casero, a las compañías de gas, electricidad, basura, etc.
- El cónyuge hace las reparaciones domésticas u ordena que las hagan.
- El cónyuge apaga las luces y la calefacción antes de que salgamos.

Comidas y compras

- El cónyuge prepara un plato bueno.
- El cónyuge ayuda en la compra.
- El cónyuge me prepara la comida para llevar.
- El cónyuge se levanta y me hace el desayuno.
- El cónyuge prepara mi plato favorito.
- El cónyuge ayuda a hacer la comida.
- El cónyuge me pregunta si necesito algo del supermercado.
- El cónyuge hace recados conmigo o para mí.
- El cónyuge tiene preparado un aperitivo.
- El cónyuge mete las bolsas de la comida en casa.
- El cónyuge compra algo especial para mí.

Tareas domésticas y limpieza

- El cónyuge saca la basura.
- El cónyuge lava los platos.
- El cónyuge corta el césped.
- El cónyuge barre, quita el polvo, etc.
- El cónyuge arregla la casa.
- El cónyuge friega el suelo, limpia las ventanas, limpia la cocina, etc.
- El cónyuge cose mi ropa.
- El cónyuge da de comer al perro.
- El cónyuge limpia al perro.
- El cónyuge contesta al teléfono cuando estoy ocupado/a.
- El cónyuge pone la ropa sucia en el cesto.
- El cónyuge pone el despertador.
- El cónyuge quita de en medio los periódicos viejos.
- El cónyuge enciende la calefacción por la mañana.
- El cónyuge hace la colada.
- El cónyuge hace la cama.
- El cónyuge corta la madera para la chimenea.
- El cónyuge pone la mesa.
- El cónyuge levanta la mesa.
- El cónyuge cuelga la ropa en el armario.

Transportes

- El cónyuge limpia el coche.
- El cónyuge limpia el cenicero del coche.
- El cónyuge me recoge a tiempo.
- El cónyuge se ocupa del mantenimiento del coche.
- El cónyuge pone gasolina.
- El cónyuge conduce con cuidado.

Tiempo libre

- El cónyuge ayuda a planificar una salida.
- El cónyuge invita a los amigos para que nos visiten.
- El cónyuge consigue invitaciones para ir a una fiesta.
- El cónyuge invita a amigos a cenar.
- El cónyuge sugiere algo divertido para hacer por la noche.
- El cónyuge prepara una reunión con mi familia o la de él.
- El cónyuge es tolerante con mis amigos.

Cuidado de los hijos

- El cónyuge juega con los niños.
- El cónyuge lee un cuento a los niños.
- El cónyuge lleva a los niños al colegio o a otra parte.
- El cónyuge ayuda a preparar a los niños para irse a la cama.
- El cónyuge enseña a los niños algo.
- El cónyuge responde a las preguntas del niño.
- El cónyuge da a los niños la responsabilidad de una tarea.
- El cónyuge educa a los niños de una manera apropiada.
- El cónyuge vigila a los niños mientras yo estoy ocupado/a.
- El cónyuge ayuda a vestir a los niños.
- El cónyuge cambia el pañal del bebé.
- El cónyuge baña al niño.
- El cónyuge consuela al bebé cuando llora.
- El cónyuge se levanta por la noche para cuidar al niño.
- El cónyuge ayuda a dar de comer a los niños.
- El cónyuge ayuda al niño con los deberes.
- El cónyuge tira a la basura el pañal sucio.
- El cónyuge se preocupa de buscar una canguro.
- El cónyuge ayuda a resolver una pelea de los niños.

Hábitos personales y arreglo personal

- El cónyuge se corta el pelo o se lo arregla.
- El cónyuge me corta el pelo.
- El cónyuge me deja agua caliente para ducharme.
- El cónyuge se preocupa de su arreglo personal.
- El cónyuge hace un vestido o una camisa atractiva.
- El cónyuge no me hace esperar.
- El cónyuge me deja dormir.
- El cónyuge me prepara un baño.
- El cónyuge se preocupa de su correspondencia.

Sexualidad

- El cónyuge responde placenteramente a mis acercamientos sexuales.
- El cónyuge me dice lo que ha disfrutado haciendo el amor conmigo.
- El cónyuge me acaricia.
- El cónyuge realiza otras conductas sexuales que a mí me gustan especialmente.
- El cónyuge inicia acercamientos sexuales.

Afectividad

- El cónyuge me abraza y me besa.
- El cónyuge me pregunta por mis sentimientos.
- El cónyuge me dice que le gusto.
- El cónyuge me acaricia de una forma afectiva.
- El cónyuge me compra un regalo.
- El cónyuge me llama para saber cómo estoy.
- El cónyuge me expresa sus sentimientos y pensamientos.
- El cónyuge intenta animarme.
- El cónyuge me pregunta cómo he pasado el día.
- El cónyuge me sonríe y ríe conmigo.
- El cónyuge me dice que se alegra de verme.
- El cónyuge me hace cosquillas.
- El cónyuge me hace bromas.
- El cónyuge se acerca a mí en la cama.
- El cónyuge me rasca la espalda.

El cónyuge calienta mis pies.
El cónyuge se va a la cama cuando voy yo.
El cónyuge me trae algo para leer.
El cónyuge me trae una taza de café.
El cónyuge me saluda con cariño cuando vuelvo a casa.
El cónyuge me dice adiós cuando le dejo y/o me desea un buen día.
El cónyuge me da un masaje.
El cónyuge confía en mí.

Aprobación y aceptación

El cónyuge me expresa su aprobación por algo que he hecho.
El cónyuge está totalmente de acuerdo con algo que he dicho.
El cónyuge me da un cumplido sobre mi apariencia.
El cónyuge se ríe de mis chistes.
El cónyuge es tolerante cuando cometo un error.
El cónyuge accede de buena gana a una petición.
El cónyuge muestra un interés particular en lo que digo, estando de acuerdo o haciendo preguntas relevantes.
El cónyuge me presta atención cuando le pido que me atienda.
El cónyuge me pide opinión.
El cónyuge me da un cumplido por algo que he hecho.
El cónyuge responde a mis preguntas con respeto.
El cónyuge me perdona por algo.
El cónyuge me pide disculpas.
El cónyuge me llama para decirme dónde está.
El cónyuge me da las gracias por algo hecho.
El cónyuge me calma hábilmente cuando no atiende a razones.
El cónyuge escucha comprensivamente mis problemas.
El cónyuge es paciente cuando actúo con enojo.

PILLE A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

NOMBRE _____

NOMBRE DE LA PAREJA _____

Día	Fecha	Conducta placentera
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

EJERCICIO DEL DARSE CUENTA DE LA RECIPROCIDAD

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

Escriba una lista de 10 GRATIFICACIONES (cosas saludables o afectivas que se dicen o hacen entre los cónyuges en un matrimonio) que usted actualmente recibe de su pareja y 10 GRATIFICACIONES que actualmente da a su pareja.

GRATIFICACIONES que he recibido:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

GRATIFICACIONES que he dado:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Psicologia
clínica i de
la salut



isep
clínic

NOMBRE _____

FECHA _____

HORAS DEL DÍA

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
DL																									
DT																									
DM																									
DJ																									
DV																									
DS																									
DIU																									

OBSERVACIONES _____

Registrar frecuencia (por ejemplo con un palote /) e intensidad (de 0 a 10).

HOJA DE REGISTRO DE LA OBSERVACIÓN DE UNA TAREA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

PROBLEMA SELECCIONADO _____

INSTRUCCIONES: En cada ocasión en que tiene lugar una conducta señale (X) en la columna del esposo que emitió la respuesta. Escuche u observe la grabación una vez para cada categoría conductual. Puede añadir comentarios para describir el estilo en cada una de las categorías.

		ESPOSO	ESPOSA
I. IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA			
1.	Objetiviza		
2.	Operacionalizada.....		
3.	Deriva.....		
4.	Sigue.....		
5.	Interpreta		
Descripción del estilo			
II. ANÁLISIS Y RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA			
6.	Especificación del resultado deseado		
7.	Condiciones calificadoras		
8.	Soluciones alternativas		
9.	Intercambios o compromisos		
10.	Solución de mutuo acuerdo		
Descripción del estilo			
III. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN			
11.	Parafrasear - reflejar		
12.	Inconsistencia verbal - no verbal		
13.	Contacto visual		
14.	Reconocimiento/Acuerdo		
15.	Porcentaje del tiempo que habla.....		
Descripción del estilo			
IV. INTERCAMBIOS POSITIVOS Y NEGATIVOS			
16.	Positivos (refuerzo)		
	a) Verbal		
	b) No verbal		
17.	Negativos (castigo).....		
	c) Verbal		
	d) No verbal		
18.	Ignorar. Extinción.....		
Descripción del estilo			

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PASO 1: Identificación y definición del conflicto

- a) Elegir un momento tranquilo.
- b) Lo más claramente posible, definir lo que nos está preocupando.
- c) Si se trata de resolver un problema entre dos personas, ser muy claros en lo referente al propósito de alcanzar una solución que sea aceptable para ambos. No se trata de que uno gane y el otro pierda.

PASO 2: Generar soluciones posibles

El objetivo de este paso es el de llegar a elaborar una lista con una serie de soluciones alternativas.

- a) Ir anotando todas las soluciones que se vayan ocurriendo.
- b) Cualquier idea es aceptable.
- c) No evaluar ni juzgar ninguna de las soluciones ofrecidas.

PASO 3: Evaluación de las soluciones alternativas

- a) Señalar lo positivo y negativo de todas las soluciones que se han generado en el paso anterior.
- b) Determinar cuáles pueden ser las mejores.

PASO 4: Decidir la mejor solución

- a) No insistir sobre la elección hecha en el paso anterior. No volver a repetir si dicha solución será la mejor o no.
- b) Una decisión incluye más de un punto, escribirlos detalladamente para que no se olviden.
- c) Si la decisión se refiere a dos o más personas, establecer claramente que ha de ser llevada a cabo por todas las partes.

PASO 5: Planificar el cómo se va a llevar a la práctica la decisión.

PASO 6: Implantar la decisión

Planificar **quién** va a hacer **qué** y **cuándo**.

PASO 7: Evaluación de la solución tomada.

HOJA GUÍA PARA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS O CONFLICTOS

PROBLEMA (definición específica):

ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN:

EVALUACIÓN DE ALTERNATIVAS
POSITIVOS NEGATIVOS

MEJOR SOLUCIÓN (decisión y acuerdo):

PLAN DE REALIZACIÓN (Cómo, qué, cuándo, quién):

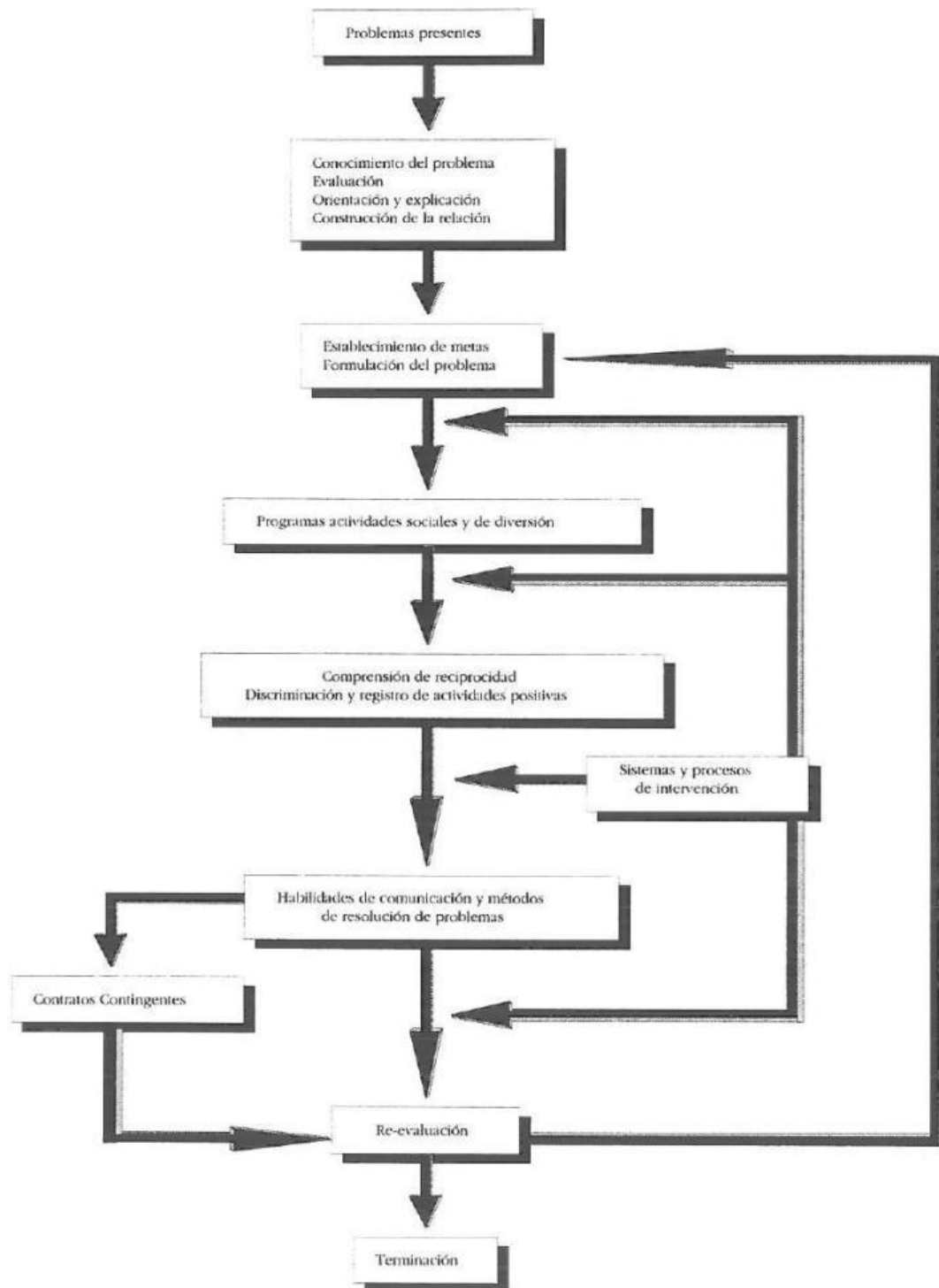
EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN:

ESQUEMA DE INTERVENCIÓN CONDUCTUAL COGNITIVA PARA PREVENIR LA ESCALADA DE INTERCAMBIO NEGATIVO



Adaptación: A. SANZ

NIVELES FLEXIBLES DE INTERVENCIÓN



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.
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.

FORMULARIO DEL CONTRATO

NOMBRE _____ EDAD _____ FECHA _____

CONDUCTAS A CAMBIAR

PRIVILEGIOS

A cambio de (lo que sigue), yo, _____, 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.

REGISTRO DEL CUMPLIMIENTO DEL CONTRATO

NOMBRE _____ SEMANA _____

RESPONSABILIDADES (el esposo/a lo
registran cuando se ha cumplido)

1. _____

2. _____

3. _____

D Í A

L	M	X	J	V	S	D

PRIVILEGIOS (registrados cuando se
disfrutan)

1. _____

2. _____

3. _____

D Í A

L	M	X	J	V	S	D

DISTORSIONES COGNITIVAS

1. **Inferencia arbitraria:** se sacan conclusiones careciendo de un apoyo que sustente la evidencia. Por ejemplo, un hombre cuya esposa llega a casa media hora tarde del trabajo concluye "Debe tener una relación con otro".
2. **Abstracción selectiva:** la información se saca fuera de contexto resaltándose ciertos detalles mientras que se ignora información importante. Por ejemplo, una mujer cuyo marido no responde a su saludo por la mañana concluye "Debe estar enojado conmigo otra vez".
3. **Sobregeneralización:** uno o dos incidentes aislados sirven para representar todas las situaciones similares, relacionadas o no. Por ejemplo, después de haber sido rechazado en una primera cita, un joven concluye "Todas las mujeres son iguales, siempre seré rechazado".
4. **Magnificación o minimización:** un suceso o circunstancia se percibe bajo un prisma mayor o menor del apropiado. Por ejemplo, un marido furioso explota al descubrir que la cuenta corriente está al descubierto y dice a su esposa "Estamos económicamente arruinados".
5. **Personalización:** se atribuyen sucesos exteriores a uno mismo cuando no existen suficientes pruebas para llegar a esa conclusión. Por ejemplo, una mujer encuentra a su marido planchando una camisa ya planchada y piensa, "Está insatisfecho conmigo".
6. **Pensamiento dicotómico:** las experiencias son codificadas como todo o nada, un completo éxito o un fracaso total. Esto se conoce como "pensamiento polarizado". Por ejemplo, un marido le pregunta a una esposa su opinión sobre el empapelado de la pared del cuarto de juegos y cuando ella critica las uniones del papel, el marido piensa para sí, "No puedo hacer nada bien".
7. **Etiquetado y etiquetado erróneo:** el sujeto usa las imperfecciones equivocaciones del pasado para definirse a sí mismo. Por ejemplo, tras continuos errores en la preparación de la comida uno de ellos afirma, "No valgo para nada" en lugar de reconocer que errar es humano.
8. **Visión de túnel:** algunas parejas ven sólo aquello que ellos desean ver o lo que se ajusta a su estado mental. Un hombre que piensa que su amante "hace cualquier cosa que él quiera" puede culparle al otro de elegir algo por razones puramente egoístas.
9. **Explicación sesgada:** este es un tipo de pensamiento casi suspicaz que las parejas desarrollan durante momentos de conflicto, en el que existe una suposición automática de que su compañero tiene una razón para actuar. Por ejemplo, una mujer se dice a sí misma "está actuando muy cariñosamente porque luego probablemente desea que haga algo que sabe que odio hacer".
10. **Lectura de la mente:** este es el don mágico de ser capaz de conocer lo que los otros están pensando sin comunicación verbal. Uno termina adjudicando una intención negativa al otro. Por ejemplo, un hombre piensa "Se lo que se le está pasando por la cabeza, cree que no me entero de sus 'maniobras'".

ESTRUCTURA DE LA TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS: etapas de tratamiento

(Dr. Frank M. Dattilio y Dra. Christine A. Padesky)

- 1. Historia y conceptualización de los problemas de la pareja**
 - Reunir información para la evaluación.
 - Explicar el modelo de tratamiento en función de la historia de la pareja.
- 2. Manejo de la ira**
 - En esta etapa, simplemente enfriar y contener los aspectos negativos.
- 3. Aumentar las conductas positivas en la relación**
 - Restablecer la base positiva de la relación
 - Ayudar a establecer una expectativa positiva de cambio.
 - Introducir un espíritu de colaboración en las interacciones de la pareja en casa.
- 4. Enseñar a la pareja a identificar, evaluar y responder a pensamientos centrales automáticos**
 - Enseñar la identificación de pensamientos automáticos.
 - Asignar la tarea de anotar los pensamientos automáticos durante los problemas.
 - Enseñar a la pareja a evaluar y comprobar sus pensamientos automáticos en la sesión y en casa.
- 5. Enseñar habilidades de comunicación**
 - Usar técnicas estándar.
 - Combinarlo con la comprensión por parte de la pareja de que los pensamientos automáticos interfieren con la escucha y expresión efectiva; evaluar y comprobar estos pensamientos automáticos.
- 6. Explorar el tema de la ira**
 - A nivel superficial, aprender a evaluar los pensamientos automáticos relacionados con la ira.
 - A nivel más profundo, identificar dudas secretas, heridas y temores que alimentan las situaciones constantes de ira.
 - Ayudar a los individuos y a la pareja a responder a estas dudas, heridas y temores, de modo que las amenazas percibidas puedan ser resueltas de manera más constructiva.
- 7. Enseñar estrategias de resolución de problemas**
 - Usar técnicas estándar.
 - Identificar y cotejar creencias que interfieren con los métodos estándar.
- 8. Identificación y cambio de actitudes disfuncionales y supuestos centrales**
 - Es importante para individuos y parejas con sistemas de creencias rígidos.
 - Aspecto clave de la terapia cognitiva con trastornos de personalidad.
 - Examinar las raíces históricas de las creencias disfuncionales centrales.
 - Comprobar la utilidad y validez actual de tales creencias.
 - Ayudar a construir actitudes más adaptativas a través de experimentos conductuales cuidadosamente diseñados, registros de predicción y registros de nuevas experiencias.
- 9. Prevención y recaídas**
 - Repasar los principios y estrategias de resolución de problemas aprendidos.
 - Anticipar problemas futuros y proponer soluciones.
 - Fijar una entrevista de seguimiento tras la finalización de la terapia.

PLANTEAMIENTO GENERAL DE LA TERAPIA

Nº ENTREVISTA	AUMENTO TASA REFUERZOS		T. COGNITIVA		COMUNICACIÓN		NEGOCIACIÓN CONTRATOS		R E V I S I Ó N	TTO. ESCALADA AVERSIVA	SEGUIMIENTO		
	1	2	3	4	5	6	7	8				9	10
									11	12	13	unos 6 meses	

TERAPIA DEL DIVORCIO. INFORMES PERICIALES

El objetivo que se persigue con la terapia del divorcio (no es Terapia de pareja) es entrenar a la pareja a hacer **contratos** (el C. del divorcio).

Lo que se debe hacer es definir cual de los padres es el más capacitado para la educación de los hijos y evaluar su estado mental.

El informe pericial es una evaluación.

Antes de iniciarlo debemos tener muy claro: 1) datos, 2) motivo del informe, 3) diseño del programa de evaluación (metodología utilizada y porque la utilizamos) y 4) resultados.

El método de evaluación utilizado es la entrevista de evaluación conductual, en un número medio de 6 ó 7, no siempre con la misma persona. Utilizamos generalmente él/ella, un familiar de cada lado y persona o personas que sean más objetivas, si es posible (vecino, asistente etc.).

El informe tiene entre 6 y 10 páginas no más.

Pasamos algún Cuestionario de evaluación conductual que después analizaremos ítem por ítem. Si pasamos algún test podemos servirnos del EPI-C de Pinillos y del MMPI, de los cuales después no daremos las puntuaciones.

En el informe no deberemos de calificar a ninguno de los dos, **ni decir** cuál de los dos tiene razón o quién debería tener la custodia de los hijos (para esto está el juez).

Los datos que hemos obtenido de la evaluación se han obtenido en una situación muy estresante para ambos y esto deberemos reflejar en el informe.

DIVORCIO

Hacer negociación o contrato.

El divorcio no es uno solo, sino que son muchas separaciones. Todas se pueden dar simultáneamente (y de hecho así se acostumbra a dar) pero a nivel didáctico distinguiremos:

1. **Divorcio emocional o afectivo:** Se produce cuando uno de los miembros de la pareja no recibe lo mismo que da (tiene un mayor coste que beneficio). En este divorcio hay amenazas, disminuyen las relaciones sexuales etc.
2. **Divorcio legal:** Uno de los dos o ambos toman la decisión de D. Si somos el psicólogo de una pareja en esta etapa, deberemos de **imponer** un sólo abogado (el abogado del divorcio, no un abogado de él y un abogado de ella) con una única finalidad: hacer un acuerdo o un contrato.

El psicólogo hará todo lo referente al contrato y el abogado hace todo lo legal.

3. **Divorcio económico:** No nos vamos a meter en la tasación de pisos, fincas etc. para ello hay agentes de propiedad inmobiliaria. Lo que deberemos evaluar es el

divorcio afectivo de los bienes, por ejemplo a lo mejor una lámpara no vale mucho pero como que es un recuerdo de mi padre, para mí vale muchísimo.

4. **Divorcio coparental y custodia de los hijos:** Que los dos sigan siendo responsables legales de los hijos, que sigan manteniendo una relación acorde con su rol. También hay que negociar con quien tiene de vivir los hijos, vacaciones etc.
5. **Divorcio de la comunidad y problemas de soledad:** En todo divorcio hay un coste social. Generalmente acostumbra a salir más perjudicada la mujer. Se dividen los amigos, nacen muchos ex.
6. **Divorcio psíquico o psicológico:** Hace referencia la "desenganche del otro" (desenganche psicológico). En él se pasa por una serie de etapas que a nivel didáctico estudiaremos:
 - a) **Período anterior a la toma de decisión de divorciarse**
 1. Aumenta la insatisfacción y la tensión en la relación de la pareja.
 2. Hay algunos intentos de reconciliación. En esta fase se busca la ayuda de amigos, psicólogos etc.
 3. Se rompe la relación de pareja, se rompe la intimidad o el compromiso de pareja.
 4. Se rompe la solidaridad marital; se pierden el respeto se chillan en público, montan shows etc. Es en esta fase cuando se comienzan a buscar abogados y se entra en
 - b) **Período de toma de decisión:**
 5. Uno o ambos toman la firme decisión de divorciarse. En un principio tiene (el tomador de la decisión) una liberación.
 6. Aparece miedo, inseguridad, crisis existencialistas, ¿cómo me apañaré yo solo? ¿qué será de mí? (por supuesto esto no se lo planteará el que tenga otra pareja).
 7. Intento de aumentar la intimidad de la pareja; se busca reconstruir la pareja.
 8. Vuelven a aparecer las discusiones.
 9. Después de varios intentos de reconciliación veo que no hay solución factible: la decisión es irrevocable.
 - c) **Período de quejas o lamentaciones**
 10. Aparece un sentimiento de culpa y autorreproche por haber producido la rotura.
Pueden aparecer (no siempre) problemas de soledad, depresión.
 11. Se enfada con el ex (no es odio).
 12. Diferencia lo bueno y lo malo del otro.
 - d) **Período de reequilibrio:**

Aprendo las tareas que necesito para vivir solo (lavar platos, la ropa etc.) sin él/ella.

Hago mi vida como una persona independiente (de ti).

	Incidencia de enfermedades agudas (X 100 h/año)		Actividad restringida (forzada X diversas causas)		Nº de visitas del médico/año		Nº de días hospitalizados	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Casados	157,8	188,8	16,2	18,9	4,4	6,6	12,9	8
Solteros	149,5	176,4	17,0	17,2	3,8	5,3	11,9	8,3
Divorciados	164,2	245,8	25,6	26,6	4,8	7,6	—	—
Separados	—	247,1	27,3	33,3	5,3	7,4	11,9	8,3
Viudos	—	151,2	26,6	28,7	—	6,7	—	—

TASAS DE MORTALIDAD POR DIVERSAS CAUSAS EN ADULTOS MAYORES DE 17 AÑOS Y SEGÚN STATUS MARITAL (AJUSTADAS SEGÚN EDAD)

	Mortalidad por diversas causas preseleccionadas		Suicidios X 100.000		Víctimas de homicidio (X 100.000)		Muertes en accidentes de coche (% de las tasas encontradas casados)		Muertes por accidentes coronarios (X 100.000)		Muertes por cáncer tracto digestivo (X 100.000)	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	H.	M.	H.	M.	H.	M.	Hombre	Mujer
Casados	100	100	18,0	5,5	8,6	3,0	100	100	176	44	27	20
Solteros	134	130	33,2	7,7	16,3	3,2	155	103	237	51	38	24
Divorciados	221	144	69,4	18,4	39,2	10,6	371	328	362	62	48	23
Separados	221	144	69,4	18,4	39,2	10,6	371	328	362	62	48	23
Viudos	145	145	78,4	10,7	48,2	13,2	411	442	275	67	39	24

**ASISTENCIA A CLÍNICAS AMBULATORIAS E INGRESOS EN HOSPITALES
PSIQUIÁTRICOS DE ADULTOS DE MÁS DE 17 AÑOS SEGÚN STATUS
MARITAL (AJUSTADOS POR EDADES)**

Causas de primeros ingresos en un Hospital mental de USA.										
	Ambulatorias (X 100.000)		Hospitales mentales (X 100 h/año)		Psicosis		Neurosis y psicosomáticos		Trastornos de personalidad	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
Casados	276	243	133	125	15	26	109	224	174	38
Solteros	806	743	439	242	44	39	205	346	165	54
Divorciados	1.365	1.621	2.168	759	134	91	294	432	1.408	227
Separados	310	286	2.976	1.066	—	59	81	99	365	39
Viudos	2.653	2.834	630	249	391	79	1.436	111	3.655	555

**INGRESOS MEDIOS ANTES Y DEPUÉS DEL DIVORCIO
(SEGÚN EL ESTUDIO DE LUEPNITZ)**

Tipo de custodia	Antes del divorcio	Después del divorcio
Madres de nivel educativo alto	22.500 \$	14.000 &
Padres de nivel educativo alto	17.000 \$	19.000 &

(1) Luepnitz, D. A.: Child custody astudy of families after divorce. Lexington Books, 1982.

Madres de nivel educativo bajo	17.000 \$	6.500 \$
Padres de nivel educativo bajo	17.000 \$	17.000 \$
Custodio madres	17.000 \$	6.000 \$
Custodia padres	17.000 \$	17.000 \$

BIBLIOTERAPIA

- BECK, A. Con el amor no basta. Ed. Paidós, 1992.
- CÁCERES CARRASCO: Reaprender a vivir en pareja. Ed. Plaza Janes, 1986.
- GAJA, R. Vivir en pareja. Ed. Edaf, 1994.
- GAJA, R. El síndrome del amor. Ed. Planeta, 1995.

BIBLIOGRAFÍA

- BORNSTEIN, Ph. y BORNSTEIN, M.: Terapia de Pareja. Enfoque conductual sistémico. Ed. Pirámide, Madrid.
- CÁCERES CARRASCO, J. Problemas de Pareja. Diagnóstico, prevención y tratamiento. Ed. Eudema, Madrid 1993.
- CÁCERES CARRASCO, J. Manual de Terapia de pareja e intervención en familiass. Col. Terapia de Conducta y Salud. Fundación Universidad - Empresa, 1996.
- COSTA, M. y SERRAT, C.: Terapia de Parejas. Alianza Editorial, 1982.
- DATTILIO, F y PADESKY, Ch. : Terapia Cognitiva con parejas. DDB, 1995.
- ECHEBURÚA, E.: Parejas en conflicto; estrategias psicológicas de intervención. Servicio Editorial Universidad del País Vasco, 1987.
- GÜELL, T. Y FELIU, H. Relación de pareja. Técnicas para la convivencia. Martínez Roca. Barcelona, 1992.
- HAHLWEG, K.; REVENSTORF, D.; SCHINDLER y BRENGELMANN: "Terapia matrimonial y de pareja: estado actual y desarrollo". Análisis y Modificación de Conducta, 1982, Vol. 8, 3-28.
- LEITENBERG, H.: Modificación y Terapia de Conducta". Ed. Morata, 1982.
- LIBERMAN; WHEELER y DE VISSER: Manual de Terapia de Pareja. DDB.1987.
- LÓPEZ, C. y SILVIA, F.: Evaluación conductual de problemas de la pareja. Análisis Modificación de Conducta, 1982. Vol. 8, 283-348.
- SANZ, A.: "La Terapia Racional Emotiva y los problemas maritales". Dossier nº 3, 1983. Modificación de Conducta Cognitiva. Psicodeia.
- SANZ YAQUE, A.: "Problemas de pareja: naturaleza y modelos explicativos. Análisis y Modificación de Conducta II, Vol. I. UNED, 1985.
- SANZ YAQUE, A.: "Evaluación y Terapia de Parejas. Análisis y Modificación de Conducta II, Vol. 1 UNED.

Institut superior
d'estudis
psicològics



isep
formació

BARCELONA

c/ Balmes, 32 Pral. 2ª
Tel: (93) 487 77 77
Fax (93) 488 15 34
08007 Barcelona

MADRID

Pº de las Delicias, 24 1º B
(entrada c/ Murcia, 11)
Tel: (91) 539 90 00
Fax (91) 539 53 67
28045 Madrid

PALMA DE MALLORCA

c/ Metge Josep Darder, 19 2º B
Tel: (971) 27 61 51
Fax (971) 27 61 51
07008 Palma de Mallorca

SAN SEBASTIÁN

c/ Amezketta, 12 Ent. F
Tel: (943) 46 99 36
20010 San Sebastián

VALENCIA

c/ Garrigues, 17 3º Pta. 8
Tel: (96) 394 48 29
Fax (96) 394 48 29
46001 Valencia