

TERAPIA DE PAREJA
Raimon Gaja Jaumeandreu

Índice

Objetivos generales de la asignatura

UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA RELACIÓN DE PAREJA

1. Objetivos
2. ¿Qué es el amor?
 - 2.1. El amor como un conjunto de componentes
 - 2.2. El amor como un proceso de desarrollo
 - 2.3. El amor romántico
3. Fases en la relación de pareja
 - 3.1. Enamoramiento
 - 3.2. Noviazgo
 - 3.3. Compromiso y convivencia
4. La vida de pareja
 - 4.1. Etapas de la vida de pareja
 - 4.2. Cambios en los roles de la pareja

UNIDAD DIDÁCTICA 2: INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA DE PAREJA. APORTACIONES TEÓRICAS

1. Objetivos
2. Modelo conductual (aprendizaje social)
 - 2.1. La reciprocidad
3. Modelos cognitivos y sistémico-estratégicos
 - 3.1. La teoría de la disonancia cognitiva
 - 3.2. Distorsiones cognitivas
 - 3.3. Creencias disfuncionales
 - 3.4. Terapia breve estratégica (TBE)
 - 3.5. Teoría de la atribución
4. Modelo basado en el déficit en las habilidades de comunicación
 - 4.1. Aspectos básicos de la comunicación
 - 4.2. El paisaje interior
5. Modelos basados en el déficit para la solución de problemas y la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 3: EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJAS

1. Objetivos
2. Evaluación
 - 2.1. Características de los candidatos a terapia
 - 2.2. Inconvenientes para hacer terapia
 - 2.3. Fases del proceso de evaluación
 - 2.4. Instrumentos de evaluación
3. La entrevista
 - 3.1. Estructura de la entrevista en terapia de pareja
 - 3.2. Consideraciones para las entrevistas
 - 3.3. La postura del cliente
 - 3.4. Tipos de posturas más habituales
 - 3.5. Cliente vs. no cliente
4. Los cuestionarios

5. Los autoregistros
 - 5.1. Ejemplos de autoregistro
6. La evaluación como proceso continuo en la terapia
 - 6.1. Lista evaluación
7. Estructura general de la terapia de parejas
 - 7.1. Fase exploratoria
 - 7.1.1. Estructuración de roles y creación alianza terapéutica
 - 7.1.2. Compromiso clientes para el cambio
 - 7.2. Fase de análisis del problema
 - 7.2.1. Análisis funcional de la conducta
 - 7.3. Fase elección y ejecución tratamiento
 - 7.3.1. Negociación tratamiento
 - 7.3.2. Ejecución del tratamiento
 - 7.4. Fase evaluación de resultados y terminación tratamiento
 - 7.4.1. Evaluación de progresos y resultados del tratamiento
 - 7.4.2. Mantenimiento, generalización resultados y terminación tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4: MODELOS DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA

1. Objetivos
2. Fundamentos de la intervención
 - 2.1. El aprendizaje de nuevas habilidades
 - 2.2. Lista de comprobación previa a la intervención
 - 2.3. Contrato terapéutico
3. Planificación y redistribución del tiempo libre y actividades de ocio
 - 3.1. Actividades recreativas como pareja
 - 3.2. Actividades recreativas individuales
4. Ejercicios para incrementar la reciprocidad
 - 4.1. Ejercicio para darse cuenta de la reciprocidad
 - 4.2. Pille a su pareja haciendo algo agradable
 - 4.3. Días para quererse
 - 4.4. La caja de las sorpresas
 - 4.5. Símbolos entrañables
 - 4.6. Control de estímulos
 - 4.6.1. Contrarios versus opuestos
 - 4.7. Selección de las técnicas más adecuadas
5. Habilidades de comunicación
 - 5.1. Exactitud y congruencia
 - 5.1.1. Trabajar la exactitud
 - 5.2. Ejercicios para mejorar la comunicación
 - 5.2.1. Escucha activa
 - 5.2.2. Dar gratificaciones
 - 5.2.3. Agradecer gratificaciones
 - 5.2.3. Pedir gratificaciones
 - 5.2.4. Expresión de sentimientos positivos
 - 5.2.5. Expresión de sentimientos negativos
 - 5.2.6. Empatizar
 - 5.2.8. Enfrentarse a la hostilidad inesperada y al mal humor

6. Entrenamiento en habilidades para plantear y solucionar problemas, y negociar acuerdos

- 6.1. Plantear problemas
- 6.2. Pasos para la resolución de problemas
- 6.3. Negociar acuerdos: el contrato
 - 6.3.1. Formulario de contrato
 - 6.3.2. Normas para que un contrato sea efectivo
 - 6.3.3. Registro de cumplimiento de contrato

UNIDAD DIDÁCTICA 5: INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PAREJA

- 1. Objetivos
- 2. Educación de la pareja en terapia cognitiva
 - 2.1. Identificación de las distorsiones cognitivas
 - 2.1.1. Hoja de registro
 - 2.2. Reestructuración cognitiva

UNIDAD DIDÁCTICA 6: SITUACIONES ESPECIALES

- 1. Objetivos
- 2. Situaciones de crisis
 - 2.1. Ira
 - 2.2. Infidelidad
 - 2.3. Desacuerdo en la ruptura
 - 2.4. Disolución de la relación
- 3. Dificultades durante el tratamiento

Biblioterapia

Bibliografía

Anexos:

- 1. Historia clínica para parejas
- 2. Pauta de entrevista para la identificación de problemas de pareja
- 3. Evaluación conductual
- 4. Convicciones acerca del cambio
- 5. Cuestionario de la situación marital
- 6. Escala de ajuste marital
- 7. Evaluación de los sentimientos
- 8. Ideas acerca de la relación de pareja
- 9. Problemas de relación
- 10. El matrimonio ideal
- 11. Errores más frecuentes cometidos en la comunicación
- 12. Problemas en el estilo de comunicación
- 13. Inventario de comunicación
- 14. Cuestionario de control terapéutico de parejas
- 15. Niveles flexibles de intervención

- 16.**Esquema de intervención conductual cognitiva para prevenir la escalada de intercambio negativo
- 17.**Distribución actual del tiempo
- 18.**Distribución óptima del tiempo
- 19.**Inventario de actividades agradables
- 20.**Listado de posibles gratificaciones para dar/recibir
- 21.**Hoja de registro de la observación de una tarea de resolución de problemas
- 22.**Hoja guía para solución de problemas o conflictos

Objetivos generales de la asignatura

Los contenidos que se desarrollan en el presente módulo están constituidos con el objeto de que, a la finalización del mismo, el alumno:

- 1) Conozca los diversos enfoques teóricos que han demostrado empíricamente mayor eficacia en el abordaje de las relaciones de pareja.
- 2) Desarrolle una visión amplia sobre los diferentes tipos de pareja. El alumno será capaz de dejar a un lado sus ideas y valores personales respecto a lo que es o debería ser una pareja, y de aceptar la propuesta de sus clientes sin juzgarla o prejuizarla.
- 3) Aprenda a detectar si existen o pueden existir elementos distorsionadores que pueden impedir que su trabajo terapéutico dé frutos (agendas ocultas, enfermedad mental de algún miembro, etc.). En caso afirmativo, el alumno tratará estos elementos antes de iniciar la terapia de pareja propiamente dicha o declinará llevar a cabo la intervención.
- 4) Conozca las herramientas de evaluación como entrevistas, cuestionarios, etcétera, que le permitirán detectar objetivamente y con alta fiabilidad los factores que están incidiendo en el deterioro e insatisfacción de la pareja consultante.
- 5) Conozca las diversas técnicas de intervención. Las técnicas que el alumno llegará a conocer a fondo en este curso se enmarcan dentro de las teorías cognitivo-conductuales-relacionales, ya que son éstas las que han demostrado un índice mayor de éxito terapéutico.
- 6) Sea capaz de estructurar un modelo de intervención personalizado y adecuado a los requerimientos personales de cada pareja a partir de las distintas técnicas estudiadas.
- 7) Incite y refuerce entre la pareja, durante todo el período que dure la terapia, actitudes y conductas positivas que contribuyan al entendimiento y a la mejora de la relación.
- 8) Evalúe si el modelo de intervención que ha planteado está teniendo el éxito esperado o si debe aplicar ciertos retoques para afinar mejor la intervención y conseguir los objetivos terapéuticos propuestos.

UNIDAD DIDÁCTICA 1

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA RELACIÓN DE PAREJA

1. OBJETIVOS

En la presente unidad didáctica, el alumno conocerá:

- 1) Las definiciones más relevantes sobre el fenómeno del amor como elemento de unión y desunión en la pareja.
- 2) Las fases y características típicas de las distintas etapas de relación entre la pareja.
- 3) Los cambios sociales y culturales que se han producido a lo largo del tiempo sobre la institución de la pareja.

2. ¿QUÉ ES EL AMOR?

A lo largo de la historia y desde las diferentes disciplinas del conocimiento humano se han propuesto cientos de definiciones sobre el amor: historicistas, biológicas, psicológicas, románticas, prácticas...

La inmensa mayoría de las parejas dicen que se unen como tales porque “se aman” y que se separan cuando “ya no hay amor”. Por lo tanto, el amor es el gran motivo para que dos personas deseen convivir y la ausencia del mismo el gran motivo para que no deseen seguir juntas.

Sin embargo, desde el ámbito de la psicología clínica, con el amor no basta. La pareja es mucho más que amor: es relación, intercambio de conductas, interacción..., y en función de la cantidad y calidad de estos intercambios la pareja se sentirá más o menos satisfecha con su relación.

Veamos algunas definiciones del amor:

2.1. El amor como un conjunto de componentes

El amor se compone de sentimientos, emociones, pasiones, humor y creencias.

- 1) *Sentimientos*: son estados afectivos que se caracterizan por ser estables, duraderos, poco intensos y con baja activación fisiológica. Ejemplos: alegría, tristeza, satisfacción, insatisfacción, etc.
- 2) *Emociones*: son estados afectivos que se caracterizan por ser breves y pasajeros, intensos y con alta activación fisiológica. Ejemplos: miedo, rabia, tensión, vergüenza, etc.
- 3) *Pasiones*: son estados afectivos caracterizados por poseer la misma duración que los sentimientos y la misma intensidad que las emociones. Ejemplo: pasión por el deporte.
- 4) *Humor*: es un estado de ánimo que cambia en función de la personalidad, el entorno, etc.
- 5) *Creencias*: influyen en las expectativas de la persona y sus experiencias.

2.2. El amor como un proceso de desarrollo

El psiquiatra José Díaz Morfa propone que el amor es un proceso de desarrollo con diferentes componentes:

- 1) *Conductual*: dar y recibir amor.
- 2) *Cognitivo*: ver lo positivo y negativo, y perdonar.
- 3) *Emocional*: intimidad.

2.3. El amor romántico (Bornstein & Bornstein)

Según estos autores, el amor romántico, fruto de la sociedad moderna, se caracteriza por ser:

- 1) Un estado emocional espontáneo que implica una fuerte activación fisiológica, sentimientos confusos y un deseo abrumador.
- 2) Amor a primera vista.
- 3) Ciego: sólo se ve lo bueno del otro.
- 4) Todopoderoso: puede salvar cualquier impedimento.
- 5) Único: sólo puede haber un verdadero amor.
- 6) Pasional: hay mucho deseo.
- 7) Doloroso: las fuertes emociones que se experimentan comportan sufrimiento.

3. FASES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

3.1. Enamoramiento

En el enamoramiento se dan tres fases:

- 1) *Atracción*: se produce un intenso sentimiento de atracción física hacia el otro.
- 2) *Idealización*: a partir de datos sesgados y subjetivos se intenta justificar la atracción que se experimenta.
- 3) *Actitud de compromiso*: si se cree que el sentimiento de atracción es mutuo y que puede haber reciprocidad, se apuesta por avanzar en la conquista del otro.

El enamoramiento es un proceso que implica cambios importantes en la persona y a tres niveles distintos:

- 1) *Cognitivo*: percepción alterada y centrada en el objeto amoroso, hipersensibilidad, preocupación, pérdida de concentración en las actividades cotidianas, obsesión, temor a no ser correspondido, etc.
- 2) *Fisiológico*: nerviosismo, taquicardias, insomnio, pérdida de apetito, etc.
- 3) *Biológico*: el cerebro segrega sustancias como la dopamina, la adrenalina y las endorfinas, responsables de la excitación y felicidad asociadas al estado de enamoramiento.

3.2. Noviazgo

Se caracteriza por:

- 1) Intercambio de conductas gratificantes.
- 2) Tiempo dedicado casi exclusivamente al ocio y a la afectividad.
- 3) Independencia y privacidad.
- 4) Conocimiento del otro en un contexto exclusivamente positivo.
- 5) Actividades novedosas.

Todo esto lleva a unas expectativas muy altas respecto a lo que sería vivir “siempre” con la otra persona. Aparece el deseo de comprometerse y convivir.

3.3. Compromiso y convivencia

Empezar a vivir en pareja implica algunos cambios importantes:

- 1) *La imagen idealizada cae.* Con la convivencia aparece mucha más información y más objetiva sobre la pareja. Ya no sólo se ofrece la imagen más alegre, segura, triunfante, etc. También hay días de frustración, tristeza, enfado, etc. Se ponen de manifiesto las manías personales, las debilidades y los rasgos del carácter menos atractivos de cada miembro de la díada.
- 2) *Aparecen las rutinas.* La euforia de la novedad, que resultaba tan excitante durante el noviazgo, empieza a desaparecer. Las parejas menos creativas o que no creen que deban trabajar este aspecto, pueden caer fácilmente en la monotonía, lo cual se convertirá posteriormente en motivo de queja.
- 3) *Aparecen las obligaciones.* La pareja ya no comparte su tiempo sólo en las actividades lúdicas y de recreo, ahora deben compartir obligaciones domésticas y familiares. El tiempo dedicado a las obligaciones aumenta y disminuye el dedicado a las actividades gratificantes.

No todo el mundo puede adaptarse fácilmente a la nueva realidad que se plantea a partir de la convivencia de pareja, siendo el inicio de las desavenencias en la pareja.

¿Quién tendrá más dificultades de adaptación?:

Las parejas que llegan a la convivencia con:

- 1) Una imagen excesivamente idealizada del otro
- 2) Unas expectativas exageradas sobre lo que será su vida en común
- 3) Creencias irracionales sobre el amor y la vida de pareja
- 4) Estilo cognitivo y conductual poco flexible que les dificulta la capacidad de adaptación a nuevas situaciones

Los ítems 1) y 2) llevan a la pareja a hablar de “decepción” o “desilusión”.

Los ítems 3) y 4) lleva a la pareja a actitudes de lucha y resistencia. En lugar de adaptarse a la nueva situación, esperan que sea la situación o el otro quien cambie y se adapte a sus expectativas sobre la vida de pareja.

Una adaptación satisfactoria a la convivencia de pareja implica:

- 1) Un esfuerzo de adaptación constante a los nuevos factores que aparecen en la convivencia.
- 2) Evaluación objetiva de la discordancia entre las expectativas previas y la situación actual real, para racionalizarlas y adaptarlas a la realidad.

Si la pareja consigue una adaptación satisfactoria podrá disfrutar de los aspectos más positivos de la convivencia de pareja:

- 1) Sentimiento de compañía (seguridad de contar con la compañía del otro miembro de la pareja).
- 2) Satisfacción sexual y reproductiva.
- 3) Identidad social y formar parte de un proyecto en común.
- 4) Sentimiento de complicidad (sentirse comprendido y apoyado).

4. LA VIDA DE PAREJA

4.1. Etapas de la vida de pareja

- 1) *Etapa fundacional*. La pareja empieza a pensar en consolidar su relación y crea las expectativas que llevará a su vida en común. Si esta etapa es muy corta, la pareja puede no haber tenido tiempo suficiente para conocerse en profundidad y adecuar las expectativas más fantasiosas a la realidad.
- 2) *Etapa de consolidación*. La pareja sella su compromiso mediante una boda (civil o religiosa) o yéndose a vivir juntos. En este período la pareja debe ser lo suficientemente flexible para adecuarse a la realidad de la convivencia en pareja y adaptarse a sus exigencias, distintas a las del noviazgo. Disponer de habilidades de comunicación, resolución de problemas, empatía y flexibilidad les ayudará a tener una adaptación exitosa.
- 3) *Etapa de ampliación familiar*. La llegada de los hijos marca un antes y un después. Se crean nuevas necesidades y es preciso readaptar el estilo de la pareja a unas nuevas exigencias. Para algunas parejas la llegada de un hijo les sume en una crisis. Es importante no olvidar la vida de pareja, a pesar de que los hijos requieran una gran atención por nuestra parte.
- 4) *Etapa del nido vacío*. Los hijos se van de casa y la pareja vuelve a quedarse sola. Esto les obliga a hacer cambios y amoldarse a las nuevas circunstancias. Es un período de grandes crisis. El riesgo de separación es muy alto.

4.2. Cambios en los roles de la pareja

	Pareja patriarcal	Pareja moderna	Pareja posmoderna
Fundamentos	Basada en la diferencia y la división sexual del trabajo	Basada en la igualdad y en el enamoramiento	Basada en el hedonismo: búsqueda de placer y confort

Vínculo	Apego inicialmente limitado, que se desarrollaba posteriormente.	Pasión, tendencia a la fusión	Consideración de la separación
Fuentes de legitimidad (expectativas de refuerzo y control)	En la comunidad y en la familia extensa	En la pareja	Necesidad de delimitar territorios individuales
Roles de género	El género regula rígidamente las conductas	El género deja de ser un referente claro de rol y jerarquía	Los roles de género se pueden invertir o alternar
Estructura típica	Familia extensa	Familia nuclear	Familia reconstituida
Parentalidad	Regulación social de la natalidad	Regulación voluntaria de la natalidad	Nuevas formas de parentalidad (monoparentales, homoparentales, adopción, inseminación artificial, etc.)

UNIDAD DIDÁCTICA 2

INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA DE PAREJA. APORTACIONES TEÓRICAS

1. OBJETIVOS

A la finalización de esta unidad didáctica, el alumno deberá:

- 1) Conocer los modelos de intervención que han clarificado mejor la complejidad de las interacciones de pareja. y cuáles son las causas de los problemas conyugales.
- 2) Clarificar los objetivos terapéuticos.
- 3) Adecuar las estrategias de intervención a las particularidades de cada pareja, en función de los factores causales y las variables de interacción específicas que presenten cada pareja en consulta.

2. MODELO CONDUCTUAL (APRENDIZAJE SOCIAL)

Según este enfoque, la relación de pareja se basa en un reforzamiento recíproco permanente.

Todos los seres humanos tienen unas necesidades que cubrir (afecto, compañía, pertenencia, sexualidad, etc.).

Cuando dos personas se unen en pareja tienen la expectativa, a menudo exagerada, de que su cónyuge cubrirá de alguna manera estas necesidades y otras que puedan ir surgiendo a lo largo de la convivencia.

La satisfacción de la pareja dependerá del intercambio de refuerzos positivos que haya entre ellos.

“El amor no es otra cosa que un complejo intercambio de conductas gratificantes” (Jacobson, 1979).

Esto implica que para que la pareja tenga una convivencia satisfactoria no basta con que se amen, además es necesario que procuren un alto intercambio de refuerzos positivos, lo cual se consigue mediante:

- 1) una atención y un esfuerzo constantes,
- 2) habilidades para establecer una comunicación sincera y constructiva,
- 3) y habilidades para resolver problemas.

Del mismo modo, la insatisfacción en la pareja aparece cuando:

- 1) el intercambio de conductas gratificantes entre los cónyuges es bajo,
- 2) las conductas gratificantes sólo se circunscriben a un área de la convivencia (sexo, economía, etc.),

- 3) o cuando no hay equilibrio entre la cantidad y la calidad de conductas gratificantes que se dan entre sí los cónyuges.

Cuando una pareja tiene una relación problemática disminuye el nivel de conductas gratificantes entre los cónyuges y aumentan las interacciones coercitivas.

“La escasez de intercambios positivos y el aumento de los negativos hará reducir el grado de atractivo que sentimos hacia la pareja” (Stuart, 1969).

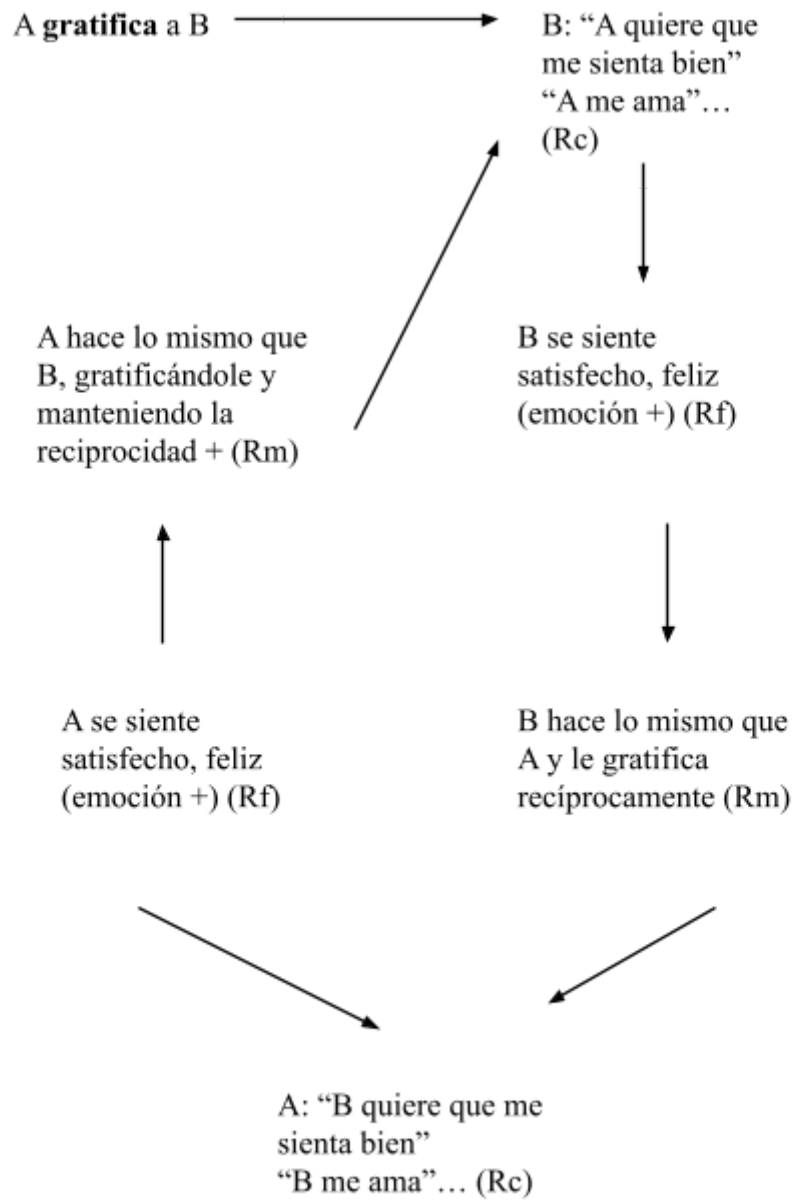
Las interacciones positivas disminuyen cuando:

- 1) Las gratificaciones del cónyuge no son tenidas en cuenta y no se refuerzan
- 2) Las gratificaciones han perdido su papel reforzante con el paso del tiempo
- 3) El cónyuge cree que cierta conducta es gratificante para su pareja cuando en realidad no lo es
- 4) Desaparecen los pequeños detalles o refuerzos del día a día

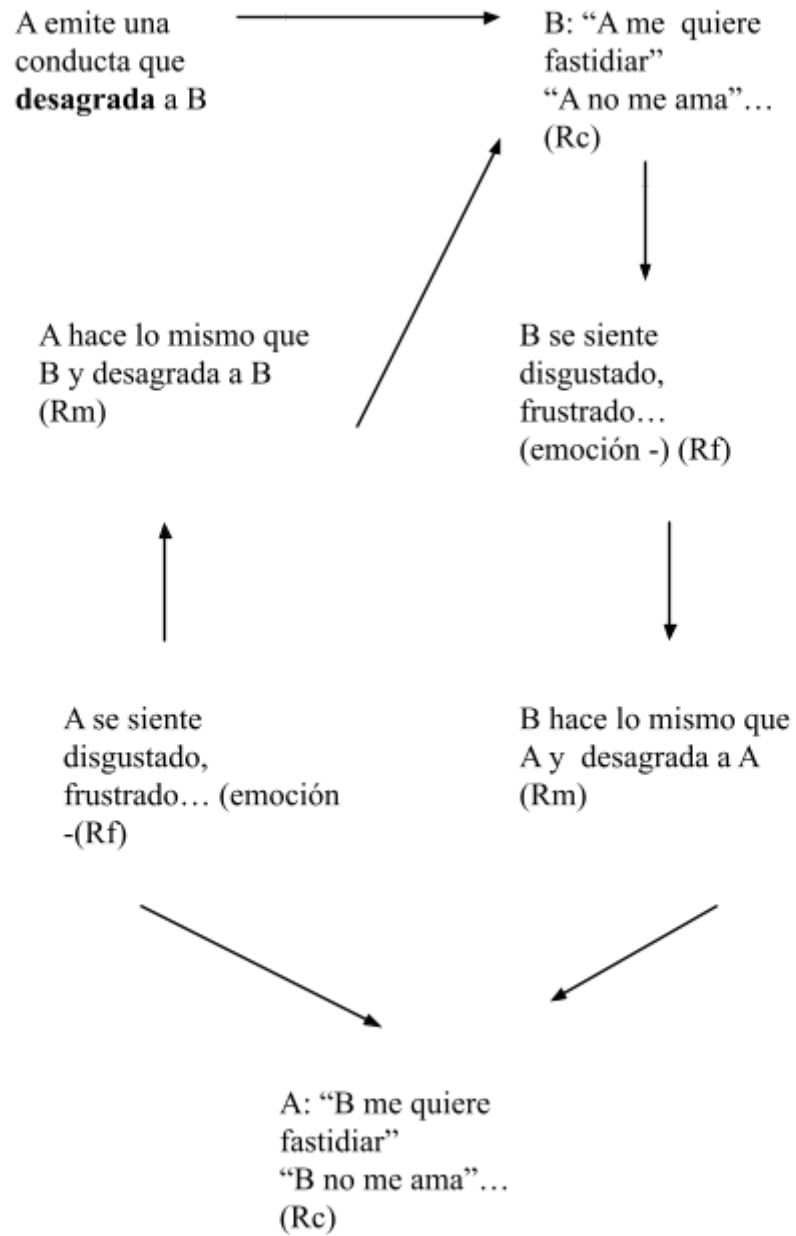
Las interacciones negativas, coercitivas o punitivas aumentan cuando:

- 1) Un miembro de la pareja emite conductas de presión o castigo (críticas, recriminaciones, amenazas, insultos, silencios, llantos, etc.) a fin de controlar la conducta del otro. Cree que si consigue que la conducta del cónyuge cambie según sus deseos, aumentará el nivel de satisfacción personal, o que los problemas de la pareja se resolverán.
- 2) Aparece una reciprocidad negativa. El miembro que ha recibido la conducta coercitiva la interpreta como un ataque o agresión y responde con una conducta igualmente punitiva, entrando ambos en un círculo vicioso aversivo.
- 3) La interacción negativa acaba cuando el miembro sobre el que se ha ejercido primariamente la conducta coercitiva cede (refuerzo positivo conducta coercitiva) para que acabe la aversión (refuerzo negativo conducta sumisa).

Círculo vicioso positivo: la reciprocidad



Círculo vicioso negativo: la coerción



2.1. La reciprocidad

Intercambio de refuerzos positivos entre los cónyuges.

La relación de pareja se produce en un entorno interdependiente.

La reciprocidad se basa en la correspondencia mutua.

Cuando una unidad de la pareja se muestra sensible y receptiva a las peticiones y conductas positivas del otro, y las refuerza, aumenta la probabilidad de que el otro miembro de la pareja responda de la misma forma e incremente el número de conductas positivas.

“La satisfacción matrimonial aparece como resultado de la reciprocidad en contribuir a cada una de las necesidades de los individuos y de la familia” (Liberman).

Gottman (1976) formuló la “Teoría de la cuenta corriente”. En el banco, cuanto más dinero ingresas, más intereses obtienes. Lo mismo ocurre en la convivencia de pareja, cuanto más conductas reforzantes (positivas) se invierte en ella, más beneficios (refuerzos positivos) se obtienen. Según Gottman, cada cierto tiempo cada miembro de la pareja hace recuento sobre los esfuerzos invertidos en la relación. Si considera que el resultado es positivo, tenderá a continuar invirtiendo y gratificando a su pareja. Si considera que el balance es negativo pedirá compensaciones a su pareja o bajará su nivel de refuerzos positivos hacia el otro para intentar “equilibrar” la balanza.

“La cantidad y gama de acciones placenteras que un miembro recibe es proporcional a la cantidad de acciones placenteras que da” (Liberman).

Otro concepto relacionado es la “**equidad**”.

Hay dos tipos de equidad:

- 1) Objetiva o real
- 2) Subjetiva o psicológica

El objetivo terapéutico es reestablecer la equidad subjetiva.

3. MODELOS COGNITIVO Y SISTÉMICO-ESTRATÉGICO

“No existe una realidad verdadera, sino tantas realidades como se puedan inventar”. Oscar Wilde.

La teoría cognitiva se centra en los procesos intrapsíquicos de las personas.

Dependiendo de cómo se perciban a sí mismas, al mundo que les rodea y el futuro, desarrollarán una respuesta emocional y una conducta u otra.

Así, la “personalidad” se forma a partir creencias o esquemas centrales, y éstos esquemas son los que marcan cómo codifica, categoriza y evalúa la realidad cada persona.

“Vosotros sois los artífices de vuestra condición presente, pasada y futura. La felicidad y el sufrimiento dependen de vuestra mente y de vuestras interpretaciones de la realidad”. Buddha Sakyamuni.

3.1. La teoría de la disonancia cognitiva

Explica por qué algunas personas son inflexibles en sus interpretaciones: la necesidad intrínseca de organizar la información les lleva a intentar adaptar la información a sus creencias y no al revés, todo con el objetivo de conseguir coherencia y evitar la sensación de incertidumbre.

“Si los hechos no concuerdan con la teoría, peor para los hechos”. Hegel.

Las personas necesitan reconocer más que conocer, por eso les resulta tan difícil cambiar sus enfoques vitales y sus conductas, incluso cuando le son claramente desfavorables.

De hecho, la patología aparece cuando la persona persiste en una creencia y conducta que no sólo no le ayuda a resolver un problema, sino que resulta claramente disfuncional.

El cambio cognitivo se hace a tres niveles:

- *Pensamientos automáticos* ante situaciones específicas. “Se ha olvidado de mi cumpleaños, eso significa que no me quiere”.
- *Supuestos subyacentes*: reglas que son la base de los pensamientos automáticos. “Una persona enamorada no se olvida del cumpleaños de su pareja”.
- *Creencias básicas o esquemas*: creencias inflexibles. “Nadie me amará nunca”.

Los pensamientos automáticos y los supuestos subyacentes dependen de las creencias o esquemas que mantiene la persona.

Las creencias se forman a partir de factores como los valores, la cultura, la experiencia, etc.

3.2. Distorsiones cognitivas

Es el conjunto de errores que comete la persona en la interpretación de los hechos y que provocan una conducta disfuncional.

Las principales distorsiones cognitivas son:

- *Debería*. Autoimponerse normas y utilizarlas al mismo tiempo para juzgar al otro. “Yo siempre soy considerado/a. Él/ella debería hacer lo mismo conmigo”.
- *Visión restringida*. Centrarse en un detalle negativo y olvidarse de los positivos. El resultado es que la experiencia global acaba interpretándose como negativa. “No le gustó mi nuevo peinado. Comentó que me quedaba mejor el cabello con mi color natural”.
- *Personalización*. Nos hacemos responsables y culpamos de hechos externos, como la conducta de los demás o de nuestra pareja. “Está triste por mi culpa”.
- *Sobregeneralización*. Elaborar una teoría global a partir de datos puntuales. “Si le gusta la moda es porque en el fondo es una persona superficial”.
- *Etiquetaje negativo*. Definir a la pareja con un término negativo y que sólo tiene en cuenta un aspecto o conducta concreta suya. “Es un avaricioso. El regalo que me ha hecho es una baratija”.
- *Interpretación del pensamiento*. Creer que se sabe qué piensa el otro y atribuirle pensamientos o motivaciones negativas, o esperar que la pareja adivine los pensamientos, sentimientos o necesidades sin decírselo. “Me da la razón para que me calle, pero en el último momento me dirá que no”. “Debería saber que me duele mucho la espalda y no puedo ayudarle”.
- *Extremismo*. Es llevar la interpretación de una experiencia hasta el extremo y con tremendismo. “Si un día me engañó, seguro que volverá a hacerlo. No puedo soportar la mentira”.
- *Pensamiento polarizado*. Categorizar las experiencias de forma absolutista (todo/nada) y dicotómica (bueno/malo).
- *Explicación sesgada*. En situaciones problemáticas, se tiende a pensar que determinadas conductas no son auténticas sino interesadas. “¡Qué amable!, seguro que quiere algo”.
- *Razonamiento emocional*. Pensar que la causa de las emociones son debidas a alguien externo. “Estoy triste porque no me hace caso”.

3.3. Creencias disfuncionales

1. Sobre uno mismo:
 - a. “Debo ser el compañero/a ideal”.
 - b. “Nunca puedo faltar a mis deberes conyugales”.
 - c. “Sería horrible si decepcionase a mi pareja”.

- d. “Mis intereses y necesidades no son tan importantes como los de mi pareja”.
- e. “Es mejor no decirle a la pareja las cosas que no me gustan de él/ella porque podría herirle y poner en riesgo la felicidad conyugal”.
- f. “Debo estar siempre de acuerdo con mi pareja”.

2. Sobre la pareja:

- a. “Si de verdad me quiere, debe saber siempre lo que siento y necesito”.
- b. “Si me quiere debe ser siempre considerado/a conmigo”.
- c. “No está bien que no comparta todas sus actividades de ocio conmigo”.
- d. “Ha de renunciar a sus amigos/as. ¡Ya me tiene a mí!”.
- e. “Si sus aficiones le quitan tiempo a la pareja, debe renunciar a ellas”.
- f. “Si no se da cuenta de cómo me siento es que no me quiere”.
- g. “Si me quiere estará dispuesto/a a hacer cualquier cosa por mí”.

3. Sobre la relación:

- a. “La convivencia/el matrimonio es el primer paso para una vida de felicidad ininterrumpida”.
- b. “Convivir significa compartirlo todo”.
- c. “Vivir juntos será tan positivo que no necesitaremos nada ni a nadie más para ser felices”.
- d. “Si quiero a mi pareja tengo que estar pendiente de hacerle feliz y olvidarme de mi propio bienestar”.

(Adaptado del libro “Relación de pareja. Técnicas para la convivencia” de Tonia Güell y Helena Feliu, ed. Martínez Roca).

3.4. Terapia breve estratégica (TBE)

Se centra en cómo se mantienen los problemas y no en las causas que los crearon.

Según la TBE los problemas se perpetúan porque se crea un círculo vicioso de refuerzo mutuo entre la conducta-problema y la conducta-solución.

La estrategia terapéutica de la TBE es buscar qué factores mantienen el problema a través de las pautas de interacción con los demás (pareja, familia, etc.).

Según la TBE el problema nunca está en tener una percepción concreta (aunque sea errónea) o en una conducta (aunque no sea la más funcional), sino en permanecer rígido en una posición concreta y en perseverar en las conductas que se derivan de dicha posición.

¿Por qué las personas perseveran en una conducta que en realidad no les está ayudando a solucionar el problema para el que emiten dicha conducta?

- El sujeto la puso en práctica en el pasado y le dio un buen resultado. (Lo que puede ser una buena solución en un momento dado, puede ser un error en otro distinto).
- La persona ha asumido esa conducta inconscientemente a través de la cultura o los valores familiares. Esto hace que no sea realmente consciente y que le sea difícil detenerse y valorar si la conducta es la más resolutive.
- En los momentos difíciles las personas se tornan más rígidas o menos flexibles. Aumentan las posibilidades de perseverar en la supuesta conducta-solución aunque ésta sea una causa del problema.
- Dado que la pareja entra en un círculo vicioso aversivo, el sujeto cree justificada su postura. “Si se lo pasara todo, aún sería peor”.

La terapia breve estratégica se centra en cambiar o bloquear el círculo vicioso que mantiene el problema, dando lugar a una alternativa que posibilita una nueva percepción de la realidad y un nuevo equilibrio en la interacción de la pareja.

3.5. Teoría de la atribución

Los individuos atribuyen a causas internas o externas los motivos de determinadas conductas.

Si la persona mantiene una relación conflictiva con su pareja tenderá a creer que:

- Si la pareja hace algo que le causa dolor, lo hace movido por causas internas y estables. “Es un egoísta”.
- Su conducta negativa, en cambio, es motivada por la situación externa. “Es que me obliga a enfadarme”.

	Relación satisfactoria	Relación conflictiva
Acontecimiento positivo. Ej: muestras espontáneas de cariño	Factores intrínsecos “¡Cuánto me quiere”!	Factores extrínsecos “¿Qué estará buscando”?
Acontecimiento negativo	Factores extrínsecos	Factores intrínsecos

Ej: se muestra malhumorado/a cuando llega a casa por la noche	“Seguro que su jefe le ha vuelto a reñir”	“Se aburre en casa conmigo”
---	---	-----------------------------

4. MODELO BASADO EN EL DÉFICIT DE LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

La comunicación es una de las causas mayormente referidas en consulta como elemento de insatisfacción en la pareja.

A menudo la causa de los conflictos en la relación de pareja o de su mantenimiento es un estilo comunicativo inadecuado entre ellos.

La comunicación es básica en la convivencia. Es fundamental en el ámbito de los refuerzos y gratificaciones y también a la hora de resolver problemas. Por eso, la comunicación puede ser un problema tanto para las parejas satisfechas (por ausencia de algunos mensajes) como para las que mantienen una relación conflictiva.

Según Díaz Morfa (Prevención de los conflictos de pareja, 2003), los principales problemas de comunicación en el ámbito la pareja son: no escuchar, hablar demasiado o no hablar suficiente, interrumpir, usar un lenguaje vago, no ir al grano, no emitir señales receptivas, evitar hablar de temas difíciles, hablar en exceso de los temas conflictivos, no hacer preguntas o hacer demasiadas, hacer callar a la pareja a base de reproches, aislarse.

Los problemas en la comunicación surgen cuando:

- Lo que decimos (el contenido) y la forma como lo decimos (la forma) no van paralelas
- El mensaje no es claro, permitiendo demasiadas interpretaciones
- El mensaje va con doble sentido
- No se tiene en cuenta si es el mejor momento y lugar para emitir ese mensaje en concreto (canal)

En la comunicación de un mensaje intervienen tres elementos: emisor, mensaje y receptor.

- El emisor crea un mensaje (M1) con una intención (I')
- El mensaje tiene un contenido verbal, un afecto (no verbal) y un contexto (momento, lugar). A su vez, el mensaje puede contener:

- Hechos: son informaciones discutibles y comprobables
 - Opiniones: son fuente de conflicto porque a menudo son presentados como hechos comprobables cuando no lo son
 - Sentimientos: se expresan en forma de atracción o rechazo y no son discutibles
- El receptor interpreta el mensaje (M2) y una intención (I'')

4.1. Aspectos básicos de la comunicación

La comunicación se compone de dos aspectos fundamentales: verbal y no verbal.

La comunicación verbal: lo que se transmite a través de palabras sólo representa un porcentaje pequeño de la comunicación (10 %).

La comunicación no verbal, por el contrario, representa el 90 % de la comunicación. Se compone de aspectos gestuales parcialmente voluntarios como algunos gestos y expresiones faciales e involuntarias como la dilatación de las pupilas, el rubor, etc.

En una comunicación los aspectos verbal y no verbal deben complementarse para transmitir la información de una manera eficaz. Sin embargo, en caso de disonancia, el aspecto que prevalecerá será el no verbal, ya que debido a su difícil manipulación su credibilidad resulta superior.

4.2. El paisaje interior

La realidad no es estática y objetiva, idéntica para todos. Nunca dos personas han compartido la misma realidad. Las personas sólo podemos captar de la realidad estímulos que podemos convertir en realidad, en función de nuestra memoria de significados previa, lo que se conoce como “paisaje interior”.

La comunicación existe entre personas para acercar el paisaje interior de cada uno al del interlocutor elegido, en este caso la pareja.

Si la realidad fuese objetiva, no serían necesarias las palabras, pues todos los seres humanos visualizaríamos los mismos acontecimientos y formularíamos idénticas interpretaciones.

Sin embargo, la mayoría de las personas no son conscientes de que existe un paisaje interior. Y cuando surge una desavenencia con el cónyuge inician una discusión intentando que el otro “vea” lo mismo que él/ella. El otro, por su parte, puede interpretarlo como una coerción y ponerse a la defensiva. La discusión está servida.

Si la pareja comprende el concepto de paisaje interior les será más sencillo aceptar, cuando surja una discrepancia, que la otra persona tiene sus razones para mantener su punto de vista, pues lo está viendo desde la única perspectiva que puede verlo.

En el ámbito de la pareja esto es especialmente importante, ya que es frecuente que los cónyuges interpreten el desacuerdo ante un tema del otro como una grieta en su relación, y se afanan en que el otro entienda “la realidad” o “ceda” a la realidad del otro, para que no haya “grietas” en la relación.

Si se acepta la realidad interior de cada cual y que la comunicación no está pensada para ganar, sino para acercarnos unos a otros nuestras realidades personales, entonces los flujos de comunicación resultan enriquecedores.

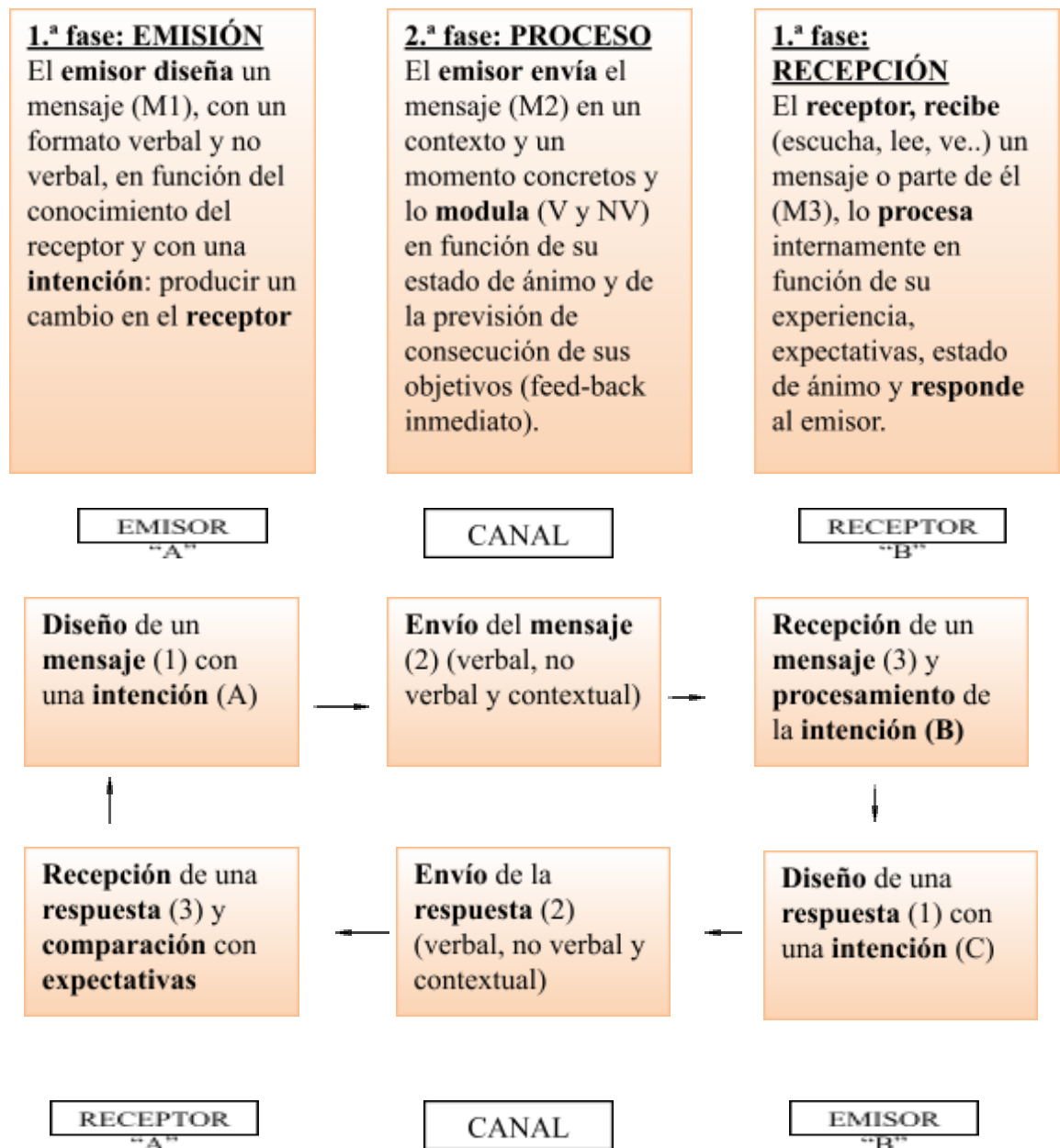
- 1) A habla con B, porque A sabe mucho de algo que B no conoce.
- 2) B habla con A porque en su mundo hay algo interesante que desea compartir con A.
- 3) Etc.

La comunicación no es una lucha con ganador y vencido, sino un intercambio en el que todos ganan.

Algunas orientaciones para mejorar el estilo comunicativo en el ámbito conyugal:

- 1) Aceptar el paisaje interior del cónyuge, concebirlo como una riqueza que se puede intercambiar con la pareja más que como un motivo de roce, discordia, separación, lucha, ruptura...
- 2) Ser sinceros pero con prudencia
- 3) Hacer más peticiones que demandas
- 4) Al hablar de la pareja, centrarse en las conductas y no en lo que es
- 5) No generalizar
- 6) No discutir más de un tema a la vez
- 7) Practicar una escucha activa (la atención hace visible al otro y actúa como reforzamiento)
- 8) Tener en cuenta el interés y receptividad del receptor en ese momento y lugar

Gráfico de los procesos de comunicación



5.MODELOS BASADOS EN EL DÉFICIT PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y LA NEGOCIACIÓN

“Una de las características de la mayor parte de las parejas problemáticas es la poca capacidad/habilidad de resolver problemas y llevar a cabo cambios que ellos desean producir en el comportamiento del otro” (Weis, 1978).

Cuando los individuos tienen un problema intentan solucionarlo utilizando habilidades que más o menos ya le han dado resultado en el pasado.

Cuando la pareja debe resolver un problema se encuentra con que:

- 1) Ambos tienen necesidades similares pero no idénticas y
- 2) Que cada uno tiene su propio estilo de resolver los problemas
- 3) En ocasiones, los cónyuges se han dividido ciertos roles entre ellos. Éstos que pueden ser funcionales en determinados contextos, en otros pueden impedir la colaboración y equidad entre ellos.

Esto lleva a que si uno de los cónyuges “impone” su criterio, el otro puede sentirse insatisfecho.

Como esta insatisfacción se da en un ámbito muy especial como es el de la pareja, en el que se produce una interacción con alto nivel de implicación emocional e intimidad, si no se consigue suficiente nivel de empatía y asertividad, las negociaciones y resolución de problemas puede convertirse en una acción unilateral en la pareja y mutuamente insatisfactoria para ambos cónyuges.

La **empatía** se define como la capacidad para ponerse en la piel del otro. Ante un conflicto, la empatía es fundamental, porque permite aceptar que el otro puede partir de un punto de vista diferente y que tiene derecho a ello. La negociación, partiendo de esta base, se centrará en acercar posturas, ambas igual de lícitas.

La **asertividad** es la capacidad de hacer valer las propias ideas, derechos, necesidades, etcétera, respetando al mismo tiempo las de los demás. Lo contrario a la asertividad es la pasividad y la agresividad. Entre las parejas conflictivas, estos extremos se reproducen con frecuencia.

Agresividad y pasividad son ambas posturas de fuerza e imposición. Desde ellas sólo hay poder o sumisión, nunca acuerdo.

Pasividad	Asertividad	Agresividad
Sumisión	Diálogo	Coerción
Silencio	Negociación	Violencia

Cree que el tiempo pondrá a cada uno en su lugar, o se hará justicia, o el otro se dará cuenta...	No busca las soluciones fuera, sino que cree que ha de hacer cosas para solucionar problemas	Actúa por impulsos, sin pensar previamente qué le conviene más o cómo debería actuar para conseguir el resultado deseado
No le respetan	Le respetan	Despierta temor en lugar de respeto

Cuando en una pareja uno de los miembros no es suficientemente asertivo, la propia dinámica de la relación acabará generando un sentimiento de insatisfacción. No se concibe una relación de pareja si uno de los miembros renuncia a sus necesidades.

Cuando como norma se llega a soluciones insatisfactorias para uno o ambos, el convencimiento de que no hay solución ni final feliz para la pareja llegará tarde o temprano.

UNIDAD DIDÁCTICA 3

EVALUACIÓN EN TERAPIA DE PAREJAS

1. OBJETIVOS

El alumno, al finalizar esta unidad didáctica, habrá alcanzado los objetivos que siguen:

- 1) Conocer quienes son los candidatos a la terapia de pareja y qué dificultades pueden producirse
- 2) Identificar los objetivos a seguir durante la evaluación
- 3) Conocer los principales cuestionarios y dominar su aplicación
- 4) Conocer los tipos de autoregistros y dominar su utilización

2. EVALUACIÓN

2.1. Características de los candidatos a terapia

Las parejas que acuden a terapia pueden hacerlo por uno o varios de los siguientes supuestos:

- 1) Desavenencias o fuertes conflictos y estrés en el ámbito de la relación
- 2) Problemas de comunicación
- 3) Utilización del castigo como forma de interacción
- 4) Al borde de separación o divorcio
- 5) Sin problemas significativos, pero deseos de optimizar su relación (insatisfacción)

2.2. Inconvenientes para hacer terapia

Si algún miembro de la pareja presenta alguno de los siguientes ítems, es posible que la terapia no sea pertinente en algunos casos o efectiva.

- 1) *Trastorno psicopatológico grave.* Se debe valorar cada caso individualmente, pero en general el criterio es que otro profesional aborde en primer lugar la psicopatología del cónyuge afectado (p.ej. una depresión) antes de iniciar la terapia de pareja.
- 2) *Violencia psicológica o física.* Valorar cualquier caso en el que existan sospechas de violencia de cualquier tipo, cuidando especialmente de la integridad de la víctima
- 3) *Mantenimiento de relaciones extramatrimoniales.* Cuando uno de los miembros de la pareja vive una vida afectiva y sexual paralela, normalmente no tiene el deseo suficiente para centrarse y trabajar por la mejora de su relación matrimonial, por lo que el éxito difícilmente se producirá.
- 4) *Falta real de interés por salvar la pareja.* En ocasiones, las parejas acuden a terapia sin desear salvar la unión verdaderamente. En realidad buscan que el terapeuta tome la decisión por ellos, declarando que la relación es “irrecuperable”.
- 5) *La valoración del cónyuge es muy negativa.*

2.3. Fases del proceso de evaluación

- 1) *Primera fase*: evaluación de los dos integrantes de la pareja. El objetivo es atender la demanda, clarificar los problemas y hacer una observación inicial.
- 2) *Segunda fase*: evaluación individual con el objetivo de recibir información privada y subjetiva sobre la situación e impedir posibles impedimentos (agenda privada)
- 3) *Tercera fase*: con ambos miembros. El objetivo es aclarar dudas, devolver una aproximación diagnóstica y proponer un tratamiento en base a los objetivos terapéuticos.

2.4. Instrumentos de evaluación

Los instrumentos básicos durante la evaluación son:

- 1) Entrevista
- 2) Inventarios y cuestionarios
- 3) Autoregistros

En terapia la privacidad es importante. Los clientes deben tener claro que toda la información obtenida por cualquier vía (entrevista, inventarios, etc.) será confidencial y no será utilizada. Si la información proviene de uno de los cónyuges al terapeuta, quedará circunscrita a ambos. Si la información proviene de ambos cónyuges al mismo tiempo al terapeuta, quedará circunscrita a los tres.

3. LA ENTREVISTA

3.1. Estructura de la entrevista en terapia de pareja

Las entrevistas se estructuran en tres fases.

- 1) *Sesiones conjuntas iniciales*:
 - a. Demandas individuales y conjuntas.
 - b. Historia de la relación marcando fechas y acontecimientos asociados con la insatisfacción conyugal.
 - c. Expectativas iniciales y actuales.
 - d. Aspectos de la convivencia que aportan insatisfacción. ¿En qué áreas se producen?
 - e. Tiempo libre. ¿Cómo ha ido modificándose con los años, el tiempo que le dedican al ocio? Distribución real actual: individual, pareja, familia... Distribución ideal.
 - f. Factores estresantes tanto internos como externos y modo de enfrentarlos.
 - g. Análisis comunicación pareja: mensajes, canales, efectividad.
 - h. Habilidades de negociación. Estrategias.
- 2) *Sesiones individuales*:
 - a. Agenda oculta.

- b. Cómo percibe a su cónyuge y cómo lo percibe en relación suya. ¿Se han producido cambios? Comparación de las expectativas con la realidad.
- c. Grado de interés en salvar la relación.
- d. Expectativas de lo que le puede aportar la terapia y en cuánto tiempo cree que puede obtener resultados
- e. Estudio de los modelos parentales y culturales de referencia.
- f. Estudio de la personalidad. Identificar factores que hagan incompatible la terapia: psicopatología, etc.
- g. Recursos individuales: empatía, imaginación, etc.

3) *Sesión de devolución:*

- a. Confirmación de las hipótesis diagnósticas de los factores causales y mantenedores tanto individuales como de ambos miembros de la pareja
- b. Objetivos: clasificación y jerarquización.
- c. Devolución psicoeducativa.
- d. Negociación terapia: timing, contrato, etc.
- e. Pronóstico y estructura de la intervención de “tiempo limitado”

3.2. Consideraciones para las entrevistas

Como se ha visto en el punto anterior, en las entrevistas se persigue obtener la máxima información sobre las conductas problema que les causan insatisfacción a los clientes, la forma en cómo afrontan estos problemas, los objetivos mínimos que les gustaría conseguir y con qué actitud.

La información que se obtiene en las entrevistas no suele ser muy clara y específica. A la mayoría de la gente le resulta más sencillo definir lo que no quieren, antes que lo que quieren.

Para obtener información más específica, utilizar el role-playing.

Solicitar a los clientes que jerarquicen las conductas problemas, para abordarlas individual y escaladamente.

Los saboteadores se trabajarán individualmente con el implicado.

Un modelo de preguntas:

- 1) ¿Qué problema les ha traído a la consulta? Ejemplos
- 2) ¿De qué forma les afecta este o estos problemas?
- 3) ¿Quién ayuda a que sea un problema?
- 4) ¿A quién le afecta más?
- 5) ¿Qué ha desencadenado que hayan decidido venir? ¿Por qué no hace unos días o de aquí a unos días?
- 6) ¿Han acudido antes a un terapeuta? ¿Por este problema o por otro?
- 7) ¿Qué han hecho para intentar resolver el problema? ¿Y el resto de la familia? ¿En qué circunstancias?
- 8) ¿Qué cosas deberían ocurrir para que considerase que hay una mejoría en la relación? (objetivos terapéuticos).

3.3. La postura del cliente

- 1) Respecto al problema que le ha llevado a consulta:
 - a. Creencias sobre origen y mantenimiento del problema.
 - b. Actitud adoptada respecto al tratamiento:
 - i. Clientes a los que la situación le resulta tan penosa que ven “urgente” encontrar una solución.
 - ii. Clientes que en realidad acuden a terapia porque el otro miembro de la pareja se lo impone como condición, pero a los que la situación, aunque no es agradable, tampoco les parece tan insoportable como para tener que pedir ayuda a un especialista.
- 2) Respecto al terapeuta y el tratamiento:
 - a. El cliente permanece pasivo, esperando que la “solución” venga externamente del terapeuta.
 - b. El cliente es activo y acepta su parte de implicación en la terapia
 - c. El cliente está dispuesto a participar pero siempre que se acepten algunas reglas determinadas por él.

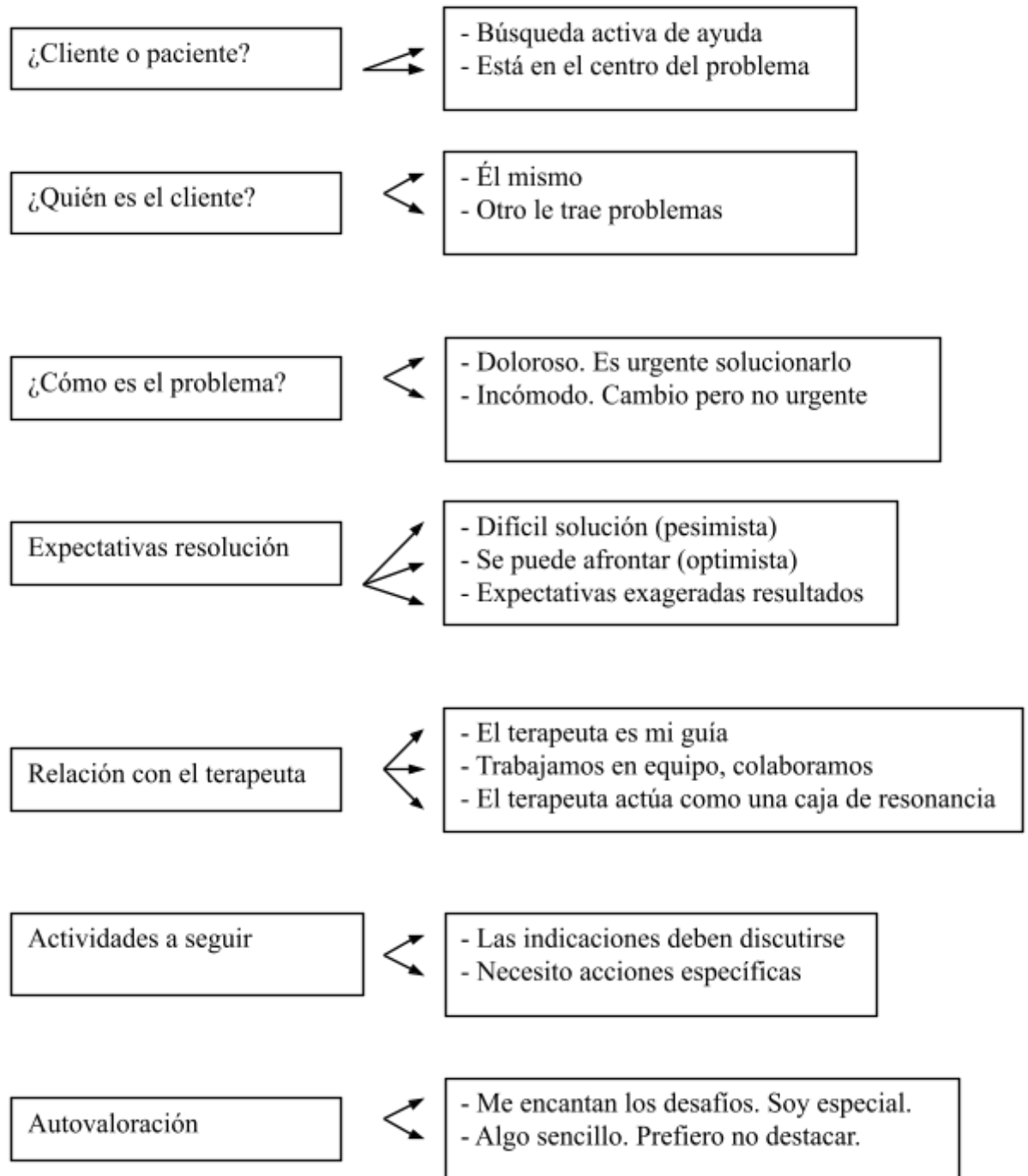
Esta información se obtiene observando tres aspectos:

- 1) Lo que dice: aceptaciones, negaciones, silencios, dudas, reservas, etc.
- 2) Cómo lo dice: tono de voz, interrupciones, ritmos, latencias, etc.
- 3) Metainformación: lenguaje corporal (gestos, expresiones, posturas, interrupción de la mirada, etc.).

Para acelerar el tratamiento, seguir la siguiente estrategia:

- 1) Definir la postura del cliente: actitud, opinión y motivación
- 2) Identificar el esquema mental del cliente, sin intentar cambiarlo para no crear resistencias.
- 3) Decirle qué queremos que haga con su esquema mental y fomentar su implicación en el proceso.

3.4. Tipos de posturas más habituales



3.5. Cliente vs. no cliente

- 1) El cliente:
 - a. Ha luchado con el problema que le causa problemas, malestar, discomfort, tristeza, etc.
 - b. No ha podido solucionarlo.
 - c. Se ha dado cuenta de que para solucionar su problema necesita ayuda externa y de un profesional
- 2) El no cliente piensa:
 - a. “No quiero cambiar la situación, aunque no sea perfecta”
 - b. “No me preocupa lo suficiente como para tener que cambiarlo”
 - c. “Todavía me quedan recursos propios sin tener que pedir ayuda. Si yo quiero, puedo solucionarlo”
 - d. “Las terapias no sirven para nada”

4. LOS CUESTIONARIOS

- 1) Documentos que proporcionan información mayoritariamente cualitativa sobre cogniciones, emociones y conductas del cliente.
- 2) Ayudan a ajustar el diagnóstico, ya que criba con rapidez las áreas de la relación a tratar. Esta información deberá confirmarse posteriormente mediante entrevistas u otros métodos diagnósticos.
- 3) No se recomienda ofrecer todos los cuestionarios al principio de la terapia, creyendo que así se recabará más información, sino hacerlo paulatina y selectivamente, en función de las necesidades que se vayan planteando.
- 4) Los cuestionarios generalmente se le ofrecen al cliente para que los rellene en su casa. Es, por lo tanto, importante asegurarse de que han entendido cómo hacerlo.
- 5) Para garantizar la privacidad de las respuestas, a la pareja se le ofrece cuestionarios separadamente y deben guardarlos en sobres independientes.
- 6) La valoración se hace de forma individual y a partir de la comparación de la información aportada por ambas partes.
- 7) Existen múltiples cuestionarios para evaluar las relaciones de pareja. En el anexo, el alumno encontrará los que nosotros utilizamos con mayor frecuencia en clínica, debido a su validez y eficacia.

5. LOS AUTOREGISTROS

- 1) Identifican pensamientos, emociones, conductas, conflictos, etc. en el lugar y momento donde se producen, cuánto duran, con qué intensidad de producen, con qué frecuencia aparecen, personas intervinientes, consecuencias... y cualquier variable que se dese identificar.
- 2) Son imprescindibles para analizar las líneas de conducta específicas y, a partir de éstas, analizar los progresos de la terapia.
- 3) Desvela el nivel de implicación de los cónyuges en el tratamiento.
- 4) Facilita el proceso de autoobservación y ayuda a hacer más objetivas las percepciones.
- 5) Importante asegurarse de que los clientes entienden cómo deben completar los autoregistros

5. 1. Ejemplos de autoregistro

1) Autoregistro básico de frecuencias

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
L																									
M																									
Mi																									
J																									
V																									
S																									
D																									
Observaciones: _____																									

—																									

2) Autoregistro de frecuencia de una conducta en período limitado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Conducta	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10
Número de veces que Antonio me ha pedido que le ayude	✓ ✓	✓	-----	✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓	✓ ✓ ✓

3) Autoregistro de frecuencia y duración de una conducta en periodo delimitado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Conducta	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10	De 7 a 10
Número discusiones mantenidas con María y duración	✓ 10' ✓ 8'	✓ 20'	✓ 5'	✓ 8'	✓ 20' ✓ 12'	-----	-----
Total	✓ 18'	✓ 20'	✓ 5'	✓ 8'	✓ 32'		

Tiempo semanal de discusión: 1 hora y 23 minutos

4) Autoregistro de pensamientos (AF simplificado)

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	EMOCIONES	CONDUCTAS
Domingo. Antonio me pide que vayamos a comer a casa de sus padres.	“Otra domingo igual” “Si le digo que no me apetece se enfadará”	“Me siento presionada a hacer algo que no deseo”	“Le digo que vale y me enfado el resto del día”

5) Autoregistro para la experimentación conductual de nuevas interacciones

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Le llamo desde la oficina para saludarla		Se sorprende y recela al principio. Cuando nos encontramos en casa está más contenta de lo habitual.			Se alegra y me explica lo que estaba haciendo en ese momento.		
Baño a los niños	Se ponen muy contentos		Se alegraron al saber que volvía a bañarlos yo.		Esperaban el momento del baño.		

6. LA EVALUACIÓN COMO PROCESO CONTINUO EN LA TERAPIA

La terapia debe ser evaluada constantemente por el terapeuta a fin de valorar si se están alcanzando los objetivos.

La evaluación continuada se lleva a cabo mediante entrevistas, cuestionarios y autoregistros que:

- 1) permiten detectar los avances y fracasos del proceso,
- 2) descubren a la pareja que con su esfuerzo pueden influir en su vida en común,
- 3) motivan a la pareja a implicarse en el proceso terapéutico.

Por eso, cada cierto tiempo de terapia y tras haber implementado estrategias y ejercicios, el terapeuta valora si:

- 1) debe continuar en la misma línea, pues los resultados están siendo buenos,
- 2) o si es preciso replantearse la validez de las hipótesis iniciales y planear estrategias de intervención nuevas.

Para ello se plantea:

- 4) Si han aumentado los intercambios de gratificaciones

- 5) Si ha habido cambios en la comunicación verbal y no verbal
- 6) La capacidad de los cónyuges de resolver situaciones difíciles
- 7) Si se ha modificado en algo lo que cada uno creía del otro o de la relación

En caso de que el terapeuta se plantee la posibilidad de hacer cambios, previamente debe:

- 1) analizar de nuevo la validez de los datos,
- 2) plantearse la posibilidad de que las metas estén bien diseñadas, pero no así el seguimiento del plan (insuficiente número de sesiones, boicot de algún miembro, etc.),
- 3) preguntarse si ha dejado el tiempo suficiente para que los ejercicios hayan hecho efecto en la pareja.

6.1. Lista evaluación*

1. ¿Se ha evaluado la motivación de cada miembro para salvar el matrimonio?
2. ¿Se han dado amplias oportunidades a cada miembro para la ventilación?
3. ¿Se ha establecido una relación terapéutica positiva con ambos miembros de la pareja?
4. ¿Tenemos todos los datos sobre la historia de la relación?
5. ¿Se han evaluado los recursos y déficits de cada esposo y de la relación?
6. ¿Se ha tenido en cuenta la percepción de cada uno y sus influencias familiares?
7. ¿Se ha observado su modelo de interacción?
8. ¿Se han filtrado los problemas sexuales?
9. ¿Se han entendido las metas y objetivos preliminares del tratamiento?
10. ¿Se ha clarificado a la pareja que el énfasis se pondrá en el presente y en futuro, y no en el pasado?

*Extraída de Manual de terapia de pareja. Liberman y otros.

7. ESTRUCTURA GENERAL DE LA TERAPIA DE PAREJAS

7.1. Fase exploratoria

7.1.1. Estructuración roles y creación alianza terapéutica

Se especifica el tipo de relación terapeuta/clientes que se va a establecer durante el tratamiento, qué reglas de conducta deben seguirse y qué responsabilidad asume cada una de las partes en caso de incumplimiento. Un recurso que ayuda a especificar los distintos roles es firmando un contrato terapéutico.

En el contrato terapéutico debe reflejarse:

- 1) Qué funciones asume el terapeuta y cuáles no va a asumir
- 2) Qué se espera que hagan los clientes
- 3) Cuánto tiempo durará cada sesión y en qué días se producirán
- 4) Honorarios por sesión
- 5) Cómo establecer las citas y el tiempo óptimo entre sesión y sesión

- 6) Aclarar condiciones para hacer consultas telefónicas
- 7) Establecer qué ocurre si no se asiste a una sesión previamente programada
- 8) Establecer qué pasa si los clientes no se implican en el tratamiento

Pero antes de cumplir estos puntos, conviene conocer cuáles son las motivaciones y expectativas de los clientes respecto al tratamiento que van recibir, ya que si hay ajuste entre lo que la pareja espera y lo que el terapeuta va a ofrecerles, la terapia quedará mejor estructurada.

Es preciso tener en cuenta que algunas parejas acuden a terapia sin una idea clara y realista de lo que la terapia puede hacer por ellos:

- 1) La pareja no sabe qué tiene que hacer en terapia
- 2) La pareja llega a terapia a desahogarse
- 3) La pareja cree el terapeuta posee soluciones mágicas y que todo se solucionará sin mediar esfuerzo por su parte
- 4) La pareja espera un consejo o receta infalible que les permita reconducir su vida por sí mismos
- 5) La pareja espera que el terapeuta encuentre la causa profunda de su dolor
- 6) La pareja busca un juez (¿tengo yo la razón o la tiene él/ella?)

7.1.2. Compromiso clientes para el cambio

Los clientes suelen llegar a consulta desmoralizados después de meses o años de insatisfacción conyugal; pero buscan un terapeuta y no un abogado.

El terapeuta debe plantearse como primer objetivo revertir esta disposición anímica. Es preciso que los clientes recuperen la confianza en sí mismos y en su potencial para hacer cambios en su vida de pareja.

Se les debe plantear pequeños retos, de poca dificultad al principio, para que tengan éxito, y para que, a partir de éste, vayan modificando su autopercepción. Llevar a cabo con éxito pequeños cambios y observar cómo su pareja hace lo mismo, les lleva a creer más en sus propias capacidades y a confiar en las motivaciones y capacidades del otro.

Se debe enseñar a los clientes que el cambio tiene consecuencias positivas, beneficios.

7.2. Fase de análisis del problema

El empirismo colaborativo es una herramienta para conocer y analizar los pensamientos y sentimientos implicados en el problema de la pareja.

El empirismo colaborativo debe ser aplicado tanto en las sesiones como en las tareas para casa que se llevan los clientes.

7.2.1. Análisis funcional de la conducta

Consiste en:

- 1) Indagar sobre cuáles son las dificultades más importantes para cada miembro de la pareja, de dónde provienen (antecedentes) y consecuencias.
- 2) Operativizar el problema y marcar objetivos realistas para la intervención.
- 3) Escoger las herramientas de evaluación adecuadas para conseguir la máxima información posible.
- 4) Identificar los recursos de cada miembro de la pareja: valores, necesidades, refuerzos naturales, etc. , para diseñar un programa personalizado.
- 5) Averiguar cuál es la solución intentada por los clientes y qué tipo de interacción se desarrolla antes y después de ello. La solución intentada es “aquel discurso básico que agrupa –por su intención y estrategia- las diferentes formas de solución”. La solución acaba siendo casi siempre un factor que mantiene el problema.
- 6) Definir qué conductas e interacciones actuales están provocando y/o manteniendo el conflicto.

7.3. Fase elección y ejecución tratamiento

7.3.1. Negociación tratamiento

- 1) Los clientes deben implicarse activamente en la consecución de los objetivos terapéuticos, asumiendo su responsabilidad y poniéndose metas temporales.
- 2) Ambos miembros de la pareja deberán jerarquizar conjuntamente los objetivos a conseguir.
- 3) Determinar las estrategias más adecuadas para conseguir los objetivos. El terapeuta debe asesorarles previamente para que puedan evaluar los pros y los contras, dificultades, costes personales.
- 4) Ayudarles a planificar por pasos la consecución de sus objetivos mediante las tareas graduadas.

7.3.2. Ejecución del tratamiento

- 1) Mantener o incrementar la calidad de la relación cliente/terapeuta: favorecer la expresión de emociones y la discusión no coercitiva; y adaptándose al estilo de comunicación de los clientes.
- 2) Mantener la motivación para hacer las tareas para casa. Con la práctica automatizan nuevas conductas. Los buenos resultados les ayuda a mantener buenas expectativas y seguir esforzándose.
- 3) Elaborar un enfoque estratégico. Basado en llevar el impulso contrario al que genera la conducta problema.
- 4) Elaborar tácticas que sean distintas a las que ha llevado a cabo el cliente, pero que al mismo tiempo estén de acuerdo con su personalidad. Estas tácticas deben ser fáciles de realizar y de incorporar a su vida cotidiana; y es mejor llevarlas a cabo sobre el miembro de la pareja que desee más la mejora de la relación. A veces una táctica nueva puede consistir en incorporar cambios secundarios a las conductas que llevan a cabo actualmente y desvirtuarlas. Ej: “Sólo podemos discutir en el rellano de la escalera”.
- 5) Vender la tarea. Adaptar la propuesta a los esquemas de los clientes y su sistema de valores. Nunca se debe intentar cambiar su marco de referencia aunque personalmente creamos que está equivocado.

- 6) Facilitar atribuciones causales internas. Los éxitos que vayan alcanzando se lo deberán atribuir a sí mismos y no al terapeuta.
- 7) Incluir recursos o habilidades como relajación, visualización, roleplaying, etc.,
- 8) Mejorar la calidad de vida. Eliminar conductas que producen dolor emocional. Aumentar las conductas placenteras.
- 9) Solicitar feedback constante para comprobar que lo entienden, que el ritmo propuesto es el adecuado, etc.

7.4. Fase de evaluación de resultados y terminación tratamiento

7.4.1. Evaluación de progresos y resultados del tratamiento

- 1) A través de la opinión del cliente, si se ha producido el cambio que deseaba
- 2) Si el cliente ha adoptado una conducta nueva incompatible con el impulso básico de solución que mantenía el problema
- 3) A través de la evaluación continuada
- 4) Mediante cuestionarios, autoregistros, etc.

7.4.2. Mantenimiento, generalización de los resultados y terminación tratamiento

Las parejas al obtener los primeros resultados suelen relajarse, se esfuerzan menos y se plantean si abandonar la terapia.

El terapeuta, sin dejar de respetar cualquier opción adoptada por sus clientes, debe mostrarles una perspectiva temporal más amplia en la que se evitan recaídas, se mantienen los resultados y se generalizan a otras áreas de la vida.

UNIDAD DIDÁCTICA 4

MODELOS DE INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA

1. OBJETIVOS

Al finalizar la presente unidad didáctica, el alumno podrá ayudar a sus clientes a:

- 1) Eliminar los factores que están causando insatisfacción
- 2) Mejorar el clima de la relación
- 3) Aumentar el número de intercambios gratificantes
- 4) Erradicar las conductas coercitivas
- 5) Mejorar sus habilidades de comunicación
- 6) Enfrentar y solucionar problemas
- 7) A llegar a acuerdos satisfactorios para ambos

2. FUNDAMENTOS DE LA INTERVENCIÓN

- 1) Un cliente es una persona bloqueada y atrapada por sus propias construcciones de la realidad.
- 2) La terapia pretende provocar experiencias perceptivas concretas que estimulen reacciones emocionales y de comportamiento diferentes a las habituales y que rompan el círculo vicioso negativo en el que la pareja se halla inmersa.
- 3) Los clientes deberán redefinir sus representaciones para crear nuevas respuestas no disfuncionales. Descubrirán de qué modo han intentado resolver sus problemas sin éxito, y qué estrategias pueden ayudarles a conseguirlo.
- 4) Los clientes incorporarán nuevos conocimientos y habilidades que ayudarán a minimizar el riesgo de recaídas en el futuro.

2.1. El aprendizaje de nuevas habilidades

- 1) Se ofrecen instrucciones precisas sobre el uso, importancia y utilidad de una habilidad
- 2) Se muestra cómo llevarla a **cabo (modelamiento)**
- 3) Se practica en consulta, corrigiendo y reforzando (moldeamiento)
- 4) Se practica en el medio real a través de las tareas para casa (generalización)
- 5) En la próxima sesión se revisan los resultados de los registros y se exponen las dificultades que se han encontrado, los resultados obtenidos, etc. Se produce una retroalimentación de la que salen reforzados.

2.2. Lista de comprobación previa a la intervención

- 1) ¿Se ha evaluado la motivación de los dos miembros de la pareja para intentar salvar la unión?
- 2) ¿Ha podido cada miembro de la pareja “ventilar” los problemas el pasado?
- 3) ¿Se ha establecido una relación positiva entre el terapeuta y los clientes?
- 4) ¿Se ha revisado y valorado la historia de la relación?
- 5) ¿Se han revisado y valorado los recursos y los déficits que presenta cada cónyuge en la relación?

- 6) ¿Se han revisado los modelos parentales y culturales de cada uno? ¿Y las expectativas pasadas y presentes?
- 7) ¿Se ha hecho un análisis funcional de modo cómo interactúa la pareja?
- 8) ¿Son empáticos?
- 9) ¿Tienen problemas sexuales?
- 10) ¿Han entendido las características del modelo?
- 11) ¿Comparten las metas y objetivos del tratamiento?
- 12) ¿Se les ha recalado que la terapia se centra en el presente y en el futuro, y no en el pasado?
- 13) ¿Se han aclarado las condiciones terapéuticas?
- 14) ¿Necesita un tratamiento aparte algún miembro de la pareja?

2.3. Contrato terapéutico

Condiciones y compromisos para la presente intervención terapéutica.

Los clientes

.....

se comprometen a:

1. Acudir a las sesiones planificadas. Salvo por motivos de fuerza mayor, los clientes se comprometen a avisar con una antelación mínima de 24 horas si se debe desconvocar la visita. En caso de incumplirse esta norma, asumirán el coste íntegro de la visita.
2. Cumplir las instrucciones del terapeuta.
3. Realizar las tareas para casa estipuladas por el terapeuta y en el plazo de tiempo indicado.
4. Completar los autoregistros u otros instrumentos que pueda facilitar el terapeuta para la recaptación de información.

El terapeuta

.....
 se compromete a:

1. Asistir a todas las sesiones, salvo en caso de fuerza mayor. En caso de no ser posible su presencia, lo avisará en un plazo mayor de 24 horas.
2. Preparar para cada sesión las instrucciones y tareas necesarias al tratamiento.

El incumplimiento de estas cláusulas, por una o todas las partes, supondrá la rescisión de este contrato, así como la finalización de la intervención terapéutica.

Y para que así conste,

lo firman en el día del mes de del año

Clientes

Terapeuta

3. PLANIFICACIÓN Y REDISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y ACTIVIDADES DE OCIO

Es recomendable iniciar la intervención terapéutica por este ámbito, por tratarse de un área donde la intervención resulta sencilla y gratificante. A menudo, es lo único que necesitan las parejas para superar su insatisfacción.

3.1. Actividades recreativas como pareja

- 1) Cada miembro de la pareja apunta en una lista de diez actividades lúdicas que le gustaría hacer, sin tener en cuenta costes, etc. Si el cliente tiene dificultades para recordar alguna actividad gratificante se puede:
 - a. Entregarle una lista que le sirva de modelo
 - b. Ofrecerle ideas a partir de la experiencia clínica: “a muchos clientes les gusta...”
 - c. Retrotraerlo al pasado (cuando la relación era satisfactoria) para que recuerde las actividades que le gustaba hacer
- 2) Se cruzan las dos listas, escogiéndose las actividades coincidentes o complementarias. En caso de que no haya ninguna con estas características:
 - a. La pareja deberá escoger dos actividades (una de cada lista) y llegarán a un pacto para realizarlas alternativamente.
 - b. Es preferible que sea la propia pareja la que se implique para hacer compatibles sus gustos. Esto permite ver la capacidad de empatía que tienen y que miembro de la pareja está más motivado en la terapia.
 - c. En caso de que no se encuentren actividades complementarias, debemos valorar si es una forma de resistencia.

Una vez hecha la lista el terapeuta la prescribe como “Tareas para casa”.

Las tareas para casa se deben planificar previamente en el despacho del terapeuta.

La pareja debe salir de consulta teniendo claro qué actividades harán, con quién, en qué lugar, que día, a qué hora aproximadamente, si deben hacer autoregistros, etc.

La pareja también debe especificar sus *sesiones de conciliación*. Se trata de especificar un espacio donde puedan hablar del proceso que están realizando. Las parejas con hijos suelen escoger algunos días a la semana que no coincidan con otras actividades, y normalmente después de la cena.

3.2. Actividades recreativas individuales

La desconfianza en el otro o la dependencia del otro puede llevar a parejas a no ver la necesidad de tener o dar al otro un espacio propio. Esto puede requerir un tratamiento individual de la persona que no cede independencia a su cónyuge.

El terapeuta debe ayudar a los cónyuges a comprender que cada persona necesita un espacio para sí mismo.

Las actividades individuales se refieren a aquellas que se hacen sin la pareja, pero no necesariamente en solitario y pueden negociarse.

4. EJERCICIOS PARA INCREMENTAR LA RECIPROCIDAD

Acostumbrarse o dar por hechas ciertas conductas lleva a no reconocer ni agradecer las conductas del otro miembro de la pareja. Éste se siente frustrado ante el no reconocimiento y tiende a extinguir dicha conducta.

Si se incrementa la tasa de gratificaciones ayudaremos “a cambiar los sentimientos, las expectativas y los efectos”.

Se trata de dar para recibir y así generar círculos viciosos positivos.

4.1. Ejercicio para darse cuenta de la reciprocidad

Objetivo: centrar la atención del cónyuge en las conductas positivas que el otro miembro de la pareja lleva a cabo en la relación y que no se están teniendo en cuenta

Procedimiento:

- 1) Explicar qué significa “gratificación”:
 - a. Halagos, cumplidos, decir “Te quiero”, animar, etc. (expresiones verbales)
 - b. Besar, acariciar, tomar la mano, etc. (conductas afectuosas)
 - c. Poner la mesa, lavar el coche, duchar a los niños, preparar la comida favorita de la pareja, etc. (conductas que hacen la vida del otro más fácil y/o agradable)
- 2) Entregar el formulario “Ejercicio de darse cuenta de la reciprocidad” y rellenarlo.
- 3) Los cónyuges intercambian sus listas. Se trata de que se expliquen mutuamente lo mucho que les gusta recibir algunas gratificaciones y lo mucho que les cuesta dar ciertas gratificaciones. Deben ser lo más explícitos posibles para que el otro pueda entenderlo en profundidad y pueda ponerse en su lugar (empatizar).
- 4) Cada uno deberá destacar 2 o 3 conductas gratificantes de las que recibe. De este modo el otro podrá centrar su atención en ellas y aumentar su frecuencia.

Ejercicio para darse cuenta de la reciprocidad	
Nombre: Fecha:	
En la columna de la izquierda escriba una lista con las 10 gratificaciones que recibe de su pareja actualmente. En la columna de la derecha escriba una lista con las 10 gratificaciones que ha dado actualmente a su pareja.	
Gratificaciones que he recibido	Gratificaciones que he dado

4.2. Pille a su pareja haciendo algo agradable

Objetivos:

- 1) Ayudarles a darse cuenta en el día a día de los aspectos positivos de su relación, lo que les ayuda a retroalimentarse y entrar en una espiral positiva.
- 2) Mejorar la valoración del cónyuge y de la relación
- 3) Aumentar la satisfacción y la motivación
- 4) Mejorar la comunicación y el clima de la relación

Procedimiento:

- 1) Encontrar cada día tres gratificaciones que le ha dado el cónyuge
- 2) Anotar estas gratificaciones. Por ejemplo en el Autoregistro básico de frecuencia de conductas.
- 3) Comunicarle a la pareja que se ha dado cuenta de las gratificaciones.
- 4) Compartir los registros en las sesiones de conciliación (me gusta, no me gusta, me cuesta, no me cuesta, siento...)
- 5) Comentar los registros la próxima sesión con el terapeuta: beneficios, dificultades, mejoras, etc.

Timing:

- 1) El ejercicio debe hacerse diariamente durante varias semanas.
- 2) Si los cónyuges consiguen incorporar de modo natural (sin autoregistros ni sesiones de conciliación) este ejercicio a sus vidas cotidianas, habrán encontrado una manera de gratificarse recíprocamente.

4.3. Días para quererse

Cada miembro de la pareja y sin que el otro lo sepa escogerá un día para gratificar de una forma especial a su cónyuge.

El terapeuta combina estos días para que no se solapen.

Cuando se comparen los registros de ambos miembros se verá que el día que más registros de gratificación han anotado coincide con el día que su pareja escogió para gratificarle.

Esto ayuda a la pareja a entender que en la relación de pareja se da el principio de reciprocidad y que cuanto más inviertan, más beneficios obtendrán.

4.4. La caja de las sorpresas

- 1) En una caja, la pareja introduce papeletas (de diferente color para cada uno) en el que deben anotar aquellas demandas que les gustaría recibir. Deben introducirse varias papeletas (mínimo 5) con diferentes deseos para que el cónyuge pueda escoger una al azar.

- 2) Cuando un miembro de la pareja desea agradar al otro, sólo tiene que ir a la caja y coger una papeleta. Además con la tranquilidad de que el éxito (refuerzo a la pareja) es seguro.
- 3) La pareja debe alimentar constantemente la caja con deseos. No debe ocurrir que un cónyuge llegue a la caja y no encuentre ningún deseo o petición de su pareja.

4.5. Símbolos entrañables

Son momentos, anécdotas, canciones, objetos, etcétera que recuerdan un momento especial que la pareja ha vivido junta: un primer beso, una petición de compromiso, etc.

Cuando la relación atraviesa un conflicto, las parejas tienden a olvidar estos elementos de unión, que podrían ayudarles a recordar por qué se unieron y, quizá, por qué valdría la pena permanecer juntos.

Liberman dice que los símbolos de unión son “inestimables como forma de ayudar a las parejas a ponerse en contacto con sus sentimientos positivos en relación a la unión, que pueden haber sido enterrados profundamente bajo y sobre la capa de la hostilidad y el desaliento”.

El ejercicio consiste en que la pareja verbalice los símbolos entrañables.

4.6. Control de estímulos

Un riesgo de las parejas en terapia es que factores externos rompan la paz que viven durante el proceso terapéutico y vuelvan a “caer” en conductas coercitivas, que, a su vez, les conducen a un círculo de exacerbación negativa.

Si ocurre esto, algunas parejas tienden a creer que en el fondo la terapia no ha dado resultado, puesto que “ya estamos otra vez igual”, “en realidad nunca cambió, etc.

La pareja debe saber que debe protegerse de estas recaídas desarrollando ciertas habilidades:

- 1) Identificar todos los estímulos internos, tanto cognitivos como emocionales; así como los externos que le lleva a adoptar conductas negativas, coercitivas o agresivas, por ejemplo: aumento de las palpitaciones, sofocos, etc.
- 2) Pactar estrategias de prevención adaptadas a las circunstancias y recursos del “agresor” que le ayuden a detener la conducta coercitiva: autoncontrol, parada de pensamiento, etc.
- 3) Al cónyuge “víctima” se le enseña estrategias de “contrario versus opuestos”.
- 4) Buscar un momento adecuado para hablar asertivamente del problema.

4.6.1. Contrario versus opuestos

Las discusiones casi siempre siguen el mismo proceso. El sujeto A emite una conducta agresiva sobre el sujeto B. B responde con una conducta todavía más agresiva. A vuelve a la carga con otra mayor. Y así, hasta que uno de los dos cede (acepta, le da la razón, se va, etc.).

El grupo de estrategias de contrario versus opuestos están pensadas para romper este círculo de exacerbación de la agresividad.

Las más comunes son:

- 1) A los cónyuges se les propone que ya que parecen incapaces de dejar de discutir, pueden seguir haciéndolo, sólo que dentro de un ambiente controlado. Por ejemplo, a partir de ahora deberán escoger un lugar de su casa, que no sea ni el dormitorio ni la cocina, para discutir. Cada vez que sientan deseos de discutir, sólo tienen que dirigirse al lugar que hayan estipulado (control de estímulos) y decirse cuanto deseen o necesiten. Esta estrategia en sí misma ya aporta cierto control de la situación, ya que no pueden ceder a los impulsos en el momento que surjan, sino que deberán dirigirse al lugar estipulado. A menudo, este rompimiento es suficiente para que se den cuenta de lo absurda que era la discusión que iban a llevar a cabo. Además, el resto de la casa se “descontamina”, ya que en ella no hay discusiones.
- 2) Ante agresiones verbales, a menudo la víctima intenta razonar con el agresor, pero esto lleva a incrementar todavía más las descalificaciones del agresor (refuerzo). En algunas parejas, aunque no en todas, un recurso para romper este proceso es responder con un comentario positivo a la agresión. Esto actúa como catarsis y despierta en el agresor la conciencia de lo inadecuado de su actuación. “Amor mío, cuando me tratas mal eres tan sexy, que me encanta”. De paso “rompe” la dinámica aversiva.
- 3) Tiempo fuera. Cuando un miembro de la pareja inicia una conducta agresiva o coercitiva, el otro debe alejarse del foco del conflicto durante un tiempo estipulado. Esta técnica debe haberse practicado previamente en consulta y ambos miembros de la pareja deben haber quedado de acuerdo en que, en caso de conflicto, pondrían en práctica el tiempo fuera. Los cuatro pasos a seguir son:
 - a. Describir la conducta agresora
 - b. Recordar el pacto al que han llegado
 - c. Explicar que se va a salir a un lugar concreto y por un tiempo determinado
 - d. Manifestar el deseo de hablar en otro tono y otra disposición cuando regrese
 - e. Salir
 - f. “Veo que estás empezando a ponerte nervioso. Ya sabes lo que acordamos en la consulta para cuando pasara una situación como ésta, así que me voy a ir a dar un paseo por el barrio. De aquí a 30 minutos regresaré y me gustaría que habláramos este tema de otra manera y busquemos una solución que nos vaya bien a los dos”.
- 4) Verbalización empática. Cuando un cónyuge se siente agredido ha de:
 - a. Describir qué sentimientos ha despertado su conducta
 - b. Definir lo más concretamente posible qué conducta es la que ha causado el sentimiento
 - c. Hacer una petición de cambio
 - d. “Me siento muy triste. Cuando hablas de mí con tu familia como si yo no estuviera delante no sé dónde meterme. Te ruego que en el futuro no lo vuelvas a hacer”
 - e. Es conveniente que esta estrategia se haya ensayado en la consulta y ambos cónyuges estén de acuerdo en que sea usada en caso necesario.

4.7. Selección de las técnicas más adecuadas

- 1) Si los cónyuges han dejado de complacerse, podríamos elegir “Días para quererse”
- 2) Si los cónyuges han dejado de expresar deseos, podríamos elegir “La lista de los deseos”
- 3) Si los cónyuges se muestran incapaces de gratificarse ni reconocer gratificaciones, podríamos ampliar las actividades gratificantes a hacer juntos.

5. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

La comunicación es el ámbito de la pareja más valorado y también el que parece traer más dificultades a la pareja.

En terapia de pareja siempre se aborda la comunicación, ya sea porque se desvela una causa de los problemas, ya sea porque la comunicación es la herramienta que necesitará la pareja para resolver el resto de problemáticas.

En ocasiones se utiliza grabaciones de video para que los cónyuges sean conscientes de su estilo de comunicación. Esto puede hacerse en consulta o en casa, y posteriormente analizar la comunicación verbal y no verbal utilizada. No obstante, este método no siempre es bien acogido por los cónyuges.

Los clientes deben entender que no existen formas “malas” de comunicación, sino formas ineficaces. Cuando el mensaje no consigue llegar con la intención que se ha emitido, resulta ineficaz.

La práctica de las habilidades de comunicación debe plantearse a los clientes de menos dificultad a mayor, es decir, empezar por temas y mensajes sin carga emocional e ir avanzando a otros más complejos y que impliquen emociones conflictivas.

Los clientes deberán aprender a:

- Reconocer los sentimientos e intencionalidades de su pareja al emitir un determinado mensaje. ¿Qué siento y por qué me dice esto?
- Procesar el mensaje adecuadamente, es decir, teniendo en cuenta el contexto en el que lo dice el emisor.
- Dar una respuesta adecuada al mensaje recibido teniendo en cuenta el contexto.

5.1. Exactitud y congruencia

Cuando la pareja suele malinterpretar de manera habitual lo que dice el otro, y sus interacciones suelen acabar en disputas, conviene que practiquen ejercicios para aumentar la exactitud y la congruencia.

A través de estos ejercicios se enseña a interpretar lo más ajustadamente posible la intencionalidad que hay detrás del mensaje de la pareja.

Se trata de conseguir que los efectos que hace el mensaje sobre quien lo recibe coincida con los efectos que deseaba la persona que emitía el mensaje.

El cliente debe centrarse exclusivamente en los que dice el otro (sus palabras exactas) y en cómo lo dice (su lenguaje no verbal perceptible).

El terapeuta los guiará de temas simples a otros más complejos y de temáticas con poca o nada de implicación emocional a otros más problemáticos.

A continuación desarrollamos un ejemplo:

Primer paso:

Con un miembro de la pareja, hacemos de modelo y luego intercambiamos los roles, utilizando mensajes de neutros a positivos. Después los dos miembros de la pareja, practican entre sí.

Repetir el contenido y el tono utilizado:

C1. Hoy hemos llegado puntuales a la sesión.

T. Dices que hoy habéis llegado puntuales a la sesión.

T. Esta mañana luce un sol espléndido.

C1. Dices que esta mañana luce un sol espléndido.

C1. Hoy llevas una camisa azul muy bonita.

C2. Dices que la camisa azul que llevo te parece bonita.

Segundo paso:

Se trata de enseñar formas correctas de interpretar los mensajes e incorrectas de reaccionar (malinterpretaciones), poniendo el acento en los sentimientos.

C1. Hoy tienes el despacho muy ordenado.

T. Dices que el despacho está muy ordenado (correcta).

T. Dices que el despacho hoy está muy ordenado, porque habitualmente no lo está (incorrecto).

Tercer paso:

Insistir en la necesidad de emitir mensajes claros. Introducir interpretaciones alternativas mientras practican y se les pide feedback de lo que sienten.

C1. ¿Has visto el periódico hoy?

C2. (con apuntes del terapeuta)

Sí, está en la cocina. (Correcto)

Sí, ahora te lo traigo. (Correcto)

No, no lo he visto, ¿ponía algo interesante? (Correcto)

¿Ya lo has vuelto a perder? (Incorrecto)

Cuarto paso:

Profundizar en los aspectos no verbales de los mensajes. Les decimos que modifiquen el tono de una pregunta a ver qué intención perciben.

C1. ¿Has hecho la lista de la compra? (tono neutro, alegre, enfadado, etc.)

Quinto paso:

Introducir segmentos más largo de conversación.

Se asume el rol del otro (Técnica del doble) y del cambio de silla (intercambiar roles puntualmente).

Empiezan a trabajar los sentimientos y la empatía.

5.1.1. Trabajar la exactitud

La pareja debe aprender los efectos de ofrecer información inespecífica y a construir sus mensajes de manera que al otro cónyuge sepa a qué atenerse.

Las demandas en la pareja deben ser específicas.

Se puede trabajar el role playing para que la pareja escenifique las situaciones.

Información no específica	Información específica
“No te gusto”	“Me gustaría que cada vez que me compro ropa nueva me dijeras que te parezco sexy”
“No me quieres”	“Me gustaría que me llamas por teléfono antes de ir a dormir cuando pasas la noche fuera por trabajo”
“Eres una egoísta”	“Me gustaría que vieras con buenos ojos mi idea de cambiar ya de coche”

Se le propone a la pareja que practiquen ser más específicos.

Podemos tomar ejemplos que hayamos observado en sus interacciones en consulta, o bien poner ejemplos generales y hacerles percibir por qué son inespecíficas, cuántas interpretaciones podrían hacerse, las bajas probabilidades de hacer una interpretación ajustada, las consecuencias que esto tiene, y cómo podría formularse esa misma demanda de una manera específica.

5.2. Ejercicios para mejorar la comunicación

Los modelos de habilidades de comunicación importantes en una pareja son:

- 1) Escuchar activamente
- 2) Dar gratificaciones
- 3) Agradecer gratificaciones
- 4) Pedir gratificaciones
- 5) Expresar sentimientos positivos

- 6) Expresar sentimientos negativos
- 7) Empatizar
- 8) Hacer frente a la hostilidad inesperada y al constante mal humor

Estas habilidades pueden ensayarse tanto en consulta como en casa como actividades para hacer en casa. Cada semana se puede enseñar a la pareja una modalidad, siendo importante no introducir un nuevo modelo hasta que el anterior haya sido bien asimilado por la pareja.

5.2.1. Escucha activa

Consiste en escuchar sin hacer juicios sobre lo que dice el otro, y en dar feedback consistente al mensaje que se está recibiendo.

La habilidad de escucha puede estar muy deteriorada en alguno o ambos miembros de la pareja, por lo que deberán practicar primero en consulta y después en casa como tarea.

En consulta el terapeuta tomará alguna situación vivida por la pareja y lo ofrecerá como ejemplo de cómo se comunica habitualmente la pareja.

Proponer a uno de los cónyuges que inicie una conversación poniendo en práctica todas las habilidades que haya aprendido (ser específicos, lenguaje no verbal, empatía, etc.).

Al mismo tiempo, el otro cónyuge deberá escuchar sin interrumpir y devolviendo feedback.

5.2.2. Dar gratificaciones

Cuando la pareja entra en crisis suele disminuir el nivel de gratificaciones hacia el otro, lo cual acrecienta todavía más el malestar en la pareja. A veces no es sólo que disminuye su emisión, sino que no se reconocen las del otro porque creemos que “es su obligación”. Otras veces, las gratificaciones se ofrecen superficialmente, como algo mecánico, quitándole toda su fuerza.

Las gratificaciones (R+) son imprescindibles para el bienestar de la pareja.

Existen muchas formas de gratificar a la pareja:

- 1) A través de piropos, halagos, expresiones de afecto (“Te quiero”)
- 2) A través de conductas de afecto: besos, abrazos, etc.
- 3) Ayudando a la pareja, haciendo algo por ella: (“Hoy hago yo la cena”)

El ejercicio “Pille a su pareja” es ideal para trabajar este aspecto.

Las gratificaciones son abundantes en las parejas satisfactorias e infrecuentes en las parejas en conflicto.

A menudo, el problema es que algunas parejas dan por supuesto que la pareja ya sabe o debería saber que le ama, que le agradece ciertas cosas, etc.

La pareja debe comprender que es fundamental generar círculos positivos de intercambio de gratificaciones y que nada debe darse por sentado.

De no hacerlo se rompe la reciprocidad positiva y se exagera los círculos negativos.

5.2.3. Agradecer gratificaciones

No basta con pillar a la pareja haciendo o diciendo algo agradable, sino que además hay que decírselo. El reconocimiento actúa como agradecimiento y reforzador positivo. Como decíamos antes, muchas parejas dan por supuesto que su pareja “debe” hacer determinadas cosas. Es importante hacerles ver que esto no es así. También tienen que ser conscientes de que la vida en común les da muchísimas oportunidades de agradecer las gratificaciones que reciben y que si esperan a que ocurra “algo grande”, tendrán muy pocas o quizá ninguna posibilidad de mostrarse agradecidos.

Agradecer las gratificaciones favorece la empatía y refuerza las gratificaciones aumentando su presencia.

5.2.4. Pedir gratificaciones

Otro problema habitual en las parejas conflictivas respecto a las gratificaciones es su dificultad para comunicar al otro miembro de la diada lo que le gustaría o le haría feliz que su cónyuge hiciese por él/ella. Normalmente la causa es la creencia errónea de que el otro ya “debería saber sin necesidad de que se lo diga” lo que necesita, piensa, desea o siente, como si fuese adivino.

En terapia deben descubrir que nadie puede conocer lo que desea otra persona a no ser que se lo comuniquen directamente.

Reprimir las necesidades y deseos sólo conduce a acumular hostilidad. La pareja debe comprender que hacer valer las necesidades de uno es una contribución a la vida de pareja, ya que ambos van a salir reforzados, ya que no darán nada por supuesto y construirán una reciprocidad positiva.

Las peticiones deben hacerse desde la asertividad:

- 1) “Me gustaría que...”
- 2) “Es muy importante para mí que me ayudes a”
- 3) “Haría que me sintiera mejor si tú...”
- 4) “Te agradecería que hicieses...”

Además, los aspectos no verbales (mirada, tono de voz, postura corporal, etc.) debe estar en consonancia con el mensaje.

Cuando la pareja aprende a expresar francamente sus deseos consiguen conocerse mejor mutuamente.

Pedir gratificaciones:

- 1) Aumenta la reciprocidad positiva
- 2) Mejora la empatía
- 3) Facilita la cooperación

Durante el entrenamiento, el terapeuta trabajará también la importancia de los elementos no verbales de la comunicación (tono de voz, transformar afirmaciones en preguntas, hacer demandas, alzar la voz, etc.).

5.2.5. Expresión de sentimientos positivos

- 1) Disminuyen con el tiempo de convivencia.
- 2) No disminuye el deseo de los cónyuges de oírlos.
- 3) Enseñar a la pareja a expresar emociones que le gusten a su cónyuge, esto implica aprender a reconocer los aspectos positivos del otro y expresarlo públicamente.
- 4) La técnica “Pille a su pareja haciendo algo agradable” y hágaselo saber es básico en este tipo de entrenamiento.

5.2.6. Expresión de sentimientos negativos

A los sentimientos negativos (irritación, enfado, rabia, tristeza, depresión, etc.) se les llama así porque están asociados a emociones desagradables, no porque en sí mismos sean “malos”.

Experimentar sentimientos negativos es tan natural como experimentar sentimientos positivos. La clave está en saber cómo expresarlos para conseguir el cambio que necesitamos y sin dañar al otro miembro de la pareja.

Expresión apropiada de sentimientos negativos	Expresión inapropiada de sentimientos negativos
Directa	Indirecta
“Confesando” los sentimientos propios	Acusando al otro de algo
Espontánea	Aplazando y metiéndolos en el saco
En el momento	Guardándolos
Activa	Retirándose pasivamente
Asertiva	De malas formas o agresivamente
Describiendo la conducta del otro	Interpretando las motivaciones del otro

Las reglas para expresar directamente los sentimientos son:

- 1) Expresar la conducta del otro que ha producido los sentimientos negativos
- 2) Describir y confesar los sentimientos negativos
- 3) Hacer una petición que pueda mejorar la situación y los sentimientos pidiéndole al otro:
 - a. Cambiar palabras o conductas en el presente o en el futuro
 - b. Ayuda para resolver el problema

c. Tiempo para llegar a un acuerdo

Liberman aconseja que antes de comunicar los sentimientos negativos, la persona debería hacerse las siguientes preguntas:

- 1) ¿Son exactas mis percepciones?
- 2) ¿Puede hacerse algo para cambiar la situación que me está produciendo sentimientos negativos?
- 3) ¿Es necesario expresar mis sentimientos? ¿Gano algo?
- 4) ¿Es oportuno expresarle mis sentimientos?

5.2.7. Empatía

La empatía es la capacidad de entender el mundo íntimo del otro miembro de la pareja como si fuese el propio. Generalmente las parejas suelen ver al otro a través de su propio mundo, sin intentar descubrir el mundo del otro.

La empatía tiene dos elementos: cognitivo y emocional.

El aspecto cognitivo es llegar a entender lo que puede estar viviendo el otro.

El aspecto emocional es llegar a sentir lo que creemos que puede estar sintiendo el otro.

Se transmite empatía a través de las expresiones faciales y corporales (riendo si el otro ríe, poniéndonos tristes si el otro nos explica un acontecimiento triste) y de palabras (“Te sientes como en una nube, ¿verdad?”, “Veo que lo estás pasando realmente muy mal”).

Un ejercicio para desarrollar la empatía es pedir a la pareja que escriban en un papel los pensamientos y sentimientos que les vengan a la cabeza sobre algunos temas que les importen: el trabajo, la familia, los hijos, etc.

Después la pareja se leerá sus respectivas listas. Este ejercicio normalmente sorprende a los cónyuges, ya que suelen descubrir hasta qué punto ignoran el mundo interior de la persona con la que están compartiendo la vida.

5.2.8. Enfrentarse a la hostilidad inesperada y al mal humor

Existen varias técnicas eficaces para frenar o desviar la irritabilidad del cónyuge. Conviene que la pareja conozca las diferentes técnicas para que pueda usar una u otra dependiendo de la situación.

- 1) *Ignorar*: cuando ignoramos una conducta, ésta tiende a extinguirse (retirada de refuerzo = extinción). No se debe utilizar esta técnica como una estrategia de provocación pues avivará más la discusión.
- 2) *Desarmar con gratificaciones*: consiste en detener el malhumor del cónyuge al principio de producirse ofreciéndole gratificaciones no verbales (sentándose al lado y cogiéndole la mano, haciéndole una caricia, etc.), del mismo modo como

se hace a veces con los niños que se ponen de mal humor (“Dos no se pelean si uno no quiere”, dice un viejo refrán).

- 3) *Humor*: se trata de responder con algo incongruente (chiste, payasada, mueca, etc.) que desvíe la tensión emocional y desemboque en risa.
- 4) *El disco rayado*: la pareja debe pactar algunas frases que guardarán y sólo usarán cuando uno de ellos entre en una dinámica de mal humor no justificada. En ese caso, el cónyuge repetirá la frase como si fuese un disco rayado, hasta que el otro detenga su actitud. Por ejemplo: “No voy a ser el blanco de tu mal humor”, “No me vas a estropear el día porque estés de mal humor”. La pareja debe estar segura de que esta técnica les funciona. En caso de que el resultado no sea positivo, mejor probar con otro recurso.
- 5) *Empatía*: en la mayoría de situaciones de irritabilidad, el conflicto estalla porque ambos cónyuges se posicionan en una zona de poder y se niegan a acercarse a la visión del otro. Sin embargo, para cambiar el tono de una discusión basta la mayoría de la veces con darle la parte de razón que tiene el otro, reconocer que lo que está pensando y sintiendo es lícito, independientemente de que se esté equivocando o no. Esto basta para aplacar la tensión. A partir de entonces conversar e intentar llegar a un acuerdo es más fácil.
- 6) *Tiempo fuera*: se trata de retirarse temporalmente del foco del conflicto. Es imprescindible avisar de que se abandona la discusión, por qué, durante cuánto tiempo y qué se espera a la vuelta. Es bueno recordarle que se hace por “prescripción del terapeuta).

6. ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PARA PLANTEAR Y SOLUCIONAR PROBLEMAS, Y NEGOCIAR ACUERDOS

Los problemas no tienen por qué malograr la relación de pareja si los cónyuges poseen habilidades para enfrentarlos unidos y constructivamente.

La pareja debe entender que pueden tener dos puntos de vistas diferentes y que, aun así, pueden permanecer unidos y buscar una solución satisfactoria para ambos.

6.1. Plantear problemas

1. Elegir el momento y el lugar adecuado.
2. Definir lo más claramente posible el objetivo. ¿Qué quiero cambiar?, ¿por qué quiero cambiarlo?, ¿qué necesito?
3. No mezclar temas. Empezar por un objetivo (de más sencillo a más complejo) e ir avanzando escalonadamente.
4. Presentación en positivo. Iniciar las intervenciones destacando y reconociendo lo bueno o positivo, para evitar que el otro se sienta atacado y se ponga a la defensiva.
5. Ser específico. Explicar el problema o la petición de manera que no haya lugar a interpretaciones o dudas. Hacer definiciones operativas.
6. En la demanda, centrarnos en lo que nos gustaría y no tanto en lo que no nos gusta. Hacer siempre peticiones positivas, no negativas.
7. No caer en la tentación de sacar temas del pasado. Centrarse en el presente y en el futuro.

8. Expresar los sentimientos que despierta la conducta que se desea cambiar. De este modo, el otro puede empatizar y entender mejor los motivos.
9. Aceptar la parte de responsabilidad en el problema.
10. Ser breve. No repetir. No decir: ¿entiendes?
11. Cuidar la comunicación no verbal.
12. Proponer una solución y pedirle propuestas al otro.

6.2. Pasos para la resolución de problemas

- 1) *Identificar y definir el problema.*
 - a. Elegir un momento adecuado
 - b. Definir el problema de forma clara y específica (operativa)
 - c. Partir de la posibilidad de que el otro miembro de la pareja mantenga un punto de vista diferente
 - d. La meta es llegar a un acuerdo satisfactorio y no vencer al otro
- 2) *Generar posibles soluciones.*
 - a. Ambos miembros de la pareja hacen lluvia de ideas, expresando en voz alta y anotan cualquier solución que se les ocurra.
 - b. No hay soluciones absurdas o descabelladas. Todas se anotan sin mediar filtro ni juicio alguno.
 - c. Se busca la creatividad.
- 3) *Evaluar las soluciones.*
 - a. Primero se valora su viabilidad.
 - b. Cada solución aportada se evalúa individualmente.
 - c. Las soluciones que pueden llegar a ser viables, se valoran cuantitativamente (de 0 a 10), tanto las ventajas como los inconvenientes.
 - d. A cada solución se le suman las ventajas y se restan los inconvenientes, obteniéndose una posición global.
- 4) *Elegir la mejor solución y aplicarla.*
 - a. Se elige la solución con más puntuación.
 - b. No conviene volver atrás.
 - c. Dejar por escrito la solución escogida y los términos de ejecución: quién hace qué, cuándo, dónde, cómo, con qué frecuencia y durante cuánto tiempo.
- 5) *Evaluar resultados de la solución escogida.*
 - a. Poner en práctica la solución escogida durante el tiempo establecido.
 - b. Pasado el período de pruebas se evalúan los resultados.
 - c. Si son satisfactorios se continúa con ella.
 - d. Si son insatisfactorios, se escoge la segunda solución que obtuvo una puntuación mayor y se prueba qué resultado ofrece.

6.3. Negociar acuerdos: el contrato

El contrato es un acuerdo escrito o no en el que ambos miembros de la pareja demanda unos cambios de conducta de su compañero y, a cambio, se compromete a recompensarle por dicho cambio.

Aunque el contrato es una fórmula muy útil para incrementar el intercambio de conductas positivas entre los cónyuges y crear cambios favorables, lo más importante de este método es que la pareja aprende a especificar qué necesita, a negociar con la otra parte y a comprometerse con el cambio para el bienestar de la pareja.

Las peticiones de cambio deben:

- 1) Plantearse en positivo
- 2) Ser concretas (“qué, en qué cantidad, cuándo, dónde)
- 3) Ser accesibles (deben ser “sencillas” de realizar para el otro)
- 4) Ser realistas (no pedir imposibles)
- 5) Ser libres (ningún miembro de la pareja debe sentirse coaccionado a aceptar algo que en el fondo no desea aceptar)
- 6) Ventajosas para ambos (los dos deben sentir que vale la pena)
- 7) Los contratos deben hacerse por períodos cortos de tiempo e ir renovándose.

6.3.1. Formulario de contrato

Nombre:.....
 Edad:.....
 Fecha:.....

CONDUCTAS A CAMBIAR

A cambio de (lo que sigue),

1.

2.

3.

Firmas:

Testigo:

PRIVILEGIOS

disfrutaré de (lo que sigue),

1.

2.

3.

Titular:

Contrayente:

Reglas generales:

- 1) No puede disfrutarse del privilegio antes de haber realizado la conducta.
- 2) La renegociación de las cláusulas de este contrato sólo podrá hacerse en presencia del terapeuta.
- 3) La reciprocidad requiere dar algo para recibir algo.

6.3.2. 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, nunca refuerzo negativo.
- 10) Los contratos deben usarse sistemáticamente.
- 11) Los requisitos básicos en el empleo de refuerzo positivo deben ser satisfechos.

6.3.3. Registro de cumplimiento de contrato

Nombre: -----

Semana: -----

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

DÍA

	L	M	X	J	V	S	D
1. _____							
2. _____							
3. _____							

PRIVILEGIOS (registrados cuando se
disfrutan)

DÍA

	L	M	X	J	V	S	D
1. _____							
2. _____							
3. _____							

UNIDAD DIDÁCTICA 5

INTERVENCION COGNITIVA EN PAREJA

1. OBJETIVOS

En la presente unidad didáctica, el alumno:

- 1) Adquirirá las destrezas para guiar a sus clientes en la identificación de los pensamientos y creencias distorsionadas que pueden estar interfiriendo en su relación.
- 2) Aprenderá cómo aplicar en el ámbito de la pareja conflictiva las técnicas de reestructuración cognitiva.

2. EDUCACIÓN DE LA PAREJA EN TERAPIA COGNITIVA

Los pensamientos, emociones, conducta y contexto influyen en la relación.

Si los cónyuges mantienen creencias o expectativas irracionales sobre la relación, éstas chocan con su experiencia cotidiana de convivencia. En consecuencia entran en un proceso de frustración, creando una imagen negativa de su pareja, lo que provoca que su atención se fije en las conductas que justifiquen esta nueva imagen negativa, y se olviden de otras facetas agradables de esa persona.

Por lo tanto, es importante identificar los pensamientos que pueden llevar a la pareja a una relación disfuncional.

2.1. Identificación de las distorsiones cognitivas

Pensamiento distorsionado	Definición	Ejemplo
Interferencia arbitraria	Llegar a conclusiones sin contar con evidencia para ello	Un matrimonio acude a una fiesta. El marido saluda afectuosamente a una invitada y habla un buen rato con ella. La esposa piensa: “Le gusta. Está enamorado de ella”.
Abstracción selectiva	Sacar la información de su contexto, centrándose en algún detalle y obviando el resto.	Un hombre saluda a su esposa, pero está ocupada y no responde. El marido piensa: “Está enfadada conmigo”.
Sobregeneralización	A partir de uno o dos sucesos, se generaliza a todas las situaciones.	Una mujer tiene un incidente con su suegra. “Para las suegras, las nueras siempre son malas”

Magnificación y minimización	Algo que se percibe como más importante o menos importante de lo que realmente es.	En el banco cometen un error con el ingreso de la nómina. El marido piensa: “¿Cómo comeremos este mes?”, exagerando claramente la situación.
Personalización	Atribuirse sucesos externos, sin que haya pruebas para llegar a esa conclusión.	Un marido encuentra a su esposa limpiando el coche, tarea que hasta ahora siempre había hecho él. “No le gusta cómo limpio el coche”
Pensamiento dicotómico	Pensar en términos de todo/nada, blanco/negro	La esposa le pregunta al marido si al día siguiente puede ocuparse de llevar a su hijo al médico, y éste afirma que es imposible. La mujer piensa “Siempre lo tengo que hacer yo todo”
Etiquetado	Definirse en base a imperfecciones del pasado	Un marido en segundas nupcias, con una historia tormentosa con el primer matrimonio. “Soy un fracasado. Ya fracasé una vez”.
Visión del túnel	Ver sólo una pequeña parte, la que se ajusta al estado mental	Si la persona está ansiosa anticipará peligros; si está irritada, pensará en injusticias...
Explicación sesgada	Pensamiento suspicaz típico de momentos de conflicto	Una esposa prepara una salida. El esposo piensa: “Seguro que quiere conseguir algo a cambio”
Lectura del pensamiento	Creerse capaz de saber lo que piensa el otro y sus intenciones (generalmente negativas)	“Sé lo que piensas”

La pareja aprenderá a identificar los pensamientos distorsionados e intentará clasificarlos.

Pensamiento automático	Identificación
“Mi mujer ya debería saber que no soporto que su hermana venga a casa”	Lectura de mente
“Este matrimonio no hay quien lo salve”	Magnificación

2.1.1. Hoja de registro

Situación desencadenante (qué ha pasado)	Pensamiento automático (¿qué pensamiento me viene a la mente)	Emoción (¿qué siento y con qué intensidad –de 0 a 10)	Conducta (¿qué hago?)
Llega tarde otra vez. Me hace esperarle media hora en la puerta del trabajo	“Si me amara no me haría esperar”	Desvalorización (9)	Arranco a llorar cuando llega

2.2. Reestructuración cognitiva

La reestructuración cognitiva consiste en analizar los pensamientos automáticos, contrastarlos con la realidad, y buscar interpretaciones alternativas más funcionales.

Se puede mostrar a los clientes un procedimiento de reestructuración en nueve pasos:

1) Relacionar las emociones con los pensamientos

Algunas situaciones pueden provocar emociones muy intensas y molestas. Si las identifica, accederá a los pensamientos, que en el fondo son los que causan las emociones.

Deberá anotar las sensaciones desagradables que sintió y en qué situación le surgieron.

Puede utilizar el siguiente registro:

Situación	Pensamiento	Emoción

2) Identificar los pensamientos con la imaginación

Debe anotar ahora el pensamiento que cree que tuvo en aquella situación.

Dado que los pensamientos son automáticos, quizá tenga dificultades para identificarlo.

Puede revivir en la imaginación y a cámara lenta la situación. Si permanece atento a sus reacciones y pensamientos podrá localizarlos con facilidad.

3) Practicar

Los pensamientos automáticos son muy rápidos. Por eso es tan difícil tener verdadera conciencia de ellos. Sin embargo, no es imposible si se mantiene una actitud consciente, de autoobservación. Con la práctica se adquiere mayor habilidad y la persona puede observar desde la objetividad de qué manera la interpretación que hace de un acontecimiento (pensamiento) le provoca unas emociones y unas reacciones conductuales determinadas.

Deberá localizar como tarea para casa cuáles son los pensamientos más habituales en su convivencia de pareja. Por ejemplo, ¿qué pasa por mi mente justo cuando...:

- Come en silencio
- Se gira en la cama para dormirse
- Riñe a los niños
- Me contesta con desgana cuando le hablo
- Lo veo reír al teléfono mientras habla con otra persona
- Veo una pareja abrazados por la calle
- Etc.

Normalmente los pensamientos automáticos aparecen en cadena. Aunque puede ser un poco difícil percibirlos por separado, intente captar la secuencia de pensamientos ya que así podrá entender mejor sus reacciones emocionales.

Situación	Pensamiento	Emoción
-----------	-------------	---------

Llego a casa. No hay nadie. Se ha dejado la luz del baño encendida.	¡Otra vez, la luz encendida! Lo hace para ofenderme.	Rabia
	En el fondo nunca no me escucha.	Frustración
	Le importo un comino.	Tristeza

4) Cuestionar los pensamientos automáticos

- ¿Qué pruebas tengo a favor de que lo que pienso es realmente así?
- ¿En qué datos objetivos me baso para pensar que mi cónyuge ha actuado con la intención que yo creo?
- ¿Puede haber una explicación distinta?

5) Emitir respuestas racionales

Pensar qué respuesta racional podría haber tenido de no haber dado por ciertos sus pensamientos distorsionados.

Hallar una respuesta más racional le ayudará a ver sus pensamientos automáticos con distancia, y se dará cuenta más fácilmente de que un pensamiento es una interpretación y no la “verdad”.

Pensamiento	Reacción emocional	Reacción racional

6) Busque el motivo escondido tras sus reacciones emocionales

Cuando vive muy intensamente una emoción o tiene reacciones muy intensas suele ser porque, en base a sus pensamientos automáticos, ha extraído conclusiones que causan ansiedad, temor, etc.

Es preciso contrarstar estas conclusiones con la realidad, preguntándose;

- ¿Cómo he interpretado su conducta?,
- ¿Qué pruebas tengo para llegar a esta conclusión?,
- ¿Podría haber otra explicación diferente?

Puede identificar qué miedos ocultos (abanono, soledad, etc.) hay detrás de sus conclusiones a través de la técnica de la flecha descendente. Tome el pensamiento y pregúntese, ¿y si esto fuera cierto qué significaría para mí? La respuesta será un nuevo pensamiento al que deberá volver a hacer la misma pregunta: ¿si fuese cierto, qué significaría para mí? Tras realizar unas cuantas

veces la misma pregunta, llegará hasta el miedo oculto que hay tras estos pensamientos.

Casi no me ha dicho nada en toda la tarde



Seguro que está enfadado conmigo



Me va a dejar



Me quedaré sin pareja



Soy un/a fracasado/a



Los/as hombres/mujeres que se quedan solos/as son unos/as fracasados/as

UNIDAD DIDÁCTICA 6

SITUACIONES ESPECIALES

1. OBJETIVOS

Al finalizar esa unidad, el alumno será capaz de:

- 1) Reducir la emergencia en situaciones de crisis.
- 2) Superar las dificultades que puedan ir apareciendo durante el proceso de terapia.

2. SITUACIONES DE CRISIS

Los pasos a seguir son:

- 1) Conceptualizar el problema. Se evaluará el problema y se valorará con qué recursos cuenta la pareja. Valorar así mismo si la pareja puede permanecer junta o es mejor un alejamiento temporal.
- 2) Enseñar a la pareja a detectar los pensamientos automáticos que crean la situación o la agravan.
- 3) Enseñar a la pareja recursos para detener una discusión.
- 4) Trabajar comportamientos alternativos para las situaciones de desacuerdo o crisis. Por ejemplo: sólo discutir en un lugar determinado.
- 5) Practicar todo lo anterior en el ámbito protegido de la consulta y aceptarlo como temporal.
- 6) Establecer sesiones de seguimiento, manteniendo contacto telefónico.

2.1. Ira

- 1) Valorar si la ira puede derivar en violencia y si es necesaria la separación física
- 2) Hacer un seguimiento especial
- 3) La seguridad de los clientes está por encima de los objetivos terapéuticos
- 4) Si un miembro de la pareja es especialmente violento, deberá hacer terapia individual

2.2. Infidelidad

- 1) Hay controversia entre diferentes autores sobre si es factible iniciar una terapia de pareja si uno de los miembros es infiel
- 2) El terapeuta deberá averiguar qué peso tiene esa relación
- 3) Muchos clientes preguntan al terapeuta si deben sincerarse con su pareja sobre la infidelidad.

2.3. Desacuerdo en la ruptura

- 1) Cuando un miembro de la pareja desea romper la relación y el otro no, el terapeuta trabajará en primer lugar con el que desea la ruptura. Valorarán sus motivos y si la reconciliación realmente es imposible.
- 2) Tras acordar la separación, el terapeuta puede trabajar con el miembro que no deseaba la ruptura para ayudarle a aceptarla.

2.4. Disolución de la relación

- 1) En ocasiones, la reconstrucción de la relación no es posible y la pareja debe aceptar que ha llegado el momento de disolver el vínculo.
- 2) El terapeuta puede ayudarles a aceptar la nueva situación y a hacer la transición de una manera más adecuada.
- 3) Los cónyuges son los únicos que pueden decidir sobre si conviene o no que su relación se disuelva.

3. DIFICULTADES DURANTE EL TRATAMIENTO

- 1) *Un miembro de la pareja no desea acudir a terapia.* El terapeuta sugerirá al miembro que ha acudido a terapia que hable con su pareja y que le notifique como un hecho consumado que ha buscado ayuda y que lo más probable es que le llamen. Es aconsejable que el terapeuta hable con el miembro reticente.
- 2) *Un miembro de la pareja no cree que la terapia vaya a ser útil.* El terapeuta pactará un período de pruebas no superior a un mes con la pareja. Durante este tiempo la pareja deberá implicarse y hacer todas las tareas que se les encomienden. Si al cabo de un mes, no han notado resultados, pueden abandonar la terapia.
- 3) *La pareja cree que lo que les conviene es separarse durante un tiempo.* Salvo en caso de violencia, no se debe recomendar la separación temporal, ya que la pareja necesita vivir junta para poner en práctica los aprendizajes de la terapia y para evaluar qué déficits deben mejorar. En cualquier caso, si la pareja desea separarse, el terapeuta les ayudará a hacerlo de la mejor forma posible.
- 4) *La pareja no hace las tareas para casa.* Las tareas para casa forman parte de la terapia ya que posibilitan adquirir habilidades y ponerlas en práctica. El terapeuta intentará aumentar la motivación de la tarea explicándoles de forma clara en qué consiste la tarea y qué van a conseguir haciéndola. También es preciso revisar periódicamente las tareas.

Biblioterapia

Beck, A.

- Con el amor no basta. Ed. Paidós, 1992.

Gaja, R.

- “El síndrome del amor”. Ed. Planeta, 1995.
- “Vivir en pareja”. Nuevas ediciones de bolsillo, 2005.
- “La parella, viure i conviure”. Ed. Pòrtic. (En catalán)

Bibliografía

Bornstein, Ph, 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.
- Manual de terapia de parejas e intervención en familias. Col. Terapia de Conducta y Salud. Fundación Universidad y Empresa, 1996.
- Reaprender a vivir en pareja. Ed. Plaza y Janés. Barcelona, 1986.

Castells, P.

- ¿Seguimos juntos o nos separamos? Ed. Plaza y Janés. Barcelona, 1998.

Costa M., Serrat C.

- Terapia de parejas. Alianza editorial, 1982.

Dattilo, F. Padesky Ch.

- Terapia cognitiva con parejas. DDB, 1995.

De Torres P, Espada FJ.

- Violencia en casa. Guías prácticas. Ed. Aguilar, 1996.

Díaz Morfa, J.

- Prevención de los conflictos de pareja. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 2003.

Echeburúa. E.

- Parejas en conflicto. Estrategias psicológicas de intervención. Servicio editorial Universidad del País Vasco, 1987.

Güell T., Feliu H.

- Relación de pareja. Técnicas para la convivencia. Ed. Martínez Roca, 1992.

Hahlweg K., Revenstorf D, Schindler, Brengelmann.

- Terapia matrimonial y de pareja: estado actual y desarrollo. Revista de análisis y modificación de la conducta, 1982. Vol. 8, 3-28.

Leitenberg H.

- Modificación y terapia de conducta. Ed. Morata, 1982.

Liberman, Wheeler, De Visser.

- Manual de terapia de pareja. DDB, 1987.

López C, Silvia F.

- Evaluación conductual de problemas de la pareja. Revista de análisis y modificación de conducta, 1982. Vol. 8, 283-348.

Rojas, E.

- El amor inteligente. Ed. Temas de hoy, 1997.
- Remedios para el desamor. Ed. Temas de hoy, 1998.

Sanz Yaque, A.

- La terapia racional-emotiva y los problemas maritales. Dossier n.º3. 1983. Modificación de conducta cognitiva. Psicodeia.
- Problemas de pareja: naturaleza y modelos explicativos. Col. Análisis y modificación de conducta. Vol, I. UNED, 1985.
- Evaluación y terapia de parejas. Col. Análisis y modificación de conducta. Vol, I. UNED, 1985.

Sonet D.

- Reixir com a parella. Ed. Claret. Barcelona, 1986.

ANEXOS:

1. HISTORIA CLÍNICA PARA PAREJAS

Ficha identidad

Miembro A:

Nombre.....
 Edad.....
 Nivel de estudios.....
 Profesión actual.....

Miembro B:

Nombre.....
 Edad.....
 Nivel de estudios.....
 Profesión actual.....

Estatus de la relación:

Novios.....•
 Casados.....•
 Cohabitación.....•
 Separados.....•
 Segundas nupcias.....•
 Otros.....•

Duración de la relación:

De novios:.....
 Comprometidos:.....

Grupo de convivencia:

(hijos, padres/suegros, etc.)

Nombre	Edad	Sexo	Relación con la pareja	Observaciones
--------	------	------	------------------------	---------------

Genograma: (de padres a nietos)

Problemas individuales:

Para (miembro A).....

el/los principales problemas son:

.....

¿Desde cuándo tiene este problema?

.....

¿Ha tenido en el pasado un problema parecido?

.....

¿Cuándo ocurre con más frecuencia?

.....

¿Cuándo es más grave?

.....

Pensamientos (antes, durante y después)

.....

Emociones y sensaciones (antes, durante y después)

.....

¿Hay alguna ocasión en la que no ocurra?

.....

¿Sabrías decir por qué?

.....

¿Qué hace para solucionar este problema?

.....

¿Ha sentido ganas de dañarse a si mismo u a otros?

.....

.....

Para (miembro B)..... el/los principales problemas son:

.....

¿Desde cuándo tiene este problema?

.....

¿Ha tenido en el pasado un problema parecido?

.....

¿Cuándo ocurre con más frecuencia?

.....

¿Cuándo es más grave?

.....

Pensamientos (antes, durante y después)

.....

Emociones y sensaciones (antes, durante y después)

.....

.....
 ¿Hay alguna ocasión en la que no ocurra?

.....
 ¿Sabría decir por qué?

.....
 ¿Qué hace para solucionar este problema?

.....
 ¿Ha sentido ganas de dañarse a si mismo u a otros?

.....

Problemas conjuntos:

.....

Objetivos conjuntos:

.....

Aproximación diagnóstica individual:

Nombre (miembro A)

.....

Eje I: diagnóstico

.....

Eje II: personalidad

.....

Eje III: problemas médicos

.....

Eje IV: factores estresantes

.....

Eje V: actividad global

.....

Nombre (miembro B)

.....

Eje I: diagnóstico

.....

Eje II: personalidad

.....

Eje III: problemas médicos

.....

Eje IV: factores estresantes

.....

Eje V: actividad global

.....

Recomendaciones de tratamiento:

.....
.....

Fecha	Objetivos trabajados	Observaciones

Programa de tratamiento:

Objetivos	Estrategias y técnicas	Tiempo previsto

2. PAUTA DE ENTREVISTA PARA LA IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMAS DE PAREJA (MJ CARRASCO, L LLAVONA, 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 usted 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
<i>2.1. Factores personales</i>
2.1.1. ¿Se siente atractivo/a para su pareja?
2.1.2. ¿Cree que su pareja es atractiva?
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. ¿Recorre al contacto corporal para expresar sus sentimientos hacia su pareja? ¿Qué forma adopta ese 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 se 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)
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?
<i>2.2. Factores de interacción</i>
2.2.1. ¿Cómo considera que es la comunicación entre ustedes?
2.2.2. ¿Cuáles son sus temas

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 cómo terminan (cede sistemáticamente uno, 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, etc.) ¿Afecta esto de alguna forma la 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 de la pareja, 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 estas 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 pareja en su trabajo?
3. Historia de la pareja
3.1. ¿Cuánto tiempo llevan conviviendo?
3.2. ¿Por qué se casaron y empezaron 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 han visto defraudadas? ¿Por qué?
3.5. ¿Tienen hijos? ¿Cuántos y de qué edad?
3.6. ¿Afectó, de alguna forma, su nacimiento en la relación?
3.7. ¿Han estado separados durante largos períodos 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 en pareja?
4.7. ¿Qué aspectos de la relación le gustaría cambiar primero?
4.8. ¿Qué espera conseguir al finalizar el tratamiento?
<i>Extraído del libro: Aplicaciones clínicas de la evaluación y modificación de conducta. Estudio de casos. D. Macià i FX. Méndez. Ed. Pirámide.</i>

3. EVALUACIÓN CONDUCTUAL

Escala de evaluación

- **Calidad de la voz**
 1. Volumen
 2. Tono
 3. Inclinación (“pitch”)
 4. Claridad
 5. Ritmo
 6. Perturbaciones del habla
- **Calidad de la voz**
 1. Proximidad
 2. Orientación
 3. Apariencia
 4. Cara
 5. Mirada
 6. Tono postural
 7. Posición de la postura
 8. Gestos
 9. Gestos autistas
- **Calidad de la voz**
 1. Duración (se excluyen las pausas)
 2. General
 3. Formalidad
 4. Variedad
 5. Humor
 6. Gramática no verbal
 7. Retroalimentación
 8. Enlazamiento de la conversación
 9. El turno
 10. Preguntas
 11. Hábitos de apoyo
 12. Conducta en público
 13. 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

4. CONVICCIONES ACERCA DEL CAMBIO

Marque con una cruz las frases que mejor reflejen la situación que está viviendo en el momento actual con su pareja.

Mi pareja no es capaz de cambiar	•
No creo que nada ni nadie sea capaz de mejorar nuestra relación	•
Las cosas sólo se pondrán peor	•
Cada uno es como es y es imposible que cambie	•
Mi cónyuge no va a cooperar y no se puede hacer nada si él/ella no coopera	•
Ya he sufrido suficiente. No me quedan fuerzas para seguir intentándolo	•
Trabajar la relación empeorará aún más las cosas	•
Esto sólo servirá para alargar la situación. La ruptura es inevitable	•
Me ha hecho demasiado daño	•
Mi matrimonio está muerto y finiquitado	•
No me siento capaz de cambiar	•
Si hasta ahora no nos hemos llevado bien, ¿por qué voy a creer que esto va a cambiar?	•
Da igual si mi pareja empieza a comportarse mejor, porque el problema está en su actitud	•
Es normal comportarse como lo hago yo	•
Parece correcto pensar como yo	•
Cualquier persona que estuviera en mi situación haría lo mismo que yo	•
Mi pareja me ha hecho daño y ahora merece que yo le haga daño	•
No estoy dispuesto/a a hacer nada si mi cónyuge no lo hace primero	•
¿Por qué tengo que cambiar yo?	•
No es justo que yo deba hacer todo el trabajo	•
Después de todo el esfuerzo que hice, le toca a mi pareja hacer el intento	•
¿Qué gano yo con esto?	•
En el pasado, mi pareja me ofendió y ahora le toca compensarme	•
¿Cómo sé que mi pareja se va a comprometer en esto de verdad?	•
Como empecemos a escarbar, mi pareja se pondrá todavía peor	•
A mí no me pasa nada. Si mi pareja se amoldara todo iría bien entre nosotros	•
A mí pareja no le importa mejorar nuestra relación	•
Mi pareja es imposible	•
Mi pareja está loca de atar	•
Mi pareja no sabe cómo ser distinta de cómo es	•
El verdadero problema es que mi pareja está lleno de rencor y odio	•
Yo no tenía ningún problema. Mis problemas en la vida empezaron cuando me uní a esa persona	•

5. CUESTIONARIO DE LA SITUACIÓN MARITAL (BASADO EN EL INVENTARIO DE STATUS MARITAL DE WEIS Y CERRETO)

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) o 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 o el divorcio por lo menos una vez a la semana	V	F
4.	No he sugerido a mi pareja que me quiero separar/divorciar de ella	V	F
5.	He pensado específicamente sobre la separación/divorcio; he considerado quién se quedaría con los niños, qué cosas dividiríamos, pros y contras de estas acciones, etc.	V	F
6.	Mi pareja y yo nos hemos separado: a. Como prueba b. Definitivamente (Marcar uno)	V	F
7.	He hablado del tema de mi separación con otras personas más a parte de mi pareja (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 pareja	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 y el 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 contactado con 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 forma vaga	V	F

11. ¿Tienen y disfrutan usted y su pareja de intereses o actividades comunes fuera de los profesionales?
Todas en común •
Algunas de ellas •
Muy pocas de ellas •
Ninguna de ellas en común •
12. Durante el tiempo de ocio, ¿qué prefieren hacer: salir o quedarse en casa?
Ambos preferimos quedarnos en casa •
A ambos nos gusta salir •
Discrepamos en este punto •
13. ¿Con qué frecuencia le asalta la idea de que ojalá no se hubiera casado?
Me casaría con la misma persona •
Me casaría con una persona diferente •
No me casaría en absoluto •
14. Si pudiera volver atrás en el tiempo y pudiera decidir de nuevo, creo que:
Me casaría con la misma persona •
Me casaría con una persona diferente •
No me casaría en absoluto •
15. ¿Confía en su pareja?
Casi en ningún caso •
Raramente •
En la mayoría de las cosas •
En todas las cosas •

7. EVALUACIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Nombre:

Fecha:

En la lista de abajo se describen una serie de sentimientos habituales en las parejas. Lea cada ítem y responda pensando en cómo se ha sentido usted en general respecto a su cónyuge en los últimos meses. La puntuación que elija debe corresponder a cómo se siente en la actualidad y no en cómo le *gustaría* sentirse o usted cree que *debería* sentirse.

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

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

Si usted en general se ha estado sintiendo extremadamente bien o positivo sobre el nivel de honestidad de su pareja en los últimos meses, entonces su puntuación será de 7 (extremadamente positivo).

Si usted en general no se ha sentido ni bien ni mal acerca del nivel de honestidad de su pareja su puntuación será de 4 (indeterminado).

Si usted en general se ha estado sintiendo extremadamente mal o negativo acerca del nivel de honestidad de su pareja, entonces su puntuación será de 1 (extremadamente negativo).

A continuación responda a cada ítem eligiendo la puntuación que mejor refleje cómo se ha estado sintiendo usted en los últimos meses. Elija sólo un número para cada pregunta.

1	¿Cómo se siente acerca de su pareja 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 pareja?	1	2	3	4	5	6	7
4	¿Cómo se siente usted con respecto a la habilidad de su pareja 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 pareja para manejar el estrés?	1	2	3	4	5	6	7
6	¿Cómo se siente usted acerca del grado en que su pareja le comprende?	1	2	3	4	5	6	7

- 7 ¿Cómo se siente usted sobre la honestidad de su pareja? 1 2 3 4 5 6 7
 .
 8 ¿Cómo se siente usted sobre el grado en que usted puede 1 2 3 4 5 6 7
 . creer en su pareja?

Las siguientes nueve cuestiones se presentan en forma de frase y no de pregunta. Sin embargo, márquelas de la misma manera, y recuerde que lo fundamental en sus respuestas radica en CÓMO se ha sentido usted en relación a su pareja durante los últimos meses.

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

8. IDEAS ACERCA DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Nombre:.....

Fecha:

Valore de 1 a 7 su grade de acuerdo o desacuerdo con las siguientes frases siguiendo los siguientes criterios de puntuación:

7 Completamente	4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo	3 Un poco
6 En buena parte		2 En buena parte
5 Algo		1 Por completo

1. Si una persona tiene algunas dudas acerca de la relación, eso significa que algo en ésta no va bien 1 2 3 4 5 6 7
2. Si mi pareja me quisiera de verdad no tendríamos ninguna riña 1 2 3 4 5 6 7
3. Si yo le importara de verdad a mi pareja no tendríamos ninguna riña 1 2 3 4 5 6 7
4. Si mi pareja se enoja conmigo o me critica en público eso significa que no me ama de verdad 1 2 3 4 5 6 7
5. Mi pareja debería saber qué es importante para mí sin necesidad de que yo se lo diga 1 2 3 4 5 6 7
6. Si tengo que pedirle a mi pareja lo que quiero, eso le quita toda la gracia 1 2 3 4 5 6 7
7. Si yo le importara a mi pareja haría lo que le pido 1 2 3 4 5 6 7
8. Una buena relación no debería tener problema alguno 1 2 3 4 5 6 7
9. Si dos personas se aman de verdad no hay necesidad de reconstruir su relación 1 2 3 4 5 6 7
- 10 Si mi pareja hace algo que me perturba pienso que es porque desea herirme a propósito 1 2 3 4 5 6 7
- 11 Cuando mi pareja no está de acuerdo conmigo ante otras personas pienso que es una señal de que no le importo demasiado 1 2 3 4 5 6 7
- 12 Si mi pareja me contradice pienso que no me respeta demasiado 1 2 3 4 5 6 7
- 13 Si mi pareja hiere mis sentimientos pienso que es mala persona 1 2 3 4 5 6 7
- 14 Mi pareja siempre trata de hacer las cosas a su manera 1 2 3 4 5 6 7
- 15 Mi pareja no escucha lo que yo tengo que decir 1 2 3 4 5 6 7

9. PROBLEMAS DE RELACIÓN

Nombre:.....

Fecha:.....

En la columna de la izquierda valore con qué frecuencia están presentes los temas indicados en la actualidad y de acuerdo con la siguiente escala de frecuencias:

0	1	2
No ocurre	Raramente ocurre	Algunas veces ocurre
3	4	
Con frecuencia ocurre	Siempre ocurre	

En la columna de la derecha indique con una X los puntos que sean un problema para usted.

Toma de decisiones

	Esto es un problema
-----	1. No estamos de acuerdo -----
-----	2. Mi pareja se enoja -----
-----	3. Yo me enojo -----
-----	4. Yo cedo -----
-----	5. Mi pareja cede -----
-----	6. No transigimos -----
-----	7. Yo tomo las decisiones -----
-----	8. Mi pareja toma las -----
-----	decisiones -----
-----	9. Evitamos tomar -----
-----	decisiones -----
-----	10. Me siento ofendido/a -----
-----	11. Mi pareja se siente -----
-----	ofendido/a -----
-----	12. Discutimos sobre cosas -----
	triviales -----

Finanzas	Esto es un problema
-----	1. Mi pareja gasta en -----
-----	exceso -----
-----	2. Mi pareja no quiere -----
-----	gastar -----
-----	3. Mi pareja regatea mis -----
-----	gastos -----
-----	4. No tenemos plan alguno -----
-----	acerca de los gastos -----
-----	mensuales -----
-----	5. No tenemos acuerdo -----
-----	acerca de los ahorros -----
-----	6. No entendemos en qué -----
	se va el dinero -----

- 7. Mi pareja encubre las -----
deudas porque de lo
contrario no entiendo en
qué se gasta el dinero
- 8. No tenemos acuerdo -----
acerca de fijar prioridades
- 9. No tenemos -----
responsabilidad para los
gastos

Relaciones sexuales	Esto es un problema
---------------------	---------------------

- 1. Mi pareja tiene más -----
interés en el sexo que yo
- 2. Mi pareja tiene menos -----
interés en el sexo que yo
- 3. Me resulta difícil hablar -----
con mi pareja sobre sexo
- 4. Nuestra relación sexual -----
no es satisfactoria
- 5. Soy renuente a portarme -----
afectuosamente porque mi
pareja se pone demasiado
amoroso
- 6. Diferimos acerca de la -----
clase de sexo que cada uno
prefiere
- 7. Mi pareja hace uso del -----
sexo para controlarme o
castigarme
- 8. Mi pareja se interesa -----
demasiado en el sexo
- 9. Mi pareja no es sensible -----
a mis deseos sexuales
- 10. No pareja de acuerdo -----
sobre el control de la
natalidad

Tiempo libre	Esto es un problema
--------------	---------------------

- 1. No pasamos tanto -----
tiempo libre como
quisiéramos
- 2. Mi pareja emplea -----
demasiado tiempo en su
propia actividad de horas
libres
- 3. Mi pareja no tiene -----
tiempo o energía para
actividades en horas libres
- 4. Mi pareja no puede -----
disfrutar conmigo de la
diversión

-----	5. Me siento forzado/a a hacer cosas que preferiría no hacer	-----
-----	6. No nos gustan las mismas actividades	-----
-----	7. Mi pareja no tiene suficientes hobbies o intereses lúdicos	-----
-----	8. No hay equilibrio entre el tiempo libre que pasamos juntos y separados	-----
-----	9. Mi pareja no tiene equilibrio entre trabajo y ocio	-----
-----	10. Tenemos diferentes ideas acerca de lo que es divertirse	-----

10. EL MATRIMONIO IDEAL (AZRIN Y COLS., 1973)

Nombre:.....

Fecha:.....

Sin consultar a su pareja, anote en cada uno de los apartados señalados aquellos deseos que usted considera que ayudarían a mejorar su relación de pareja. Sólo tenga en cuenta sus propios intereses sin preocuparse sobre si sus deseos son o no realizables ni sobre si son o no realistas.

COMUNICACIÓN

EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

DINERO

ACTIVIDADES SOCIALES Y DE OCIO

SEXUALIDAD

TAREAS DOMÉSTICAS

TRABAJO

DEPENDENCIA/INDEPENDENCIA

11. ERRORES MÁS FRECUENTES COMETIDOS EN LA COMUNICACIÓN

Nombre:.....

Fecha:.....

A continuación aparece una larga lista de errores que cometemos al comunicarnos. Si usted se identifica con alguna, escriba la palabra “yo” en la columna de la derecha. Si usted cree que quien comete el error es su pareja, escriba la palabra “él o ella”. Si usted cree que el error lo cometen los dos, escriba el número dos (2) en la columna de la derecha. Por último, si usted cree que ninguno de los dos comete ese error, escriba un número cero (0).

Alejamiento temporal	Cuando hacemos referencia al pasado o a un futuro hipotético	-
Expresión desconectada	Cuando sacamos a colación un asunto que no tiene nada que ver con el tema del que se está hablando	-
Déficit de lenguaje positivo	Cuando nos callamos las alabanzas y nunca le transmitimos al otro palabras agradables sobre cómo es como persona o sobre lo bien o acertado de lo que ha dicho o ha hecho	-
Hablar en exceso	Cuando se habla mucho más que la pareja	-
Hablar por defecto	Cuando se habla mucho menos que la pareja	-
Latencia rápida	Cuando no respetamos los silencios y empezamos a hablar inmediatamente después de que el otro haya terminado de hablar	-
Latencia lenta	Cuando tardamos mucho en responder al mensaje que nos ha transmitido el otro	-
Interrupción	Cuando intervenimos en la conversación mientras el otro habla	-
Rizar el rizo	Cuando nos esforzamos en explicar un detalle que es tangencial y no importante en el discurso o conversación global	-
Responder en exceso	Cuando respondemos a las preguntas con respuestas largas que no sólo capitalizan mucho tiempo sino que además estamos dando más información de la que se nos ha pedido	-
Déficit en la respuesta	Cuando damos menos respuesta de la que se nos ha requerido	-
Pedantería	Cuando utilizamos palabras complicadas en lugar de otras sencillas más adecuadas en ese contexto	-
Afirmaciones radicales	Cuando hablamos de forma categórica y en términos “todo o nada”, “blanco o negro”, etc.	-
Excesiva generalización	Cuando hablamos de hechos aislados como si ocurrieran siempre	-
Evitar hablar de un tema	Cuando nos negamos tácita o explícitamente a hablar sobre un tema concreto	-

Cambiar el contenido de un tema	Cuando introducimos un contenido diferente del propuesto por el otro	-
Insistencia por un tema	Cuando hablamos en exceso sobre un tema concreto	-
Falta de especificidad	Cuando hablamos de un modo abstracto, poco concreto	-
Habla rápida	Cuando hablamos demasiado rápido	-
Habla lenta	Cuando hablamos demasiado despacio	-
Hablar bajo	Cuando utilizamos un tono de voz tan bajo que el interlocutor debe hacer un esfuerzo para comprendernos	-
Discurso excesivamente emocional	Cuando hacemos un uso excesivo de conducta emocional durante el habla (intensa entonación, gritos, etc.)	-
Déficit en reconocer la razón de la otra parte	Cuando no reconocemos el punto de vista del otro	-
Contra quejas	Cuando respondemos a una queja o crítica con otra queja o crítica	-
Respuesta cortante	Cuando respondemos de mala forma al intento de la pareja a hablar sobre un tema que a nosotros no nos gusta	-
Insultar	Cuando hablamos al otro utilizando términos ofensivos	-
Déficit de opinión	Cuando no expresamos nuestra opinión, gusto, etc., aunque sea eso lo que nos están pidiendo	-
Exceso de acuerdos	Cuando estamos de acuerdo con los mensajes del otro	-
Exceso de desacuerdos	Cuando estamos en desacuerdo con las afirmaciones del otro	-
Dar poca información	Cuando no damos información aunque podríamos darla	-
Información redundante	Cuando repetimos una y otra vez la misma idea o información	-
Demasiada información	Cuando damos más información de la necesaria o pertinente	-
Exceso de habla negativa	Cuando de una manera reiterada expresamos opiniones negativas de nuestra pareja, de los demás, de sucesos o de otros aspectos de su situación	-
Déficit de habla negativa	Cuando tendemos a no expresar nunca evaluaciones negativas de la pareja, de los demás, de sucesos o de otros aspectos de su situación	-
Habla ilógica	Cuando introducimos comentarios que rompen la lógica de la conversación al no responder a las afirmaciones del otro	-
Lenguaje no operativo	Cuando para enfrentarnos a un problema, en lugar de describir las conductas problemáticas de una manera concreta que permita planificar cambios y actuaciones de mejora, nos perdemos en afirmaciones abstractas o pseudo-científicas que no permite hacer nada operativo.	-
Negar responsabilidades	Cuando no queremos asumir nuestra parte de responsabilidad en el conflicto que estamos viviendo.	-
Interpretación incorrecta de los mensajes del otro	Cuando en lugar de interpretar los mensaje de la pareja de una manera objetiva e irracional le atribuimos intenciones no contrastadas.	-
Interpretación del pensamiento	Cuando creemos que sabemos lo que está pensando o sintiendo nuestra pareja sin que ésta nos lo diga.	-

12. PROBLEMAS EN EL ESTILO DE COMUNICACIÓN

Nombre:

Fecha:

En la lista siguiente, encontrará una lista de conductas relacionadas con la comunicación que pueden ser problemáticas a nivel de pareja. Rellena primero la columna de la izquierda titulada “Su pareja con usted”, indicando con qué frecuencia su cónyuge muestra estas conductas con usted. Después, en la columna titulada “Usted con su pareja”, califique con qué frecuencia usa usted estas conductas con su cónyuge. En ambos casos, utilice los siguientes criterios:

0	1	2	3	4
No ocurre	Raramente ocurre	Algunas veces ocurre	Con frecuencia ocurre	Siempre ocurre

Finalmente, indique en la columna del medio titulada “Esto me molesta” cuánto le molesta a usted esa conducta, siguiendo los criterios que se citan a continuación:

0	1	2	3	4
En absoluto	Escasamente	Un poco	Moderadamente	Bastante

	Conducta	Su pareja con usted	Esto me molesta	Usted con su pareja
1	No escucha			
2	Habla demasiado			
3	No habla suficiente			
4	Interrumpe			
5	Muy vago			
6	Nunca va al grano			
7	Nunca asiente con la cabeza ni indica acuerdo			
8	Nunca emite señales receptivas (ej: ajá)			
9	No le da una oportunidad de hablar al cónyuge			
10	No discute temas espinosos			
11	Habla demasiado sobre temas espinosos			
12	Pregunta demasiado			
13	No hace suficientes preguntas			
14	Hace callar al cónyuge mediante reproches			

1 5	Se retira cuando se altera			
--------	----------------------------	--	--	--

13. INVENTARIO DE COMUNICACIÓN (L NAVRAN, ADAPTACIÓN A SANZ)

Nombre:

Edad:

Fecha:

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

		Nunc a	Alguna s veces	Frecuen - temente	Muy frecuen - temente
1.	¿Con qué frecuencia hablan usted y su pareja sobre las cosas agradables que han ocurrido durante el día?				
2.	¿Con qué frecuencia hablan usted y su pareja sobre las cosas desagradables que han ocurrido durante el día?				
3.	¿Hablan usted y su pareja sobre los temas en los que no está de acuerdo o tienen problemas?				
4.	¿Hablan usted y su pareja sobre las cosas en las que ambos están interesados?				
5.	¿Modifica su pareja 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 pareja de qué se trata antes de que usted pregunte?				
7.	¿Conoce usted los sentimientos de su pareja por su expresión facial o sus gestos?				
8.	¿Evitan usted y su pareja ciertos temas de conversación?				
9.	¿Se comunica con usted su pareja a través de una mirada o un gesto?				
10.	¿Discuten usted y su pareja las cosas antes de tomar una decisión importante?				
11.	¿Puede decir su pareja qué clase de día ha tenido usted sin necesidad de preguntárselo?				
12.	Su pareja quiere hacer una visita a sus amigos íntimos o familiares. A usted no le agrada especialmente su compañía, ¿le diría esto a él/ella?				

13	¿Habla su pareja de temas sexuales con usted?				
14	¿Utilizan usted y su pareja expresiones que tienen un significado especial que no es comprendido por los demás?				
15	¿Con qué frecuencia está su pareja de mal humor o con mala cara?				
16	¿Pueden usted y su pareja discutir sobre sus más sagradas creencias sin ningún sentimiento de reserva o de azoramiento?				
17	¿Evita usted decirle a su pareja ciertas cosas que le coloquen a usted en una situación desfavorable?				
18	Usted y su pareja 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 pareja tanto por el tono de voz como por lo que dice?				
20	¿Con qué frecuencia hablan usted y su pareja de problemas personales?				
21	¿Tiene usted la sensación de que en muchos temas su pareja sabe lo que está intentando decir?				
22	¿Habría usted sobre sus cosas personales con su pareja mejor que con alguna otra persona?				
23	¿Conoce usted lo que quiere decir la expresión de la cara de su pareja?				
24	Si usted y 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 vida en común, ¿han hablado usted y su pareja juntos sobre la mayor parte de las cosas?				

14. CUESTIONARIO DE CONTROL TERAPÉUTICO DE PAREJAS (VERSIÓN EXPERIMENTAL DE TRINIDAD BONET Y JOSÉ SANTACREU)

Nombre:....

Fecha:....

¿Qué cosas ha hecho para agradar a tu pareja?

- 1
- 2
- 3
- 4

¿Cuánto cree que le agradaron? Valore las respuestas anteriores de 0 a 10.

- 1 2 3 4

Describa algunas conductas que haya hecho su pareja estos días y que le han sorprendido agradablemente. Ordénelas de mayor a menor.

.....

.....

.....

.....

¿Qué conductas ha realizado sin tener en cuenta las consecuencias negativas que se dieron en el pasado, simplemente porque le apetecía?

.....

.....

.....

.....

¿Qué consecuencias han tenido estas conductas?

.....

.....

.....

.....

¿En qué ocasiones ha sido sincero, de forma diferente que en el pasado, y ha expresado sus sentimientos sobre la situación?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

¿En qué cree que ha de insistir más para mejorar vuestra situación?

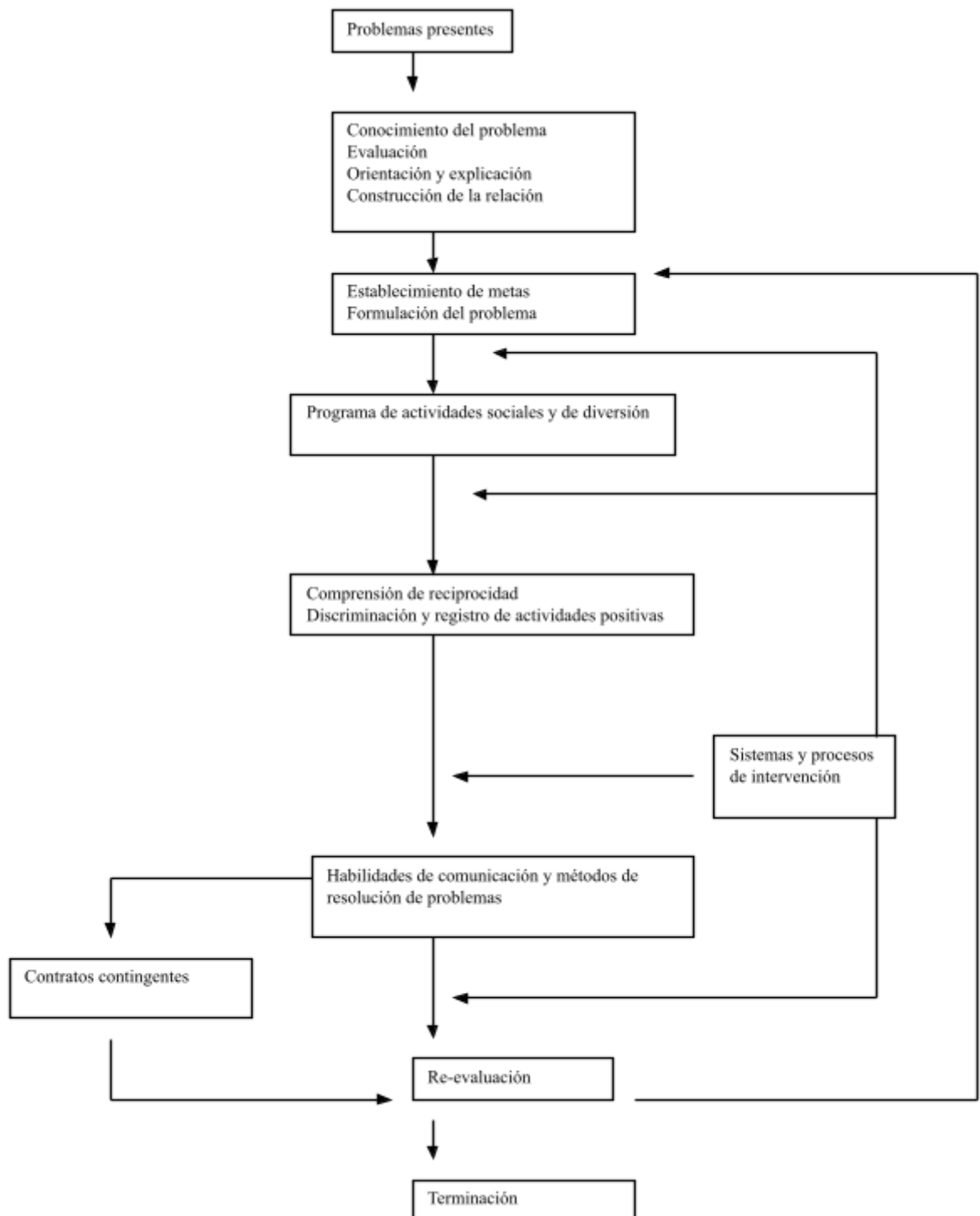
.....

.....

.....

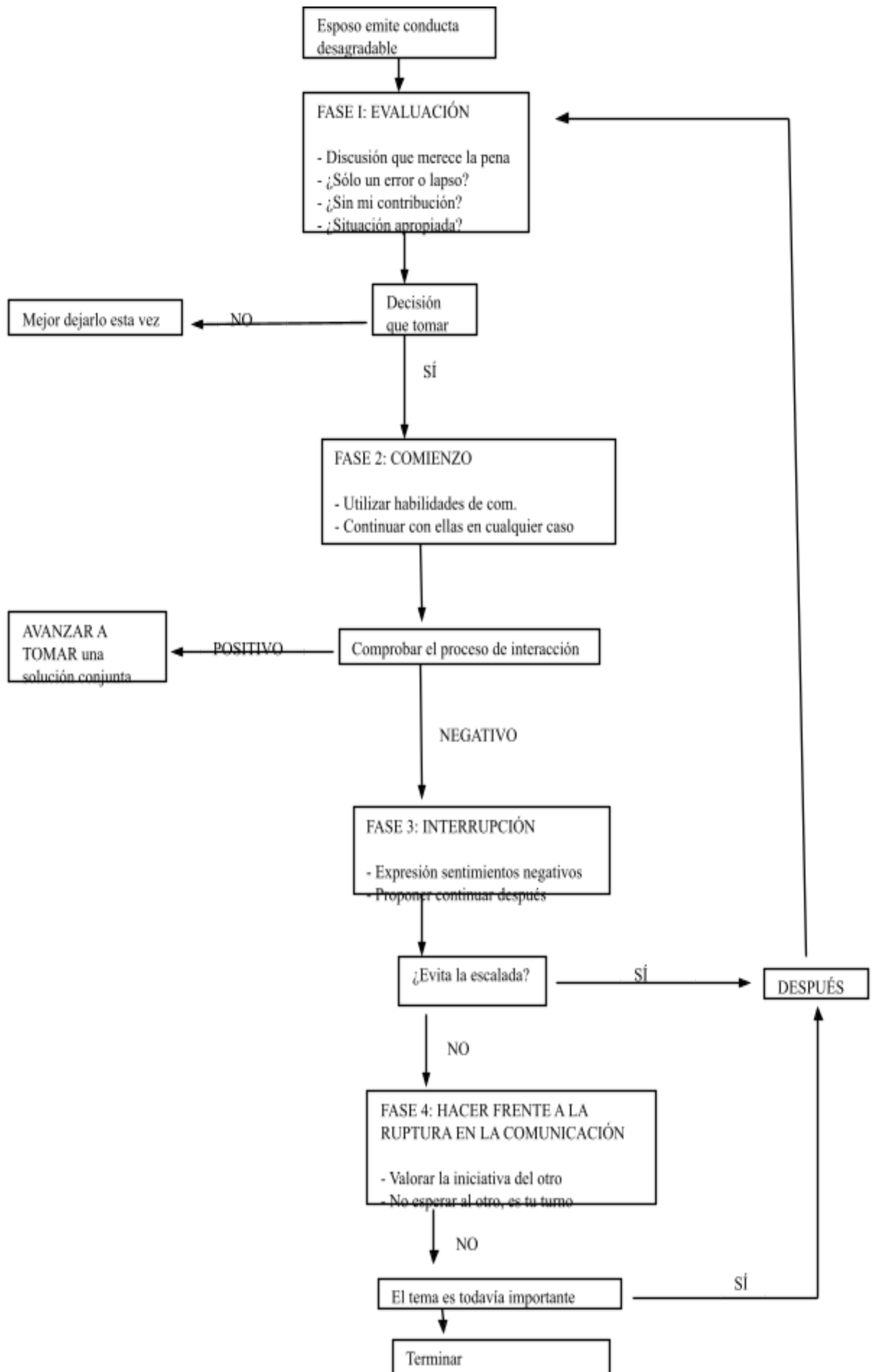
.....

15. NIVELES FLEXIBLES DE INTERVENCIÓN



Adaptación: Ángeles Sanz Yaque

**16. ESQUEMA DE INTERVENCIÓN CONDUCTUAL COGNITIVA PARA
PREVENIR LA ESCALADA DE INTERCAMBIO NEGATIVO**



17. 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	M i	J	V	S	D
I	En trabajar, estudiar o actividades relacionadas con ello							
II	En dormir (incluir siesta)							
II I	Tiempo perdido o no remunerado; actividades de rutina							
I V	Tiempo empleado en actividades agradables							
	Total horas	2 4	2 4	24	2 4	2 4	2 4	2 4

¿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 •

18. DISTRIBUCIÓN ÓPTIMA DEL TIEMPO

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

		L	M	M i	J	V	S	D
I	Al trabajo, al estudio o actividades relacionadas con el mismo							
II	A dormir (no incluir la siesta)							
II I	Tiempo perdido o no renumeradas; actividades rutinarias							
I V	Tiempo empleado en actividades agradables							
	Total horas	2 4	2 4	24	2 4	2 4	2 4	2 4

19. INVENTARIO DE ACTIVIDADES AGRADABLES (WEIS Y PERRY)

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 $\sqrt{}$, +, $\sqrt{+}$, o nada.

Ponga $\sqrt{}$ si ha llevado a cabo la actividad en las últimas cuatro semanas pero no quiere repetirla.

Ponga $\sqrt{+}$ si ha llevado a cabo la actividad en las últimas cuatro semanas y desea repetirla.

Ponga + si no ha llevado a cabo la actividad en las últimas cuatro semanas pero le gustaría intentarlo o hacerlo con mayor frecuencia.

Deje la casilla en blanco si no ha llevado a cabo la actividad en las últimas cuatro semanas pero tampoco está interesado en hacerlo.

Ejemplo:

	Solo	Con mi pareja y otros familiares	Con mi pareja y otros adultos	Con otros adultos	Únicamente con mi pareja
Jugar a las cartas			+		$\sqrt{+}$

En este ejemplo, la persona en cuestión ha jugado a las cartas en las cuatro últimas semanas con su pareja y le gustaría hacerlo más. No ha jugado con su pareja y otros adultos aunque le gustaría hacerlo y no está interesada en jugar sola ni sola con otros adultos pero sin su pareja.

	Solo	Con mi pareja y otros familiares	Con mi pareja y otros adultos	Con otros adultos	Únicamente con mi pareja
1. Ensayar canto o tocar algún instrumento					
2. Cantar o tocar algún instrumento para divertirme					
3. Escuchar música					

4. Echarme una siesta durante el día					
5. Tener tiempo completamente libre para mí					
6. Jugar con animales domésticos					
7. Tomar el sol					
8. Ver 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 o revistas					
13. Llevarme trabajo a casa (cuando tú quieres y no por obligación)					
14. Arreglar papeles de presupuestos, bancos...					
15. Arreglar las cosas de casa (porque te agrada)					
16. Arreglar el jardín/terraza					
17. Hacer trabajos manuales, artísticos, pintar...					
18. Escribir poesía, novela, ensayo					

19. Construir objetos					
20. Coleccionar como hobby					
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 a 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...)					
34. Cortejarse u otro tipo de juegos cariñosos					
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, explicar chistes					
45. Hacer puzzles, rompecabezas					
46. Jugar a las cartas					
47. Juegos recreativos					
48. Jugar a la pelota					
49. Jugar al tenis, golf, ping-pong					
50. Navegar o ir en barca (en los últimos 6 meses)					
51. Ir a cazar o a pescar (en los últimos 6 meses)					

52. Ir de camping (en los últimos 6 meses)					
53. Ir a nadar, bucear					
54. Jugar al baloncesto, fútbol....					
55. Jugar a los bolos, patinar...					
56. Ir a correr, montar en bici...					
57. Jugar al balonmano, squash...					
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 nieve (en los últimos 6 meses)					
62. Ir al cine					
63. Ir a un restaurante caro					
64. Ir a un bar					
65. Ir al teatro, concierto, ballet...					
66. Ir a bailar o una fiesta					
67. Ir a un club, pub...					
68. Salir a tomar un café, helado, refresco...					
69. Hacer la compra (porque te apetece)					
70. Salir a comprar ropa (porque te apetece)					

71. Ir a comprar regalos o mirar escaparates					
72. Salir a dar una vuelta					
73. Ir al zoo, parque...					
74. Ir al museo o exposición					
75. Ir a la biblioteca o librería					
76. Ir a tiendas de curiosidades o anticuarios					
77. Ir a ver pisos modelo (porque te apetece)					
78. Dar una vuelta en coche					
79. Callejear (porque te apetece)					
80. Hacer un viaje corto (hasta de 3 días) (en los últimos 6 meses)					
81. Salir de vacaciones (más de 4 días) (en los últimos 6 meses)					
82. Visitar a los amigos					
83. Visitar a familiares					
84. Charlar por teléfono con algún familiar o amigo					
85. Escribir cartas a amigos o familiares					
86. Asistir a reuniones de algún club, asociación,...					
87. Asistir a algún acontecimiento deportivo					

88. Asistir a reuniones o actividades de carácter político					
89. Ir a reuniones, a actividades de clubs infantiles, 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 calidad					
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.					

20. LISTADO DE POSIBLES GRATIFICACIONES PARA DAR/RECIBIR

Economía

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

Toma de decisiones

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

Comida y compras

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

Tareas domésticas y limpieza

- La pareja saca la basura
- La pareja lava los platos
- La pareja corta el césped
- La pareja barre, quita el polvo, etc.
- La pareja arregla la casa
- La pareja friega el suelo, limpia las ventanas, limpia la cocina, etc.
- La pareja cose mi ropa
- La pareja da de comer al perro
- La pareja limpia al perro
- La pareja contesta al teléfono cuando estoy ocupado/a
- La pareja pone la ropa sucia en el cesto

La pareja pone el despertador
 La pareja quita de en medio los periódicos viejos
 La pareja enciende la calefacción por la mañana
 La pareja hace la colada
 La pareja hace la cama
 La pareja corta la madera para la chimenea
 La pareja pone la mesa
 La pareja cuelga la ropa en el armario

Transportes

La pareja limpia el coche
 La pareja limpia el cenicero del coche
 La pareja me recoge a tiempo
 La pareja se ocupa del mantenimiento del coche
 La pareja pone gasolina
 La pareja conduce con cuidado

Tiempo libre

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

Cuidado de los hijos

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

Hábitos personales y arreglo personal

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

Sexualidad

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

Afectividad

La pareja me abraza y me besa
 La pareja me pregunta por mis sentimientos
 La pareja me dice que le gusto
 La pareja me acaricia de una forma efectiva
 La pareja me compra un regalo
 La pareja me llama para saber cómo estoy
 La pareja me expresa sus sentimientos y pensamientos
 La pareja intenta animarme
 La pareja me pregunta cómo he pasado el día
 La pareja me sonríe y ríe conmigo
 La pareja me dice que se alegra de verme
 La pareja me hace cosquillas
 La pareja me hace bromas
 La pareja se acerca a mí en la cama
 La pareja me rasca la espalda
 La pareja calienta mis pies
 La pareja se va a la cama cuando voy yo
 La pareja me trae algo para leer
 La pareja me trae una taza de café
 La pareja me saluda con cariño cuando vuelvo a casa
 La pareja me dice adiós cuando le dejo y/o me desea un buen día
 La pareja me da un mensaje
 La pareja confía en mí

Aprobación y aceptación

La pareja me expresa su aprobación por algo que he hecho
 La pareja está totalmente de acuerdo con algo que he dicho
 La pareja me da un cumplido sobre mi apariencia

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

21. 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 de la pareja 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.

I.	IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	ESPOS O	ESPOS A
	1. Objetiviza 2. Operacionaliza 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	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____
II I	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) - Verbal - No verbal 17. Negativos (castigo) - Verbal - No verbal 18. Ignorar. Extinción Descripción del estilo	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____

22. 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:	