



TERAPIA DE PAREJA

Dimas Arias Pérez

Psicólogo

Corporación Universitaria del Sinú

Seccional Cartagena

Cartagena de Indias, septiembre de 2003

TERAPIA DE PAREJA

- ▶▶ **Generalidades sobre el Matrimonio**
- ▶▶ **Conflictos de Pareja**
- ▶▶ **Terapia Cognoscitiva de Pareja (TCP)**
- ▶▶ **Evaluación y Tratamiento en la TCP**
- ▶▶ **Metodología de la TCP**



<http://www.acsam.com.co>

La “Pareja Ideal”:

- ▶▶ Sólido sentido de confianza, fidelidad, respeto y seguridad.
- ▶▶ Alto nivel de cariño, amor e interés de participar en la relación.
- ▶▶ Fortalecimiento de la relación: cooperación, consideración y compromiso.



<http://www.acsam.com.co>

Terapia Cognoscitiva (TC):

Trabaja sobre los sistemas básicos de creencias.

“Muchos trastornos psicológicos están asociados con los hábitos de pensamiento, incluyendo creencias distorcionadas sobre el sí mismo, el mundo y el futuro”

Pensamientos Disfuncionales:

- ▶▶ Automáticos
- ▶▶ Negativos
- ▶▶ Autodirigidos
- ▶▶ Incorrectos

Propósitos de la TCP:

- ▶▶ **Aumentar la Intimidad**
- ▶▶ **Mejorar la Comunicación**
- ▶▶ **Intensificar la Satisfacción Sexual**
- ▶▶ **Alcanzar Simpatía y Comprensión**

Propósitos de la TCP:

- ▶▶ Reconocer Riesgos y Síntomas
- ▶▶ Mejorar y Revitalizar la Relación
- ▶▶ Controlar el Estrés
- ▶▶ Alcanzar Amor y Confianza en la Relación
- ▶▶ Cambiar Atribuciones, Expectativas e Ideas Irracionales

Se puede presentar:

- ▶▶ Un miembro quiere venir el otro no
- ▶▶ Habrá dos versiones de cada anécdota
- ▶▶ Distorsión de los hechos
- ▶▶ Repetición de las relaciones tempranas
- ▶▶ Ambivalencia
- ▶▶ Deseo de saber algo del terapeuta y la forma como se van a relacionar

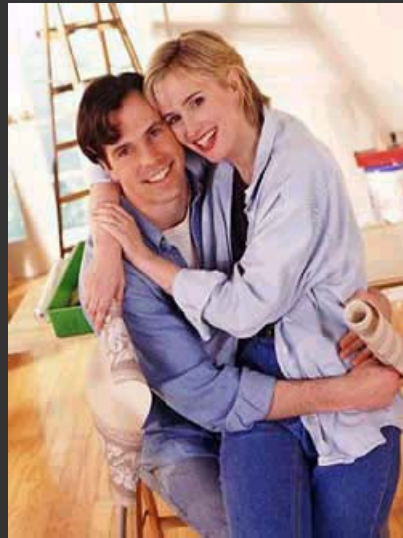
EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO

Comunicación y Solución de Conflictos



Solución Negativa de Conflictos:

- ▶▶ **Reciprocidad Negativa**
- ▶▶ **Metacomunicación Agresiva**
- ▶▶ **La Mujer se acerca y el Hombre evita**
- ▶▶ **Los 4 “Jinetes del Apocalipsis” de la Pareja**



<http://www.acsam.com.co>

Distorsiones Cognoscitivas en la Pareja

Distorsiones cognoscitivas:

- ▶▶ Inferencia Arbitraria
- ▶▶ Abstracción Selectiva
- ▶▶ Sobregeneralización
- ▶▶ Pensamiento Dicotómico

Distorsiones Cognoscitivas:

- ▶▶ **Magnificación**
- ▶▶ **Personalización**
- ▶▶ **Visión de Túnel**
- ▶▶ **Lectura de la Mente**

Actitudes Disfuncionales y Expectativas Irrealistas

“Prefiero malo conocido a bueno por conocer”



Actitudes Disfuncionales:

- ▶▶ “Media Naranja”
- ▶▶ “El Amor Hace Milagros”
- ▶▶ “Alma Gemela”



Manejo de la Ira y Agresión

Otras Áreas de Intervención:

- ▶▶ Fortalecimiento de Autoestima
- ▶▶ Relaciones Paterno - Filiales
- ▶▶ Estresores Positivos y Negativos
- ▶▶ Etapa del Ciclo Vital y Familiar

METODOLOGIA DE LA TCP