



Estrategias Innovadoras en Terapia de Parejas

Mtro. Gilberto Gómez Pérez

Premisas para el Trabajo con Parejas

- Para iniciar un cambio, basta con la participación de sólo uno de ellos.
- El verdadero enemigo contra quien debe luchar el terapeuta no es la pareja, sino el juego que la pareja juega.
- Resaltar la influencia del entorno y de la interacción.
- Resaltar la influencia del individuo sobre su entorno.

Dándole significado a nuestras palabras

- ¿Crees que en tu relación ambos le den el mismo significado a todo?
- ¿Cuáles son las diferencias de significado más importantes entre ambos?
- ¿Realmente crees que sean importantes?
- ¿Cuánto valoras esta creencia?
- ¿La relación mejoraría si esas creencias se alinearan?
- ¿Podría mejorar sus objetivos con o sin estas creencias?

Revisar periódicamente la Estrategia en Terapia

Tareas

Técnicas dentro de consulta

Objetivos terapéuticos

Relación Terapeuta-Clientes

Relación Clientes-Terapia (Expectativas)

Bloqueos de la Interacción en Pareja

- Bloqueos Emocionales: ¿Qué emociones y sentimientos imposibilitan, interfieren o incapacitan la relación? Inseguridad, desconfianza, celos, intolerancia, baja autoestima, etc.)
- Bloqueos Físicos: ¿Cuáles son los malestares que influyen en mi cuerpo para llevar una mala relación? Cansancio, estrés, insomnio, migrañas, alguna enfermedad, etc.
- Bloqueos Materiales: ¿Cuáles son los factores externos que influyen en la relación? Trabajo, dinero, familia, etc.

Estrategia: Ritual de Media Luna

Fomentar el Re-encuentro

1. Posición cómoda frente a frente, primero uno extiende su brazo con la palma hacia arriba.
2. La otra persona observa detalladamente mientras reflexiona en todas las cosas buenas que ha visto y ha ido descubriendo de su pareja que la haga enriquecer y va a meditar de cuantas vivencias positivas hay detrás de esas arrugas, de esas lágrimas y que satisfacciones ella le puede ofrecer.
3. Ahora la otra persona extiende su mano y repite los pasos.
4. Luego por tan solo un minuto ponga las palmas en contacto y reflexionen tranquilamente.



¡GRACIAS!