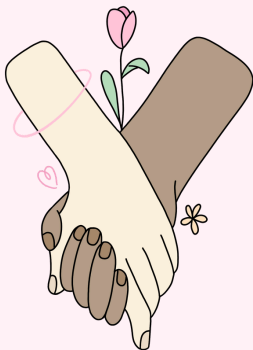


## TIPOS DE APEGO



APEGO SEGURO

## TIPOS DE APEGO

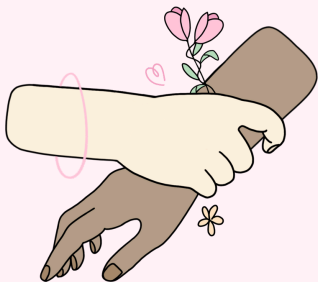
# CARACTERÍSTICAS

Busco pasar tiempo en pareja pero también sola/o o con otras personas (familiares y amigos).

1/21



## TIPOS DE APEGO



APEGO ANSIOSO

## TIPOS DE APEGO

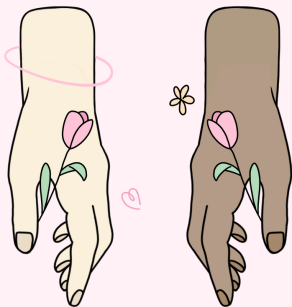
# CARACTERÍSTICAS

Siento un gran deseo de intimidad, lo que a veces me puede generar dificultades para separarme de mi pareja y disfrutar del tiempo en soledad.

2/21



## TIPOS DE APEGO



APEGO EVITATIVO

## TIPOS DE APEGO

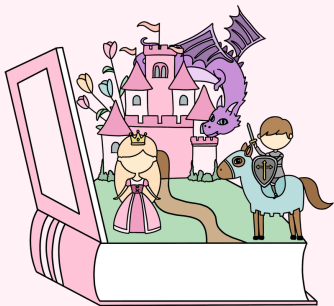
# CARACTERÍSTICAS

Aunque deseo vincularme con mi pareja, a menudo prefiero la autonomía a la intimidad.

3/21



## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



EL AMOR TODO LO PUEDE

## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

### MITO Y REALIDAD

**M:** El amor de verdad lo resiste todo, confiando en él se superan todos los obstáculos.

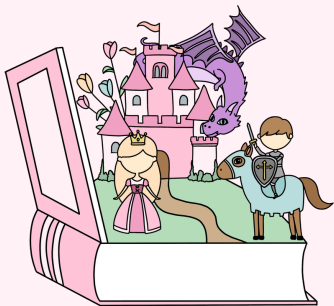
---

**R:** Amarse de verdad es necesario, pero no suficiente para que una relación funcione.

1/10



## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO



QUIEN BIEN TE QUIERE  
TE HARÁ SUFRIR

## MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

### MITO Y REALIDAD

**M:** Como se suele decir en las relaciones “quien bien te quiere te hará sufrir”.

---

**R:** Amar a tu pareja y hacerle daño son incompatibles. Por amor no todo vale.

2/10



## CREENCIAS IRRACIONALES



INFERENCIA ARBITRARIA

## CREENCIAS IRRACIONALES DISTORSIÓN Y REALIDAD

**D:** Mi pareja llega tarde y pienso “seguro que ha estado con otro”, “ya no le ilusiona verme”...

---

**R:** Hay otras razones que no estoy teniendo en cuenta y que pueden explicar dicho retraso.

1/17



## CREENCIAS IRRACIONALES



LECTURA DEL PENSAMIENTO

## CREENCIAS IRRACIONALES DISTORSIÓN Y REALIDAD

**D:** Sé lo que está pensando, que no quiere ir el domingo a comer a casa de mis padres.

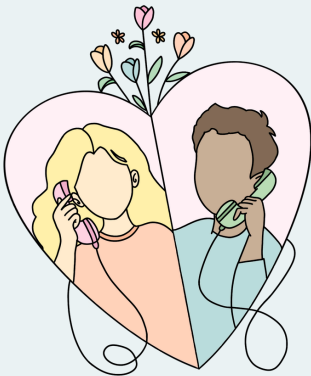
---

**R:** La realidad es que no puedo saber lo que está pensando si no se lo pregunto.

2/17



## COMUNICACIÓN



ESCUCHA ASERTIVA

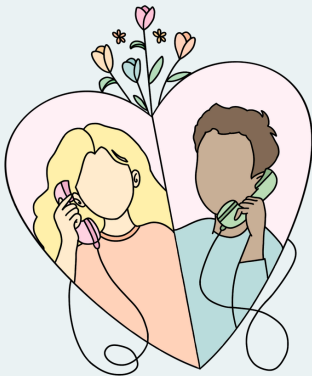
## COMUNICACIÓN ESTRATEGIAS

Mantener el contacto visual con tu pareja cuando te está hablando es fundamental para mostrarle interés y respeto.

1/17



## COMUNICACIÓN



COMUNICACIÓN ASERTIVA

## COMUNICACIÓN ESTRATEGIAS

Utiliza el “yo” en cualquier afirmación u opinión para hablar de sentimientos y pensamientos subjetivos en vez de hablar en términos “tú” que pueden llevar a un conflicto.

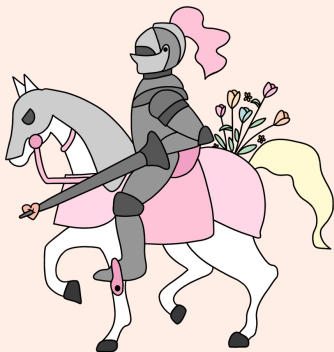
**NO:** “¡Eres un egoísta!”.

**Sí:** “Me siento sola y rechazada cuando prefieres estar solo”.

8/17



## DINÁMICAS NEGATIVAS



JINETE 1: LAS CRÍTICAS

## DINÁMICAS NEGATIVAS ALEJAMIENTO

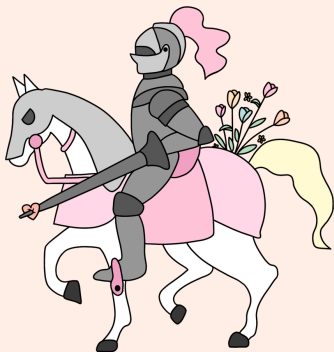
**Ejemplo:** Crítica destructiva.

“¿Tú por qué eres tan histérico con los niños?. Siempre les estás regañando, no eres más que un gritón, eso no te queda nada bien. Pareces un loco cuando los corriges”.

2/28



## DINÁMICAS NEGATIVAS



JINETE 1: LAS CRÍTICAS

## DINÁMICAS NEGATIVAS ACERCAMIENTO

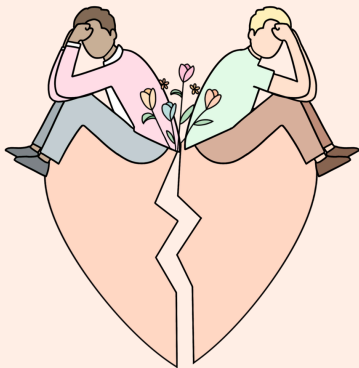
**Ejemplo:** Crítica constructiva.

“Yo sé que tú quieres mucho a los niños y que para ti es importante que ellos aprendan y obedezcan. Sin embargo, algunas veces les gritas y pierdes el control al corregirlos y no siempre consigues que cambien. ¿Quieres que trabajemos juntos en buscar otra alternativa mejor?”.

3/28



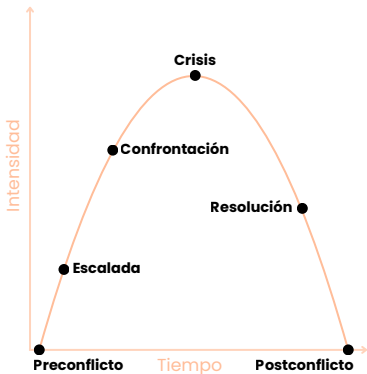
## CONFLICTOS



FASES DEL CONFLICTO

# CONFLICTOS

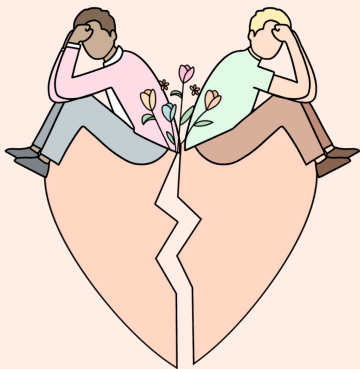
## FASES DEL CONFLICTO



1/20



## CONFLICTOS



FASE 1: PRECONFLICTO

## CONFLICTOS

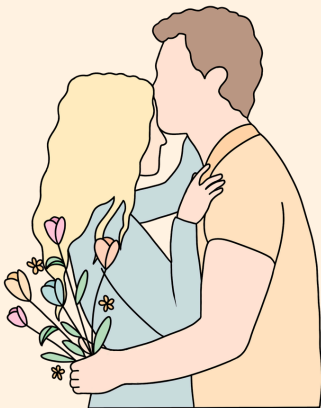
### TIEMPO DE QUEJAS

Para intentar prevenir conflictos, ambos tendréis que anotar las conductas que os han molestado del otro. Después elegiréis un momento en concreto de la semana para hablar de ello y comunicarlo (de la forma más asertiva posible, proponiendo soluciones y respetando los turnos de palabra).

2/20



**DINÁMICAS POSITIVAS**



**PILLA A TU PAREJA  
HACIENDO ALGO BUENO**

**DINÁMICAS POSITIVAS**  
**PILLA A TU PAREJA**  
**HACIENDO ALGO BUENO**

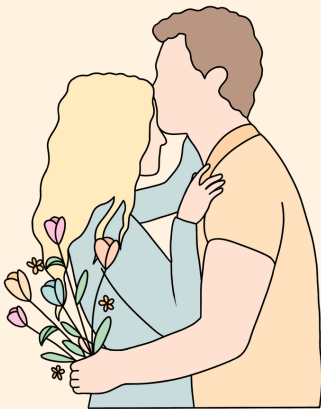
La idea es que cada uno se convierta en el “detective” de lo positivo que hace su pareja y que, al finalizar el día, ambos hablen de lo que han observado del otro.

Esto ayuda a que cada uno busque lo “bueno” en lugar de estar pendiente de los fallos. Y, al comunicarlo, sirve como refuerzo.

1/14



## DINÁMICAS POSITIVAS



LAS CUALIDADES POSITIVAS

## DINÁMICAS POSITIVAS

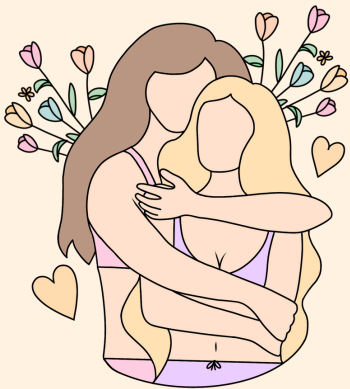
### LAS CUALIDADES POSITIVAS

Cada uno de los miembros de la pareja tiene que apuntar, por separado, 5 cualidades positivas del otro. Cuando ambos hayáis terminado, es el momento de poner las cualidades en común para ver qué pensáis del otro. Podéis acompañarlo de ejemplos en los que habéis visto que esas cualidades han aparecido.

2/14



**SEXUALIDAD**



**RESPUESTA SEXUAL HUMANA**

# SEXUALIDAD

## RESPUESTA SEXUAL HUMANA



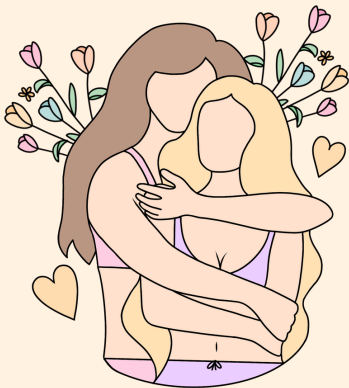
— Personas con pene

— Personas con vulva

1/13



## SEXUALIDAD

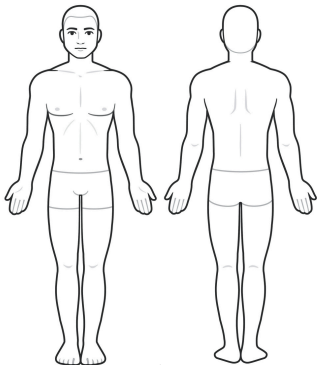


MAPEADO SEXUAL I

# SEXUALIDAD

## MAPEADO SEXUAL I

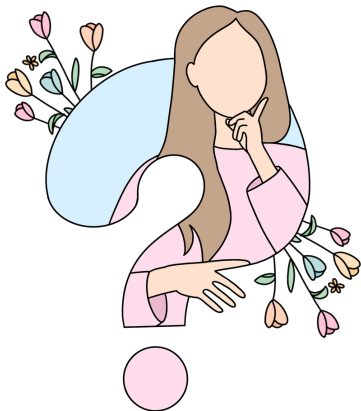
-  **Partes placenteras**
  -  **Partes neutras**
  -  **Partes displacenteras**
- } Puntúalas del 1 al 10 en función del nivel de excitación y del placer



2/13



## PREGUNTAS



PARA CONOCERSE MEJOR

**PREGUNTAS**  
**PARA CONOCERSE MEJOR**

**1:** ¿Cuál es tu comida, cantante, película, serie, color y animal favorito?

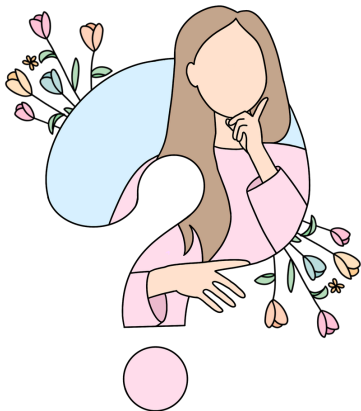
.....

**2:** Si sólo pudieras llevarte 3 cosas a una isla desierta... ¿qué elegirías?

1/10



## PREGUNTAS



PARA CONOCERSE MEJOR

**PREGUNTAS**  
**PARA CONOCERSE MEJOR**

**3:** ¿Cuáles son las actividades que más disfrutas haciendo en tu tiempo libre?

.....

**4:** ¿Cómo sería para ti un día “perfecto”? Descríbelo con todo lujo de detalles.

2/10



## PREGUNTAS



PARA FORTALECER EL VÍNCULO

## PREGUNTAS

# PARA FORTALECER EL VÍNCULO

**1:** ¿Qué fue lo primero que te llamó la atención de tu pareja cuando os conocisteis?

.....

**2:** Y cuando os seguisteis conociendo... ¿qué más cosas descubriste que te gustaban?

1/10



## FIN DEL MATERIAL

Esta es una versión gratuita de 20 cartas del material **“Cartas terapéuticas para trabajar en pareja” (160 cartas + manual de uso + versión imprimible)** de la tienda digital.

Si te ha gustado y interesa, puedes encontrarlo [pinchando aquí.](#)

