



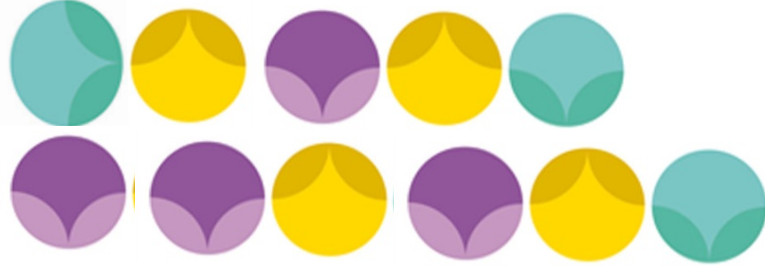
SALUD SEXUAL

Experto en Sexualidad humana y Educación sexual



Máster en Promoción de la Salud sexual

Máster en Salud sexual y Sexología clínica



XXX Cursos de Verano de la UNED Alcalá la Real



- Del 3 al 12 de Julio de 2019 -

¡Bienvenidos!

Counseling para Parejas

Dra. María Pérez Conchillo

Instituto Espill de Psicología, Sexología y Medicina Sexual

www.espill.org

El Counseling

- El proceso de interacción entre la persona que demanda ayuda y el profesional que le facilita una comprensión significativa de si mismo y del medio que le rodea.
- Se trata de ayudar a mejorar la situación de las personas y favorecer la interacción armónica con el entorno.

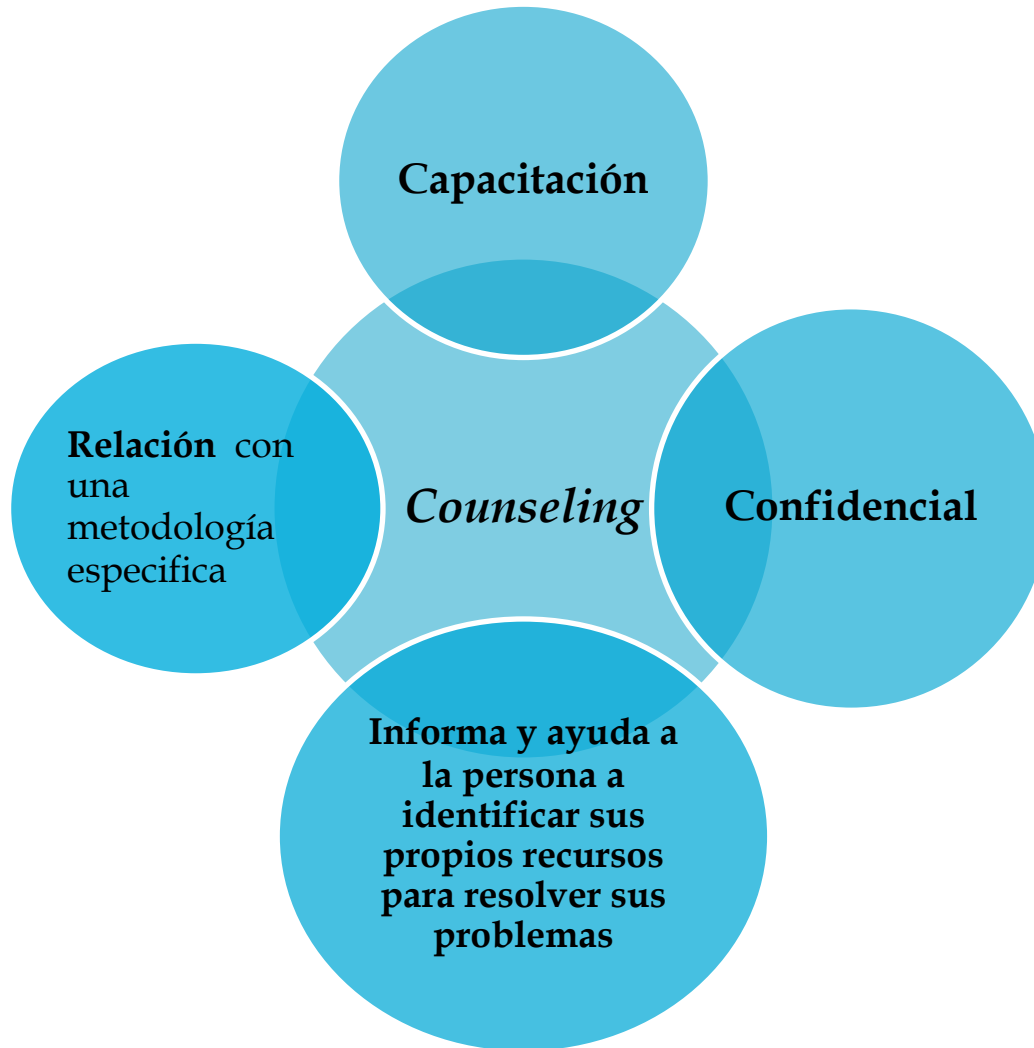
Life is hard...
Counseling can help

Counseling

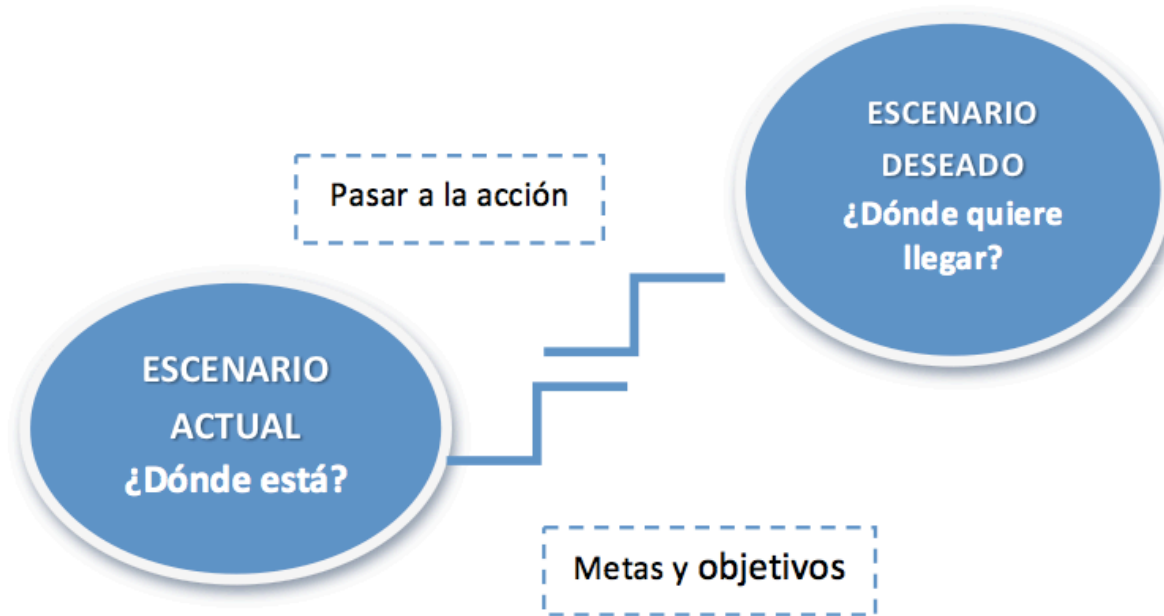
- **El objetivo del counseling es orientar, apoyar y desarrollar las potencialidades del cliente, promoviendo actitudes y conductas proactivas.**
- **Se ocupa de problemas (tomar decisiones, la mejora de las relaciones interpersonales en la familia, escuela, trabajo...**
- **Se trata de promover la autonomía, de ayudar a que las personas puedan tomar sus propias decisiones.**
- **La finalidad es que la persona se sienta mejor consigo mismo y en las relaciones con su entorno.**

Ayudar a desaprender

Elementos esenciales



Marco estructural del *counseling*



Claves en la intervención



-
- Ayudar a **identificar el escenario deseado**.
 - Ayudar a **pasar a la acción**.
 - Establecer metas y el modo de alcanzarlas.
 - Comprobar si son claras y son concretas.

Motivación para buscar pareja

TIPOS DE PAREJA

1) Los que parece que acaban de empezar.



Llevan años juntos y aún se dan el palo en el cine.

2) Los que se juntan para sincronizar relojes biológicos.



Les entró el agobio y decidieron que mejor eso que el banco de esperma.

6) Los que ya están aburridos.



Al final del día hablan de lo que han comido.

7) Los que discuten todo el rato.



Siempre terminan haciendo las paces en la cama.

8) Los que aún viven con sus padres.



Quedan para comer pipas en el parque.

3) Los que van de modernos.



Tienen una relación abierta porque dicen que no creen en el amor. Uno de los dos miente.

4) Los conformistas.



Cansados de buscar, se quedaron con la persona que les molestaba menos.

5) Los que ya lo han hecho todo.



Lo único que les queda por compartir es la jubilación.

9) Los profesionales.



Comparten trabajo y se llevan los problemas del curro a la cama.

10) Los de postureo.



Todos los corazones que les faltan los consiguen en Instagram.

Dificultades en la relación de pareja

adicciones

CRECIMIENTO DE PAREJA

malestar

APRENDER A
RELAJARSE

celos

DUELO

RESOLUCIÓN
de
CONFLICTOS

Problemas sexuales

miedos

Violencia
de género

CAMBIOS DE CICLOS VITALES

*Problemas
no
resueltos*

Tristeza

Problemas de comunicación

cambiar rutinas

INFIDELIDAD

Crisis en la pareja

separación
no traumática

Counseling de pareja

- La satisfacción con las vivencias de la sexualidad juega un papel muy importante en la vida de pareja.



Counseling de Pareja

- ❑ El núcleo de la intervención es el problema de la pareja.
- ❑ Ayudar a identificar las necesidades de la pareja que requiere apoyo.
- ❑ Ayudar a comprender las necesidades de cada uno de los miembros de la pareja.
- ❑ Ayudarles a buscar soluciones para mejorar su situación.



Counseling de pareja

- Promueve la salud y el bienestar en la pareja.
- Explorar la convivencia y la actitud de la pareja frente a esas vivencias.
- Ayudar a buscar soluciones a las preocupaciones y el malestar que puede surgir en las parejas.



Claves para una buena relación de pareja

- ▣ La pareja es más que la suma de dos miembros.
- ▣ Conjugar:
 - ▣ Identidad personal
 - ▣ Confluencia con la pareja.



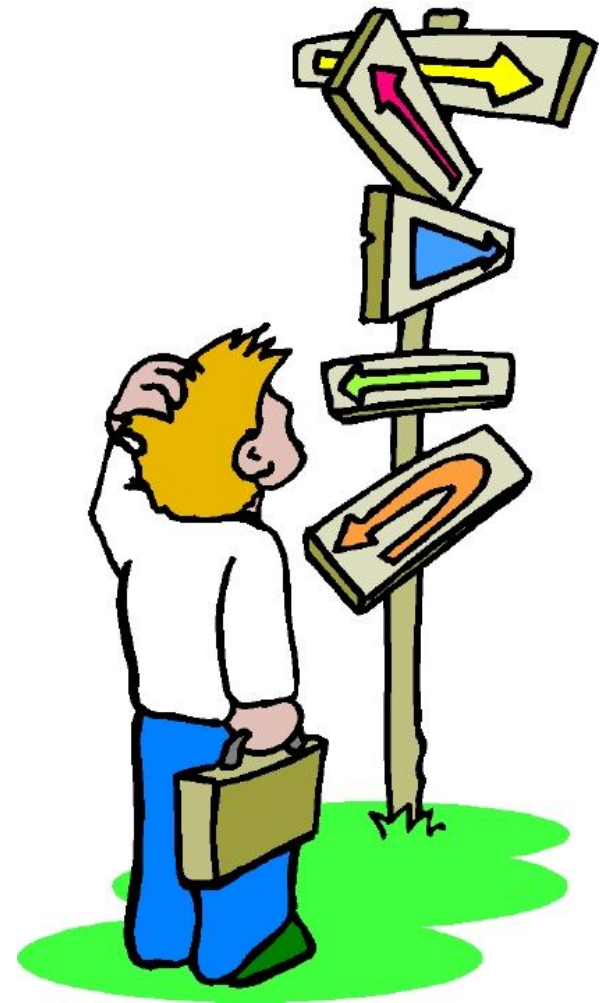
Claves para una buena relación de pareja

- ▣ Dejar hablar a la pareja
- ▣ Diferenciar entre oír y escuchar.



Counseling

- ▣ Marco de referencia siempre es el de la persona que necesita ayuda.
- ▣ Recoger y Reflejar lo que la persona plantea.
- ▣ Tiene un componente educativo muy importante para la pareja.



Triada Rogeriana

- a) **Aceptación incondicional.**
- b) **Empatía.**
- c) **Autenticidad.**



Elementos esenciales

- a) **Aceptación incondicional o consideración positiva**, es decir aceptar al otro como persona independiente y admitir cada uno de sus aspectos fluctuantes (positivos y negativos) a medida que esta los expresa.



Elementos esenciales

- ▣ b) **Empatía.** Tener una comprensión de la pareja sensible y empática.



Elementos esenciales

- ▣ **Agudeza empática**
- ▣ La empatía es una habilidad que se puede desarrollar y la agudeza empática sería la expresión del desarrollo de la habilidad.



Elementos esenciales

- c) Una persona auténtica y congruente facilita la comunicación.



Claves en la interacción

▣ Escuchar.

- ▣ acto voluntario, activo y selectivo. Nos tiene que permitir focalizar la atención en aquello que nos interesa y eliminar la atención de lo que nos distrae.



Claves en la interacción

- ▣ No agobiar con preguntas.
- ▣ La persona no siempre es capaz de expresar lo que siente



Claves en la relación

- ▣ Atención al lenguaje verbal y no verbal:



Proxémica

La **Proxémica**, es el estudio de cómo las personas estructuran inconscientemente el espacio en torno a si mismo en relación con los demás.

El término *proxemia* se refiere a la percepción que el ser humano hace de su espacio físico y a la utilización que hace de ese espacio, que distancia mantiene y como se siente en relación a esa distancia.

Espacio Personal

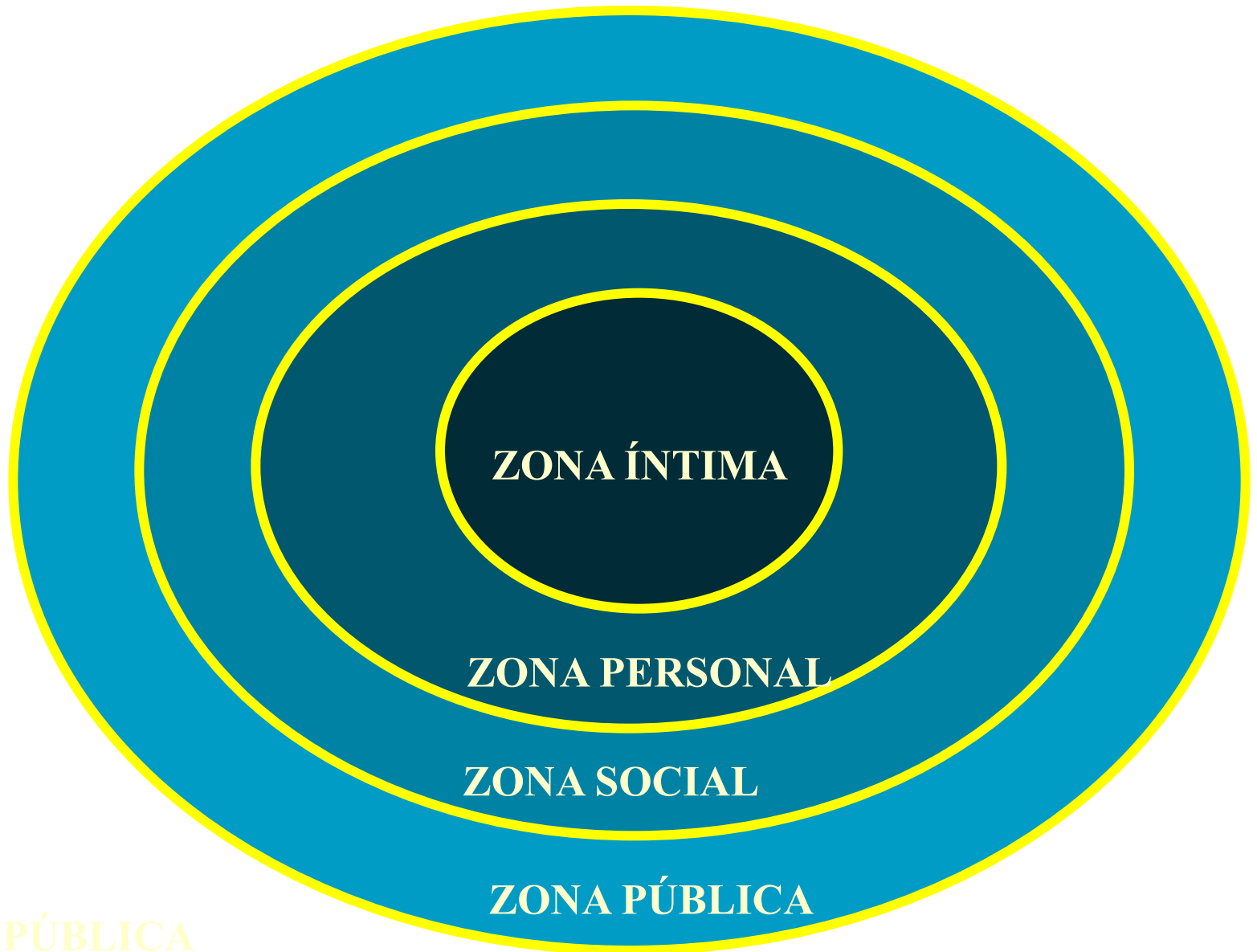
La distancia social y psicológica entre las personas, correlaciona generalmente con la distancia física.

A esta distancia se le llama **Espacio personal**, que es el espacio alrededor del cuerpo.

Este espacio varía debido a que cada cultura estructura el tamaño de su espacio físico.

ZONA PÚBLICA

Zonas a considerar en el espacio personal



ZONA PÚBLICA



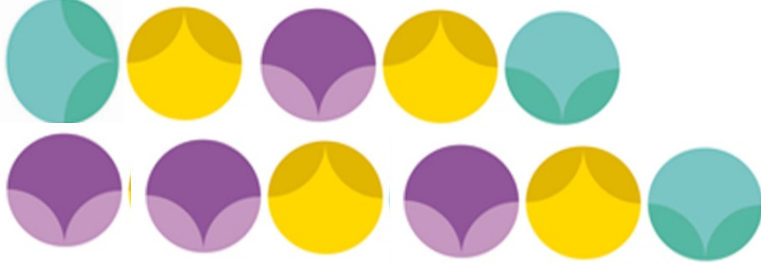
SALUD SEXUAL

Experto en Sexualidad humana y Educación sexual



Máster en Promoción de la Salud sexual

Máster en Salud sexual y Sexología clínica



Muchas gracias

Dr. María Pérez Conchillo
Instituto Espill de Psicología y Sexología
www,espill.org