

TERAPIA ESTRATÉGICA DE PAREJAS

¿ESTAR DE ACUERDO O ESTAR BIEN?

Si acudimos al oráculo de google, podemos encontrar una definición de la terapia de pareja que se relacionaría con muchas de las líneas terapéuticas utilizadas desde hace décadas:

«En una terapia de pareja, el psicoterapeuta se centrará fundamentalmente en mejorar la comunicación en la relación. De esta manera, se aprenderá a controlar los impulsos y emociones para afrontar y resolver los conflictos que puedan surgir de una manera más eficiente. Además, se enseñará a ver los problemas desde otra perspectiva, intentando relativizar los mismos sin que los personalismos, la soberbia u orgullo pueda distorsionar los juicios de valor.»

Desde mi punto de vista, esta definición ha quedado obsoleta. Es verdad que la comunicación en su aspecto más amplio es el vehículo a través del cual se origina, se mantiene, se alimenta y crece esa relación afectiva que llamamos «pareja», pero atribuir la culpa de los problemas a la falta de control de «impulsos y emociones», a «los personalismos, la soberbia o el orgullo que pueden distorsionar el juicio de valor» infringe la primera ley de la terapia de pareja desde la perspectiva estratégica.

La terapia de pareja no busca culpables, no es un juicio, sino un modelo de resolución de problemas adaptado con mucha precisión al frágil equilibrio de una relación de afectos, emociones, sentimientos y expectativas. Los problemas y las dificultades de pareja necesitan una intervención precisa que incluya todas las variables que intervienen en la situación, recursos eficaces (que funcionen) y eficientes (que funcionen en poco tiempo), como lo hace la terapia estratégica, que tradicionalmente se ha definido como el arte de resolver problemas con intervenciones aparentemente simples en el menor tiempo posible y con el menor esfuerzo.

El enfoque estratégico es un modelo pragmático, preciso y riguroso que ha demostrado su eficacia y eficiencia en el mundo de la pareja gracias a un amplio arsenal de herramientas, técnicas y tácticas que, adaptadas a cada situación, permiten conseguir cambios concretos en la relación y la máxima funcionalidad



El amor es necesario pero no es suficiente para estar bien

A QUIÉN SE DIRIGE ESTE CURSO

Psicólogos, terapeutas, consultores, asesores, estudiantes y otros profesionales de la labor de ayuda que interactúen con parejas, así como a toda persona interesada en ampliar su conocimiento y sus recursos ante las dificultades y problemas en las relaciones afectivas.

¿QUÉ VAS A APRENDER EN ESTE CURSO?

1. Aplicar los conocimientos teóricos y prácticos de la intervención estratégica para generar soluciones eficaces y eficientes.
2. Concretar una manera de definir los problemas, marcar los objetivos y poner en prácticas los pasos necesarios para su resolución.
3. Saber interactuar con las parejas con un estilo de comunicación efectivo/afectivo
4. Conocer los problemas de pareja más habituales, sus soluciones intentadas disfuncionales y aplicar las habilidades de escuchar, seleccionar y construir soluciones para la transformación.
5. En definitiva, intervenir en una situación problemática utilizando los recursos disponibles para poner en marcha un proceso de cambio eficaz y eficiente que consiga revertir el malestar de las personas en tiempos breves.

ESTRUCTURA DEL CURSO Y METODOLOGÍA

El curso consta de 6 módulos que comprenden 27 temas en total e incluye:

- Un vídeo introductorio
- Un dossier con el contenido de cada tema en formato pdf para su descarga
- Diferentes materiales audiovisuales y/o textos complementarios para profundizar en cada tema
- Transcripción de casos ilustrativos de los temas estudiados
- Tutorías grupales online en vivo para resolver dudas o para seguimiento personalizado
- Ejercicios y pruebas de autoevaluación al final de cada módulo
- Descuento exclusivo para seminario presencial de 16 horas en Barcelona
- Un foro general para interactuar con el resto de los alumnos y con la tutora

OBJETIVOS

Conocer los fundamentos del enfoque estratégico y su marco teórico, con el fin de adquirir los conocimientos necesarios para su aplicación práctica.

Adquirir las herramientas comunicativas imprescindibles para la intervención en un sistema complejo como es la pareja.

Aprender a definir los problemas desde un punto de vista operativo y funcional para diseñar las intervenciones precisas que consigan poner en marcha un proceso de cambio hacia los objetivos de la pareja.

Conseguir una relación adecuada con cada miembro de la pareja, mediante una comunicación persuasiva que pueda facilitar la puesta en práctica de las estrategias idóneas.

Conseguir una amplia variedad de estrategias que se han demostrado eficaces en diferentes tipos de problemas y la habilidad para poder adaptarlas a cada caso en concreto.

PROGRAMA

MÓDULO 1 EL ENFOQUE ESTRATÉGICO

1. El marco teórico
2. El modelo de intervención
3. El triple eje estratégico: comunicación-relación-estrategia
4. El círculo recurso de la experiencia: emoción, cognición, acción
5. Las fuerzas del cambio

MÓDULO 2 LA PAREJA COMO RELACIÓN

1. ¿Qué es el amor?
2. Las relaciones afectivas y sus características
3. Las soluciones intentadas disfuncionales en la pareja
4. Los objetivos de la pareja y los objetivos individuales de cada miembro

MÓDULO 3 LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

1. ¿Estar de acuerdo o estar bien?
2. El mito de la falta de comunicación
3. Comunicación afectiva o comunicación informativa
4. Estilos de conversación

MÓDULO 4 LA TERAPIA DE PAREJA

1. La postura del terapeuta o consultor
2. Las etapas de la intervención
3. El contrato terapéutico
4. El set terapéutico ¿quién viene a terapia?

MÓDULO 5 ESTRATEGIAS

1. Estrategias para descubrir cómo se alimenta el problema
2. Estrategias para interferir en el funcionamiento del problema
3. Estrategias para la (re)construcción de la pareja: recuperar lo recuperable o crear de la nada
4. Estrategias para la creación conjunta de un código común en un contexto de complicidad e intimidad

MÓDULO 6 TIPOLOGÍAS DE PROBLEMAS

1. Discusiones, enfrentamientos, peleas: las parejas simétricas
2. Abandono
3. Triángulo amoroso: las dudas
4. Celos
5. Infidelidad
6. Rutina y pérdida del deseo

TEMPORIZACIÓN

Duración del curso 60 horas de trabajo, distribuidas por cada alumno según su disponibilidad y su ritmo.

Fecha campus virtual: Inicio noviembre 2020

EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN

Al finalizar cada módulo el alumno deberá superar una prueba específica con un mínimo del 75% de respuestas correctas (la prueba puede ser repetida hasta superarla).

El certificado, por 60 horas de trabajo, emitido por el Institut Gestalt, se podrá descargar después de la fecha de finalización del curso, una vez superadas todas las pruebas de evaluación.

FORMADORES

Este curso será tutorizado por su autora:

Adela Resurrección

Máster en Terapia Breve Estratégica (CTS Arezzo). Licenciada en Filología. Especialidad Lengua (Universidad de Barcelona). Coach en Comunicación y Retórica. Formada en Terapia Centrada en Soluciones con Matthew Selekman, Bill O'Hanlon y Mark Beyebach. Terapeuta gestáltica (Institut Gestalt). Formadora en Resolución de conflictos en contextos educativos y organizacionales. Miembro fundador de la "Associació Catalana de Teràpia Breu Estratégica". Ha confeccionado e impartido diferentes cursos sobre el enfoque estratégico en resolución de conflictos, tanto en ámbitos individuales como en contextos educativos y sociales, para entidades públicas y privadas. Co-creadora y docente de la Formación en Intervención y Terapia Estratégica y del programa de formación de Coaching Estratégico. Terapeuta en consulta individual, de pareja y familia en el Institut Gestalt de Barcelona desde 1999.