



LLARS BLAVES
MISSIÓ: EXPLORAR LA REALITAT

MISIÓ 1
IDENTIFICAR LOS MOTIVOS MÁS HABITUALES QUE CAUSAN EL CONFLICTO EN LA PAREJA

Actividad:

REPARTIR ENTRE LOS POSIBLES MOTIVOS HASTA UN MÁXIMO DE 100 PUNTOS (REPARTIR SEGÚN IMPORTANCIA. Pueden añadirse otros motivos)

MOTIVOS	PUNTOS
FALTA DE CONFIANZA	
RECURSOS ECONOMICOS (Falta de ellos; diferencia de sueldos; criterios diversos en el gasto)	
FALTA DE DIÁLOGO	
INCURSIÓN y/o DEPENDENCIA DE LAS RESPECTIVAS FAMILIAS	
ATRACCIÓN POR OTRA PERSONA	
FALTA DE AUTONOMIA	
INFANTILISMO PERSONAL	
INDIVIDUALISMO – EGOCENTRISMO – INCAPACIDAD DE COMPARTIR...	
BÚSQUEDA EN LA PAREJA DE OBJETIVOS ÚNICAMENTE A CORTO PLAZO (“huir“ de casa de los padres, satisfacción sexual, ...)	
DESCONOCIMIENTO DEL OTRO	
INCAPACIDAD DE CONTROLAR LOS PROBLEMAS “EXTERNOS”	
DIFERENCIAS (de amistades, de aficiones, de carácter...)	
LOS HIJOS (criterios educativos, amistades...)	



LLARS BLAVES
MISSIÓ: EXPLORAR LA REALITAT

MISIÓ 2
RECONOCER SÍNTOMAS QUE ACOMPAÑAN AL CONFLICTO DE LA PAREJA

Actividad:

PUNTUAR A CADA SÍNTOMA UN MÁXIMO DE 10 PUNTOS (A MAYOR PRESENCIA MÁS PUNTOS). PUEDE DARSE PUNTUACION DISTINTA EN HOMBRES Y MUJERES-

SÍNTOMA	PUNTOS HOMBRES	PUNTOS MUJERES
1. ADELGAZAMIENTO		
2. AGRESIVIDAD		
3. ANGUSTIA		
4. ANSIEDAD		
5. CANSANCIO FÍSICO INMOTIVADO		
6. CELOS		
7. CONFLICTOS COLATERALES FAMILIARES		
8. CULPABILIDAD		
9. DEPRESIÓN		
10. SENSACIÓN DE FRACASO		
11. INADAPTACIÓN FAMILIAR		
12. INADAPTACIÓN PROFESIONAL		
13. INADAPTACIÓN SEXUAL		
14. INSEGURIDAD		
15. INSOMNIO O SUEÑO ALTERADO		
16. DESEOS DE MUERTE		
17. NERVIOS		
18. SOLEDAD		
19. TRISTEZA		
20. VORACIDAD COMPULSIVA		

Nota:

La tabla de síntomas es una adaptación tomada a partir del libro de José Antonio RÍOS, *La pareja: modelos de relación y estilos de terapia. Aproximación sistémica*. Madrid: CCS, 2006, p. 41-42.



LLARS BLAVES
MISSIÓ: EXPLORAR LA REALITAT

MISIÓ 3
QUÉ HAY QUE HACER Y QUÉ NO HAY QUE HACER EN LA
RELACIÓ DE PAREJA

Actividad:

MARCAR EL SÍ O EL NO SEGÚN CRITERIO DEL GRUPO

¿HAY QUE HACER?	SÍ	NO
1. Tener siempre los cónyuges la posibilidad de comunicarse cara a cara. Es aconsejable no acostarse nunca sin haber “aclarado” los malentendidos y desencuentros que se hayan podido producir a lo largo del día.		
2. Esforzarse en entender los mensajes, verbales y no verbales, que quiere transmitir el otro consorte y saberse poner en su lugar.		
3. Creer, sin argumentos, que nos hemos equivocado al elegir pareja y creer que con otra persona las cosas marcharían mejor.		
4. Dar muestras de infidelidad o motivos de desconfianza al cónyuge.		
5. Abandonarse en la línea del afecto y del agrado, descuidando los detalles y el aspecto físico personal.		
6. Tener en cuenta y resaltar las cualidades positivas del otro cónyuge y procurar minimizar las negativas.		
7. Elaborar proyectos comunes haciendo coincidir los mutuos intereses y saber negociar las divergencias.		
8. Sentirse como el único de la pareja que “hace cosas” y que se “sacrifica” por el hogar y la vida profesional.		
9. Tener excesivo afán de protagonismo y ansia de competir en habilidades, tanto en el ámbito doméstico como el profesional.		

10. Ofrecer apoyo emocional y respaldo moral a las decisiones y soluciones de problemas que tenga planteados el otro conyugue.		
11. Considerar, cada miembro de la pareja, las funciones domésticas como propias, disfrutando de las mismas y de la vida cotidiana en el hogar.		
12. Olvidarse de todo lo bueno que se ha ido construyendo en la vida en común hasta el momento.		
13. Exigir al cónyuge una mayor “perfección” en sus cometidos y ser mucho menos tolerante con sus “errores” de lo que somos con otras personas.		
14. Adelantarse en satisfacer las necesidades y pequeños gustos del consorte, sin olvidar los aniversarios.		
15. Utilizar la información (¡privilegiada!) que tiene cada uno de los cónyuges sobre los sentimientos más íntimos del otro, siempre para favorecerlo.		
16. Perder el respeto por el consorte, pasando a las vejaciones, desprecios y humillaciones.		
17. Caer en escaladas de malos entendidos y enfrentamientos, con las consiguientes represalias que siempre son superiores a las ofensas.		
18. Encarar la vida con optimismo, y también realismo, haciendo lo más amena posible la convivencia.		
19. Guardarse un cónyuge las quejas y volverse rencoroso.		
20. Amarse y respetarse aportando continuas muestras de que existe seguridad y solidez en los vínculos establecidos.		

Nota:

Tomado del libro de Paulino CASTELLS, *Psicología de la familia. Conocernos más para convivir mejor*. Barcelona: CEAC, 2008, p. 38-40.



LLARS BLAVES
MISSIÓ: EXPLORAR LA REALITAT

MISIÓ 4
¿ACUERDO O DESACUERDO?

Actividad:
COMENTAR Y VALORAR LAS 5 FRASES.

<p>“La familia es la institución más violenta de nuestra sociedad, con excepción del ejército en tiempos de guerra” GELLES Y STRAUS, sociólogos (1979)</p>	
<p>“Las parejas de enamorados...son...en el mar de la ciudad... unos islote OCTAVIO PAZ, escritor, (ABC junio 1995)</p>	
<p>“Estar solo no significa traicionar. Ceder no significa ser derrotado. Depender no significa ser débil. Tomar la iniciativa no significa controlar” S. MINUCHIN, psicólogo, en <i>La recuperación de la familia</i> (1994)</p>	
<p>“Las cuatro fases de la pareja son: antes del matrimonio él habla y ella escucha; durante la luna de miel los dos hablan y los dos escuchan; más tarde ella habla y el no escucha; finalmente los dos gritan y los vecinos escuchan F. GAVILAN, en <i>La insoportable Guerra de los sexos</i> (1992)</p>	
<p>“Ya puedo hablar las lenguas de los hombres y los ángeles que si no tengo amor no paso de ser metal que suena o campana que retiñe... El amor es paciente, es afable; el amor no tiene envidia, no se jacta ni se engríe, no es grosero ni busca lo suyo, no se exaspera ni lleva cuentas del mal, no simpatiza con la injusticia, simpatiza siempre con la verdad. Disculpa siempre, se fía siempre, aguanta siempre. El amor no falla nunca” <i>1 Corintios 13, 1-8</i></p>	