



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	98
RECURSOS ECONOMICOS (Falta de ellos; diferencia de sueldos; criterios diversos en el gasto)	66
FALTA DE DIÁLOGO	293
INCURSIÓN y/o DEPENDENCIA DE LAS RESPECTIVAS FAMILIAS	53
ATRACCIÓN POR OTRA PERSONA	39
FALTA DE AUTONOMIA	2
INFANTILISMO PERSONAL	22
INDIVIDUALISMO – EGOCENTRISMO – INCAPACIDAD DE COMPARTIR...	94
BÚSQUEDA EN LA PAREJA DE OBJETIVOS ÚNICAMENTE A CORTO PLAZO (“huir“ de casa de los padres, satisfacción sexual, ...)	44
DESCONOCIMIENTO DEL OTRO	30
INCAPACIDAD DE CONTROLAR LOS PROBLEMAS “EXTERNOS”	22
DIFERENCIAS (de amistades, de aficiones, de carácter...)	22
LOS HIJOS (criterios educativos, amistades...)	124
MACHISMO	20
RUTINA, ABURRIAMIENTO Y CANSANCIO	2
FALTA DE SINCERIDAD	10
FALTA CULTURA ESFUERZO. VIVIR EL MOMENTO PRESENTE	
FAMILIARES ENFERMOS	

Nota:

En color rojo los motivos añadidos por los grupos



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	14	24
2. AGRESIVIDAD	85	88
3. ANGUSTIA	61	80
4. ANSIEDAD	58	72
5. CANSANCIO FÍSICO INMOTIVADO	28	29
6. CELOS	54	54
7. CONFLICTOS COLATERALES FAMILIARES	53	53
8. CULPABILIDAD	28	32
9. DEPRESIÓN	61	68
10. SENSACIÓN DE FRACASO	58	59
11. INADAPTACIÓN FAMILIAR	27	27
12. INADAPTACIÓN PROFESIONAL	34	34
13. INADAPTACIÓN SEXUAL	70	58
14. INSEGURIDAD	36	37
15. INSOMNIO O SUEÑO ALTERADO	56	51
16. DESEOS DE MUERTE	25	23
17. NERVIOS	78	83
18. SOLEDAD	36	27
19. TRISTEZA	48	52
20. VORACIDAD COMPULSIVA	22	35

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
RELACIÓN 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.	XXXXXX XXXXXX	
2. Esforzarse en entender los mensajes, verbales y no verbales, que quiere transmitir el otro consorte y saberse poner en su lugar.	XXXXXX XXXXXX	
3. Creer, sin argumentos, que nos hemos equivocado al elegir pareja y creer que con otra persona las cosas marcharían mejor.		XXXXXX XXXXX (1¿?)
4. Dar muestras de infidelidad o motivos de desconfianza al cónyuge.		XXXXXX XXXXXX
5. Abandonarse en la línea del afecto y del agrado, descuidando los detalles y el aspecto físico personal.		XXXXXX XXXXXX
6. Tener en cuenta y resaltar las cualidades positivas del otro cónyuge y procurar minimizar las negativas.	XXXXXX XXXXXX	
7. Elaborar proyectos comunes haciendo coincidir los mutuos intereses y saber negociar las divergencias.	XXXXXX XXXXXX	
8. Sentirse como el único de la pareja que “hace cosas” y que se “sacrifica” por el hogar y la vida profesional.		XXXXXX XXXXXX
9. Tener excesivo afán de protagonismo y ansia de competir en habilidades, tanto en el ámbito doméstico como el profesional.		XXXXXX XXXXXX

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

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>	<ul style="list-style-type: none"> - NO = 6 grupos; - ABSURDO; - No, porque en la guerra es aniquilar y la familia es construcción y convivencia; - Sí pero con matiz;
<p>“Las parejas de enamorados...son...en el mar de la ciudad... unos islote OCTAVIO PAZ, escritor, (ABC junio 1995)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - NO = 3 grupos; - SI= 4 grupos; - NO se comprende; - Pasa, pero en desacuerdo;
<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>	<ul style="list-style-type: none"> - SI= 7 grupos; - Una gran verdad;
<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>	<ul style="list-style-type: none"> - SI= 3; - NO= 2; - Es un buen chiste; - Buena descripción en clave de humor- - Muy buena descripción; - NO, es una caricatura;
<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>	<ul style="list-style-type: none"> - SI = 7 grupos; - Palabra de Dios para NO olvidar- - SI, es una meta