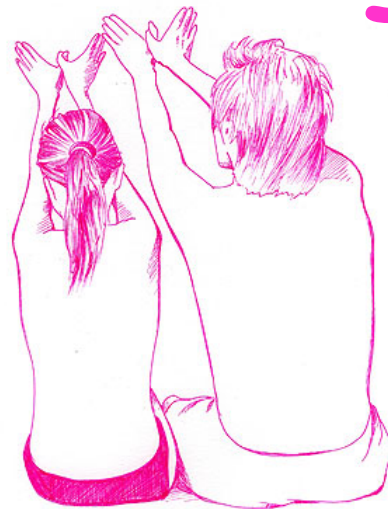


# Taller para mejorar la comunicación con su pareja y lograr una relación más gratificante



**Olga Rojo Nieto**



# Objetivo del taller

Desarrollar habilidades de comunicación

que nos ayuden a afrontar

y solucionar problemas en pareja

# Metodología

## Aprendizaje Experiencial

### TEORÍA

Exposición y entrega de documentación

### PARTICIPACIÓN ACTIVA

Lluvia de ideas

Role playing

Puesta en común, etc.

### TAREAS PARA CASA

# Entrevista de selección

Descartar patologías de base { Individual  
Pareja



**DERIVACIÓN**

Motivos por los que desea asistir



**AJUSTAR EXPECTATIVAS**

Sesión 1:

# Identificar nuestro estilo de comunicación

Analizar puntos "fuertes" o "débiles" asertivos

Aceptar ser poco hábiles en situaciones concretas

Es un conjunto de HH que podemos entrenar

Percibirnos hábiles  autoestima y  autoconcepto

**TEST DE ASERTIVIDAD (Lazarus, 1980)**

Sesión 2:

# Trabajar Derechos Asertivos

Alcances y límites

Plantear derechos asertivos en pareja

Sesión 3:

# Lograr una comunicación eficaz

Analizar consecuencias +/- de cada estilo:

asertivo-pasivo-agresivo

¿Consigue el objetivo?

¿Quién lo consigue?

¿Existe coste emocional?

¿Mantiene o mejora la comunicación?

Sesión 4:

## Mensajes conflictivos que dañan la comunicación

- Influencia de las variables personales
- Propuestas para el cambio

Sesión 5:

## Aprender a escuchar: el ingrediente estrella

- Pautas para la escucha activa
- Conductas incompatibles



Sesión 6:

## Superar y afrontar los conflictos

- Factores que influyen
- Sugerencias para el cambio
- Pautas para manejar la hostilidad

Sesión 7:

## Hacer una crítica constructiva

- ¿Cuándo?
- ¿Cómo?

Sesión 8:

## Recibir una crítica

- Qué hacer y qué no hacer
- Técnicas: "Banco de niebla" y "Disco rayado"

Sesión 9:

## Saber recompensar

- Importancia del refuerzo
- Cuándo reforzar
- Pautas para reforzar

## Sesión 10:

# La comunicación sexual

- Comunicación verbal, visual, auditiva, olfativa, táctil, gestual y sexual
- Establecer una comunicación auténtica y natural
- Conforme al estado de ánimo de uno mismo y de la pareja
- No dejar de ser nosotros mismos
- Respetar las reglas del juego que establezcan ambos

Sesión 10:

## El comienzo de la sexualidad

Desde el nacimiento durante toda la vida

Primeros años:

Placer genital elemental - involuntario (instintivo)

Fisiológico (frotamiento de los genitales)

Hacia los 6 años:

Conciencia del placer físico (una caricia)

Exploración de reacciones a ciertos estímulos.

Sexualidad más compleja con la edad

Aparecen factores emocionales

Autoexploración lleva a la masturbación

Preadolescencia:

Descubrir nuevas formas de sentir

Interés por otros.



## Sesión 10:

# Sexo, Género y Orientación sexual

## Proceso complejo

Factores genéticos, gonadales, hormonales, neurobiológicos, personales, culturales, sociales y familiares

## Sterling, 1993:

- Hombres con el aparato reproductor típico.
- Mujeres con el aparato reproductor típico.
- Hermafroditas: tejido **testicular y ovárico**
- Seudohermafroditas masculinos: **testículos y algún aspecto femenino** de sus genitales.
- Seudohermafroditas femeninos: **ovario y algún aspecto masculino** de sus genitales.



## Sesión 10:

# Sexo, Género y Orientación sexual

## IDENTIDAD DE GÉNERO

Se considera Hombre o Mujer

## PAPEL DE GÉNERO

- Manifestación pública de identidad de género
- Con influencia de lo que la sociedad «espera»

 La persona transexual o transgénero:

Clara su Identidad Sexual (se siente H o M)

Se manifiesta conforme a su papel de género

## Sesión 10:

# Sexo, Género y Orientación sexual

Preferencia o respuesta erótica que tiene cada persona

Son conductas explícitas de atracción hacia :  
El hombre, hacia la mujer o hacia ambos

Homosexualidad



Heterosexualidad



Bisexualidad

# Pilares básicos en la comunicación sexual

El mejor afrodisíaco es pedir lo que nos gusta.

## Comunicación NO VERBAL

- **Los gestos:** guiar, apartar y mostrar que te apetece.
- **Los gemidos:** comunicar que te gusta.
- **Los silencios:** indican que no te gusta
- **Los monosílabos:** "Sí" "Sigue" o "Así".
- **El lenguaje corporal:** más presión, levanta la cadera, más deprisa o más lento, guía sus caderas

Jugar

Creatividad



## Sesión 10:

# Recompensar al amante

- Aprender a extinguir conductas que nos desagradan
- Desarrollar la habilidad para reforzar
- Asegura que la pareja sepa que va por buen camino
- Se sienta bien y repita la cta.

Una pareja en crisis intercambia

muchos castigos y pocos refuerzos

**“Me encanta cuando me haces esto”**

Sesión 10:

# Fantasías para comunicarse

¿Por qué no crear una fantasía en la que cada uno exprese lo que le gustaría hacer, decir y sentir y lo que le gustaría que hiciera el otro?

Comprender que todos somos diferentes: no existen dos personas iguales en la forma de entender y disfrutar la sexualidad

No es complacer o ceder, en contra de los propios gustos o deseos, sino comunicar lo que desea cada uno y llegar a un entendimiento común para que ambos se sientan bien y disfruten

## Sesión 10:

# Frases que NO deberían figurar en el vocabulario erótico

No exigir No presionar

Explorar qué estímulos que le ayudan más, los verbales, gestuales, o de contacto

No demostrar quién es mejor amante: disfrutar juntos

Un "juego sexual" más placentero que una simple "caza del orgasmo"

Antierótico:

¿Te falta mucho?

¿Ya has terminado?

¿Te ha gustado?

¿Cuántos orgasmos has tenido?

¿Soy el/la mejor amante que has tenido?

# Mitos sobre la sexualidad

Creencias erróneas

Muestran falta de información

Se divulgan como algo comprobado

Impiden vivir la sexualidad



¿Cuándo una relación es "completa"?

¿Cuál es la "cantidad" normal de sexo?

¿Se pueden tener relaciones sexuales en el embarazo?

¿Y en la vejez?

# Dinámica: "DESMONTANDO MITOS".

Objetivo:

- Identificar nuestras creencias erróneas
- Desmontar los mitos

**MATERIAL:** "Cuestionario Mitos sobre la sexualidad"



y hasta pronto !!!!!