

INSTITUTO COGNITIVO CONDUCTUAL

**MANTENER LA VIDA EN
PAREJA**

Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

CONTEXTO

- Apuntes desde el conductismo Skinneriano.
- Esto **NO ES TERAPIA GRUPAL.**
- Resolver problemas de pareja y terapia de pareja, será para otra ocasión.

OBJETIVO

- Brindar entendimiento y hábitos biológicos y conductuales que mejoren la convivencia de una pareja.

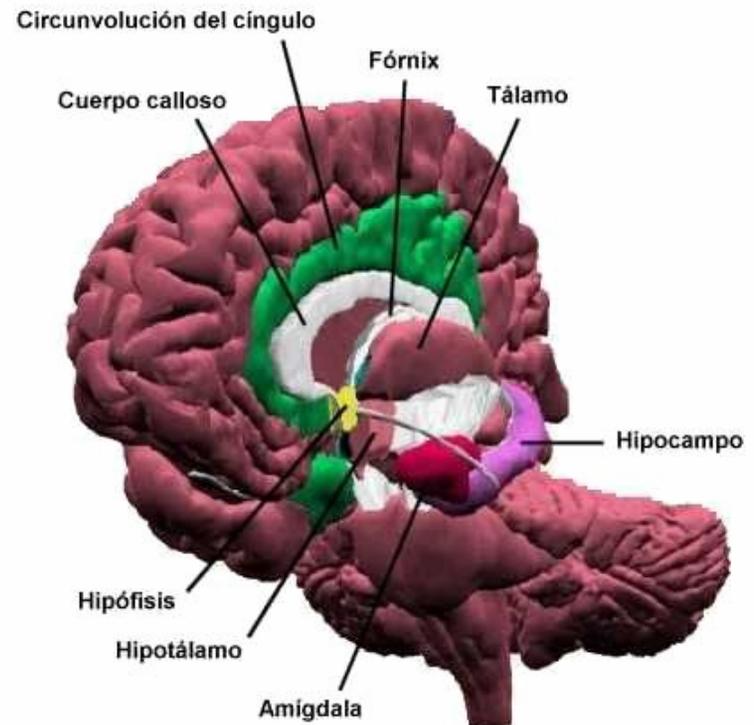


BASES BIOLÓGICAS

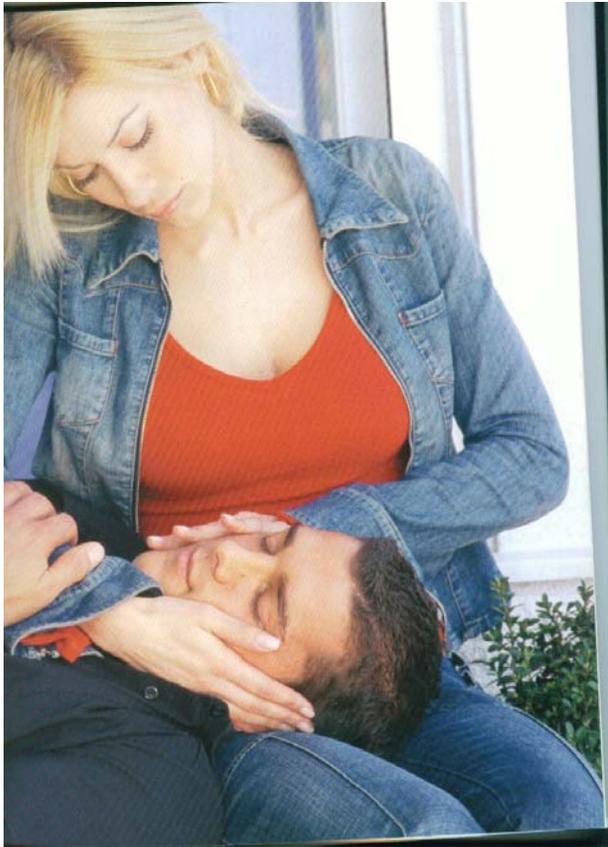
- Factores de neurotransmisión.
- Facultad sensitiva.
- Condiciones de especie mamífera.

Circuitos cerebrales de las emociones

- Sistema Límbico.
- Hipotálamo.
- Diencéfalo.
- Lóbulo frontal hasta el lóbulo temporal.
- Circuito de Papez.
- Sistema Simpático y Parasimpático.



Reacciones organísmicas



- a) Dirigidas a obtener estímulos reforzantes.
- b) Orientadas a evitar los estímulos lesivos.
- c) Las de antagonismo o ataque (alimento y sexo)

Facultad sensitiva.

- **Sistemas exteroceptivos.**
- **Sistemas interoceptivos.**



Condiciones de especie mamífera.

- Seres lúdicos.
- Sensibles a entonación.

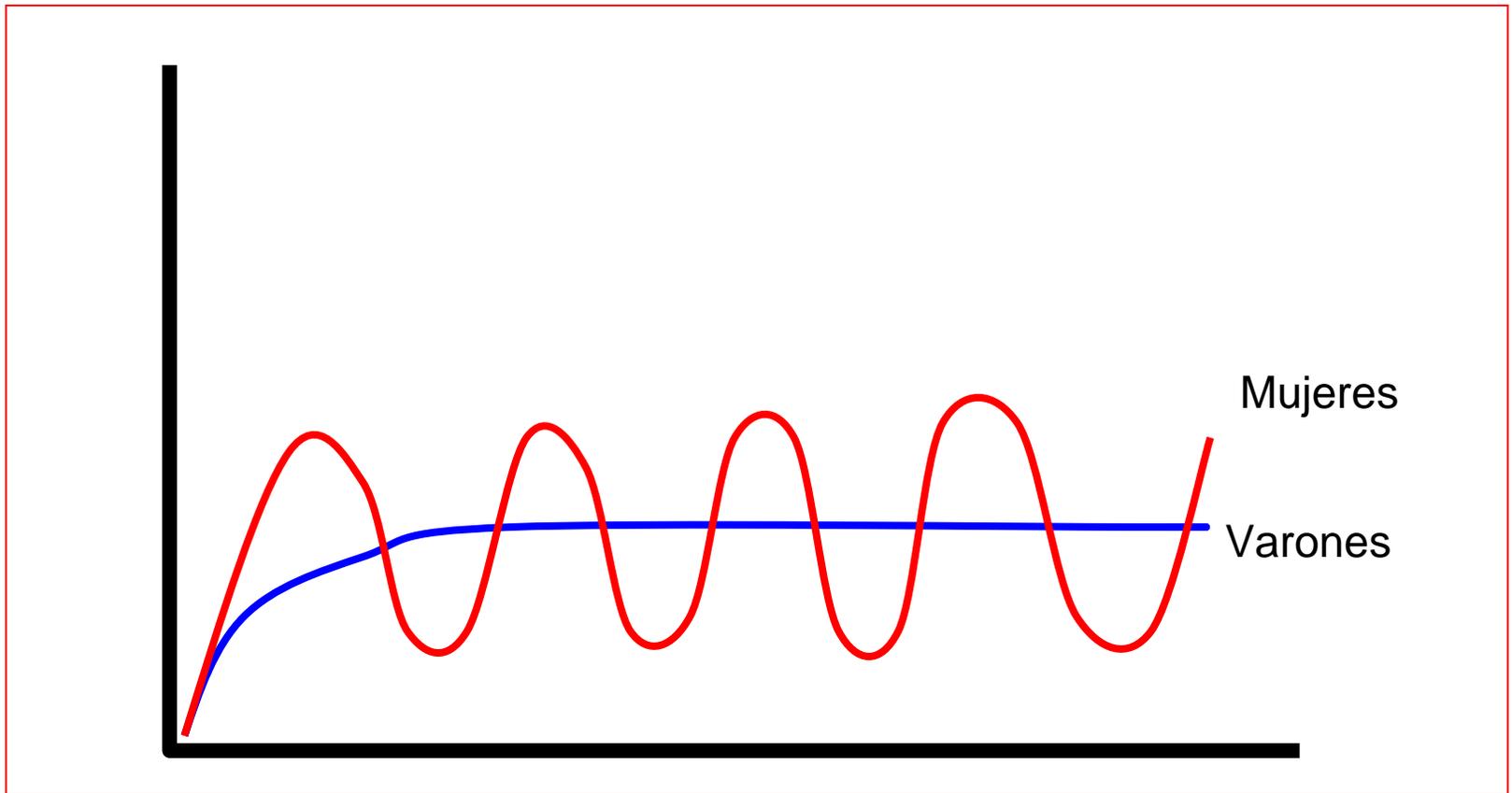


UNIVERSOS PARALELOS

- “¿Quién nos entiende?”
- Programas de reforzamiento de tasas fijas.
- Programas de reforzamiento de tasas variables.



Programas de Refuerzo



Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual



Por Galo Guerra director del Instituto Cognitivo Conductual

El Ser Masculino

- *“A las mujeres les gustan las cosas simples de la vida ...*
 - *como los hombres”*
 - *Leyes de Murphy.*



- Patrones de conducta estables.
- Reforzamientos de tasa fija.
- “Rutinarios”.
- Reforzamiento intrínseco.
- Frecuencia de lenguaje verbal comparativamente menor.

El Ser Femenino

- *“Sí... ¡pero es diferente!”*
 - *Guerra.*

-
- Patrones de reforzamiento variables.
 - Reforzamiento extrínseco.
 - Reforzamiento emocional.
 - Patrones de frecuencia verbal amplios.



APRENDIZAJE DE VIDA EN PAREJA

- *“En los cuentos de hadas usted conoce al príncipe azul, se enamoran, descubren el punto erógeno, experimentan el orgasmo simultáneo cada vez, se casan y viven felices para siempre...”*
- *Por eso se llaman **CUENTOS DE HADAS**”*
 - *Leyes de Murphy.*

FACTORES DE SOCIALIZACIÓN

- Aprendizajes de ensayo y error.
- Moldeamiento de conductas.
- Modelamiento de conductas.

Aprendizajes de ensayo y error.



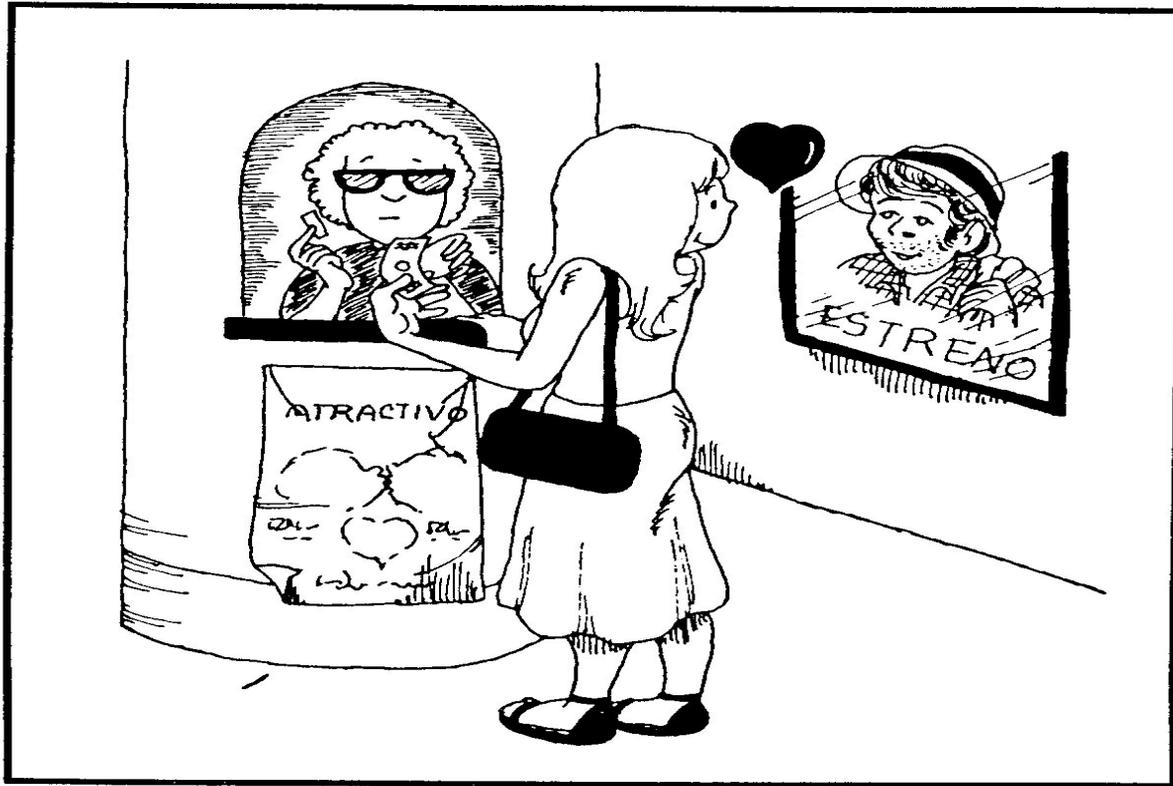
Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

Moldeamiento de conductas.



Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

Modelamiento de conductas.



Si busca un hombre que sea atractivo, simpático, inteligente, seguro de sí mismo, sensible, cariñoso y romántico, vaya al cine.

Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

Conducta verbal

- “Todo...
- Nada...
- Siempre...
- Nunca...”



CALIDAD DE VIDA

- Relación con sí mismo.
- Relación con los amigos.
- Relación laboral.
- Relación de pareja.
- Relación sexuales.
- Relación con la familia.

Concepto de Economía

- Balance de cuatro factores en las actividades:
- Tiempo.
- Dinero.
- Esfuerzo.
- Satisfacción.

Relación con sí mismo.



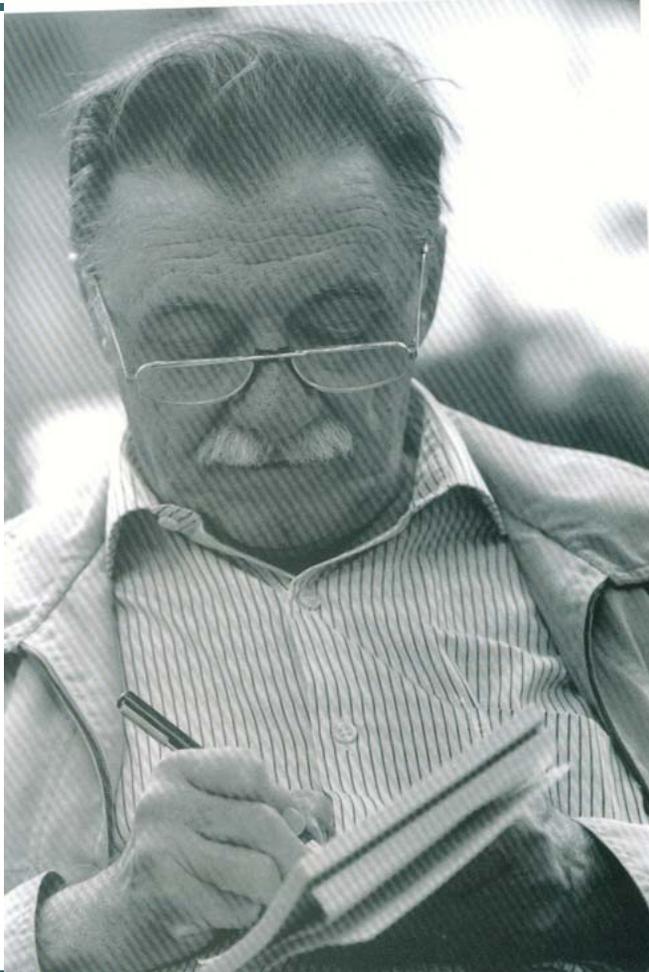
- Tiempo.
- Dinero.
- Esfuerzo.
- Satisfacción

Relación con los amigos.

- Tiempo.
- Dinero.
- Esfuerzo.
- Satisfacción



Relación laboral.



- Tiempo.
- Dinero.
- Esfuerzo.
- Satisfacción

Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

Relación de pareja.

- Tiempo.
- Dinero.
- Esfuerzo.
- Satisfacción



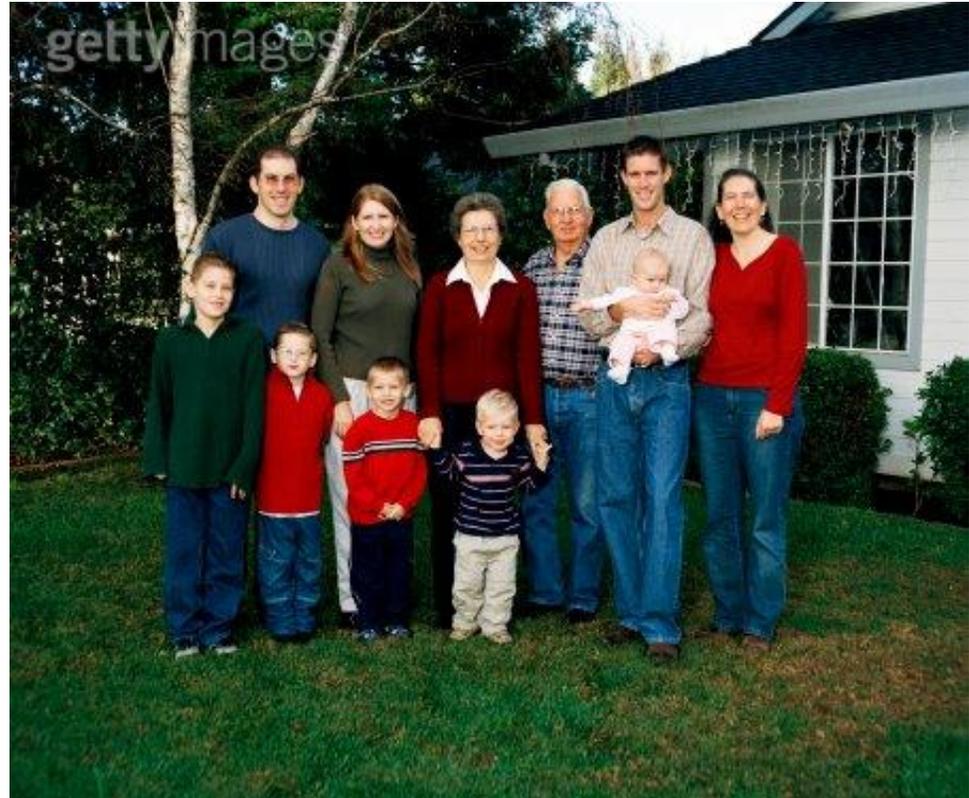
Relación sexuales.



- Tiempo.
- Dinero.
- Esfuerzo.
- Satisfacción

Relación con la familia.

- Tiempo.
- Dinero.
- Esfuerzo.
- Satisfacción



Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

HABITOS DE CONDUCTA

- Las rutinas son necesarias.
- Rutina no es equivalente a monotonía.
- Equilibrio de los reforzadores.



Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

Dimensiones de Relación



Fig. 9-3.

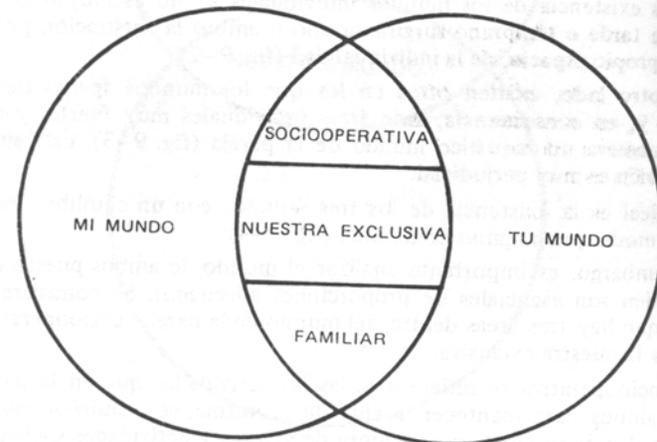
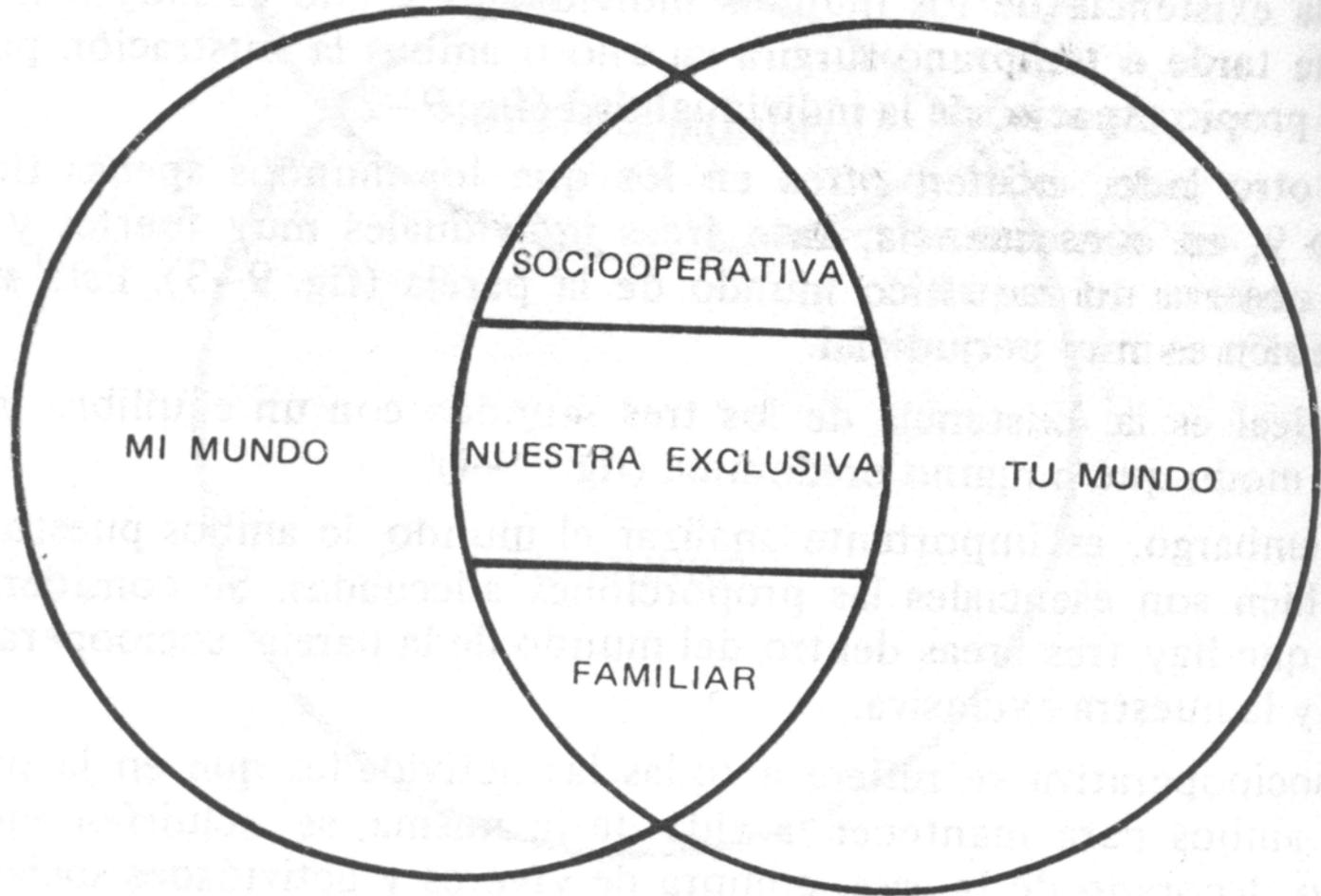


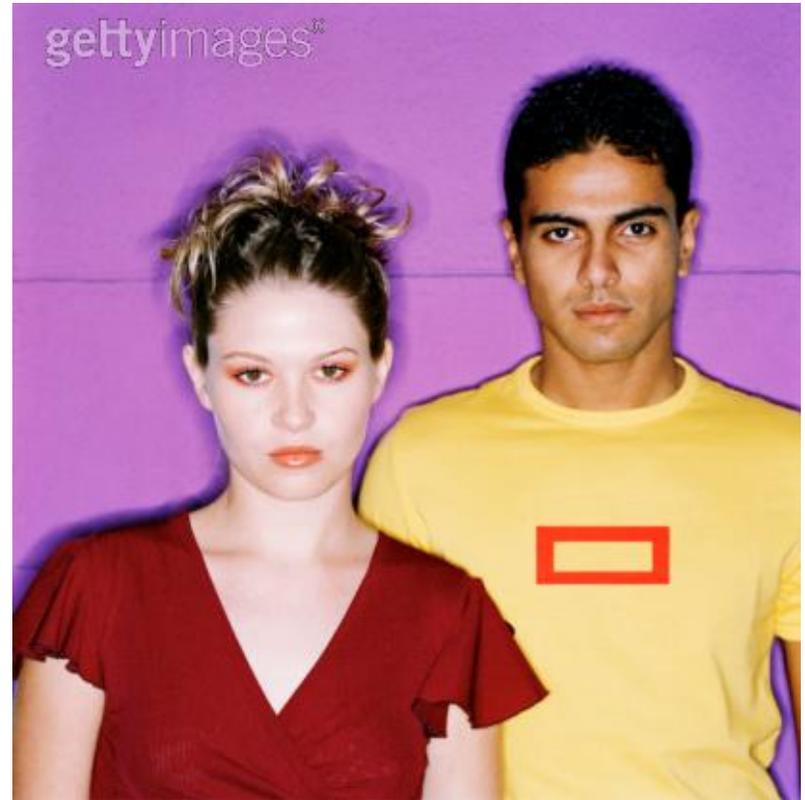
Fig. 9-3.

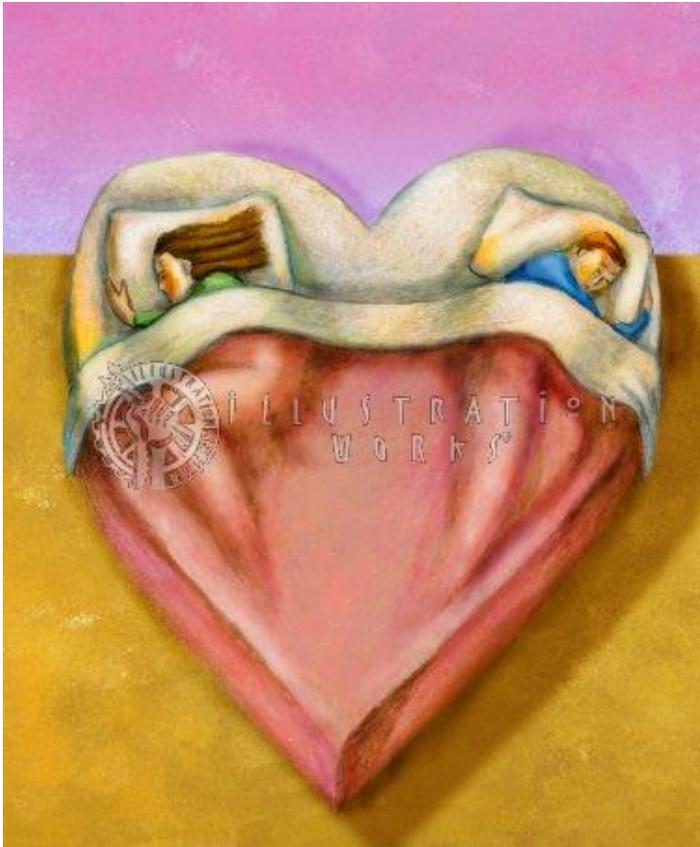


Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

¿Parejas Felices?

- Discutir es necesario.
- Debe tener un protocolo.
- Debe tener un espacio físico.

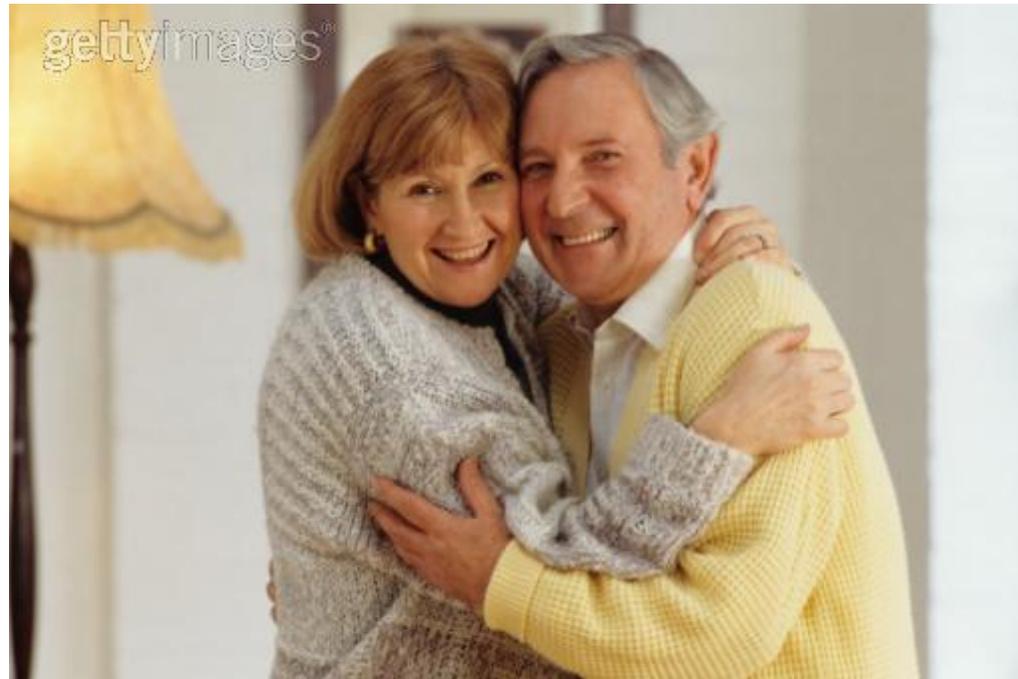




- Debe tener una intensidad: lograr un acuerdo.
- Empatía.

Actitudes

- *“Yo contigo y tú conmigo”*
- *“Te quiero a pesar de...”*
- *“Era parte del combo”*



Hacer Acuerdos es Rentable



Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

De vez en cuando es bueno

Ser conciente

De que hoy

De que ahora

Estamos fabricando

Las nostalgias

Que descongelarán

Algún futuro



Mario Benedetti

Por Galo Guerra director del
Instituto Cognitivo Conductual

Para saber más:

- La obra de
- B.F. Skinner



Muchas Gracias