

Crisis de Pareja

Nuevos modelos de amor y de pareja

Programa y proceso de acompañamiento

Amar desde la libertad, el respeto y el compromiso
es el reto para las relaciones de hoy.

www.cristinafreixa.es



CRISTINA FREIXA
Psicòloga/Consultora/Formadora/Coach
+34 606 20 75 71
desenvolupa@cfreixa.es
www.cristinafreixa.es
Enrique Granados 116, 2-2^a Barcelona

Crisis de Pareja

Síntomas

Conflicto interior y confusión.

Dudas constantes o inestabilidad emocional.

Conflictos recurrentes con la pareja.

Susceptibilidad, ira y falta de paciencia.

Frustración o impotencia por no saber cómo resolver los temas y discusiones.

Distancia psicológica, emocional o sexual con la pareja.

Miedo a la hora de expresarse y/o de comunicarse con la pareja.

Presencia de terceras personas entorno a la relación.

Resentimiento o desconfianza.

Apatía, decepción o falta de motivación en la pareja.

Bloqueo o incapacidad de tomar la decisión de quedarse o de dejar la relación.



Crisis de Pareja

Causas o Detonantes

Dificultad a la hora de entender los propios sentimientos.

Choque en las diferentes maneras de entender el amor o las relaciones de pareja.

Heridas producidas por falta de confianza, decepciones o infidelidad.

Patrones repetitivos de enamoramiento y desenamoramiento.

Patrones inconscientes de dependencia emocional, de adicción sexual o de fantasía idílico-romántica.

Prioridades, valores, intereses o estilos de vida diferentes.

Ensimismamiento en las propias necesidades y falta de empatía hacia la otra persona.

Motivos de emparejamiento basados en una necesidad personal o en un interés fluctuante.

Falta de madurez personal o como pareja.



Crisis de Pareja

Objetivos Generales del Programa

Se trabajará para que la pareja pueda

Entender

Profundizar

Visionar

Proyectar

Emerger

Crisis de Pareja

Objetivos Generales del Programa

Entender los orígenes y las causas de la crisis de pareja.

Comprender mis sentimientos para poder decidir en base a ellos.

Aprender sobre las fases y las crisis naturales en una relación de pareja duradera.

Expresar los propios miedos, dudas y inquietudes.

Establecer los puentes de confianza y de comunicación para establecer una relación madura.

Formular las necesidades propias, individuales y compartidas de cada miembro de la pareja.

Renovar o reformular los pactos de pareja.

Fortalecer las bases del vínculo sin renunciar a la propia individualidad.

Aprender a amar desde la libertad, el respeto y la confianza.

Crisis de Pareja

Fases del programa

1.

Observación

2.

Conciencia

3.

Acción

4.

Aprendizaje

Crisis de Pareja

Fases del programa

1. Observación

¿Qué pasa?
¿Qué me pasa?
¿Qué nos sucede
como pareja?

Entender el tipo de crisis estamos atravesando.

Diferenciar el origen de la crisis: propia, familiar o influenciada por las tendencias sociales.

Encontrar la raíz profunda de la crisis.

Revisar los daños colaterales y las consecuencias de la situación.

Ver la situación relacional en perspectiva, saliendo de la sobre implicación o la ceguera emocional propia y del conflicto.



Crisis de Pareja

Fases del programa

2. Conciencia

¿Quién soy?

¿Qué quiero?

¿Qué tipo de pareja
queremos construir?

¿Queremos
estar juntos?

Toma de consciencia de lo que cada miembro quiere, es y espera de la relación de pareja.

Expresar, entender y compartir las inquietudes, necesidades y heridas de cada uno en un entorno seguro y de confianza.

Visionar la oportunidad de cambio que posibilita la crisis de pareja actual.

Definir conjuntamente los retos y los cambios que se quieren consolidar y trabajar.

Trabajar sobre los puntos de mejora de cada uno.





Crisis de Pareja

Fases del programa

3. Acción

¿Qué haré yo?
¿Qué haremos
como pareja?

Definir los cambios que cada uno puede trabajar en su parte de responsabilidad compartida.

Ampliar la visión de la pareja para salir de los patrones habituales y descubrir nuevas maneras de funcionar.

Pensar y concretar los compromisos que cada miembro se dispone a adquirir para fortalecer la relación.

Aprender a manejar las conversaciones y los conflictos en situaciones complejas.

Consolidar las nuevas formas de comunicación y honestidad.



Crisis de Pareja

Fases del programa

4. Aprendizaje

¿Cómo lo haremos para hacer que éstos cambios sean sostenibles en el tiempo?
¿Cómo podemos seguir progresando?

Integrar las nuevas formas de sentir, pensar y relacionarse en pareja.

Asimilar los cambios que se proponen.

Aprender a escuchar y a expresarse en casa.

Entender el proceso de resolución para prever y resolver futuras crisis.

Ver la crisis de pareja y su solución en perspectiva.

Cierre del proceso.

Crisis de Pareja

Tipo de Acompañamiento

Vivencial

Profundo

Rápido

Integrador

Crisis de Pareja

Metodología para el Cambio

Proceso de acompañamiento en el que la pareja pasa por: Definición de la Situación y del Origen de la Crisis, Consciencia de Sí Mismo y del Otro, Cuestionamiento, Reflexión, Entrenamiento (dentro y fuera de la sesión) y Aprendizaje de nuevas maneras de funcionamiento y relación.

Técnicas y Metodología Adaptadas a cada Pareja y Situación: Coaching, Análisis Existencial, Escucha y Acompañamiento en lo Emergente, Ejercicios Gestálticos y de Toma de Consciencia, Eneagrama, PNL, Focusing, Técnicas Proyectivas y Artísticas, Visualizaciones Guiadas, Prácticas Meditativas y Mindfulness, Presencia, Respiración y Consciencia, Ejercicios Vivenciales, Trabajo Metafórico y Corporal, etc.

La persona y la pareja entienden, experimentan y trabajan su situación a nivel cognitivo, emocional, corporal o metafórico en función de cada caso y del momento del proceso.

Se facilita a la persona y a la pareja la toma de consciencia de su verdad, anhelos y necesidades interiores; para encontrar sus propias respuestas y para superar sus bloqueos y dificultades.

Con una metodología fundamentalmente Humanista y Existencial, centrada en la persona, en los objetivos y HACIA LA SOLUCIÓN.

“Primero descubre quién quieres ser,
después haz lo que tengas que hacer
Adaptación de una cita de Epicteto

**Un proceso que enlaza
profundidad y rapidez.**

Crisis de Pareja

Beneficios del Programa

En definitiva la pareja recupera:

La Confianza

La intimidad

La Libertad

El Ser

Crisis de Pareja

Beneficios

Bienestar, respeto y sensación de libertad en el contexto del compromiso y del proyecto compartido de pareja.

Aprendizaje de nuevos modelos de comunicación y de resolución de conflictos en la pareja.

Entendimiento y fortalecimiento de los puntos de unión respetando los diferentes caracteres y maneras de ser.

Capacidad para resolver los propios asuntos y desacuerdos sin la necesidad de ayuda externa.

Relaciones con estabilidad basadas en la confianza y los momentos de calidad compartidos.

Psicòloga
Consultora
Coach

CRISTINA FREIXA



Psicòloga / Consultora / Formadora / Coach

Colegiada número 15.988

Especializada en el Desarrollo Competencial y de
Habilidades en el entorno Personal y Profesional

Especialista en Metodología Pedagógica
y en la Conducción de Grupos

... apostando por una vida
llena de sentido, con satisfacción
y realización personal y profesional.

Crisis de Pareja

Nuevos modelos de amor y de pareja

Programa y proceso de acompañamiento

Amar desde la libertad, el respeto y el compromiso es el reto para las relaciones de hoy.

Solicita más información:

www.cristinafreixa.es



CRISTINA FREIXA
Psicòloga/Consultora/Formadora/Coach
+34 606 20 75 71
desenvolupa@cfreixa.es
www.cristinafreixa.es
Enrique Granados 116, 2-2^a Barcelona