

MATERIAL EDUCATIVO PARA EL ALUMNADO
DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Francisca López Torrecillas

Aprende a evitar conflictos de pareja

Este material ha sido financiado por Agencia Andaluza del Conocimiento.
Consejería de Economía, Conocimiento, Empresas y Universidad.
Proyectos de I+D+I del Programa Operativo FEDER de Andalucía (A.SEJ.154.UGR20).

Marzo, 2023

identificador

MATERIAL EDUCATIVO PARA
EL ALUMNADO DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Aprende a evitar conflictos de pareja

Francisca López Torrecillas

Este material ha sido financiado por Agencia Andaluza del Conocimiento. Consejería de Economía, Conocimiento, Empresas y Universidad. Proyectos de I+D+I del Programa Operativo FEDER de Andalucía (A.SEJ.154.UGR20).

Granada, Marzo 2023

contenidos

04 introducción

05 parte 1

Identificando pensamientos, sentimientos y conductas relacionadas con la agresión.

15 parte 2

Manejo de las situaciones relacionadas con la agresión y modificación de estrategias de afrontamiento desadaptativas.

introducción

La aparición de comportamientos repetitivos y desadaptativos como la agresión son comunes y a menudo se producen en la población general, siendo los hombres los que presentan un particular punto de mira. La mayoría de las veces los hombres se ven inmersos en problemas judiciales.

Este manual se deriva de una investigación realizada con población penitenciaria con delitos de violencia de género. El objetivo de este manual y de nuestro trabajo futuro es profundizar en esta problemática para dar soluciones adaptadas a los nuevos tiempos.

Se trata de un material educativo donde aprenderás a identificar una serie de pensamientos, sentimientos y conductas que son desadaptativas para posteriormente pasar a su modificación.

parte 1

01. Describe la situación que provocó que llegues hasta aquí: ¿Dónde; Cómo; Por qué? ¿Qué hiciste? ¿Cómo te sentiste? ¿Qué estabas pensando?

A. Se trata de describir como empezó la agresión o discusión que te le ha llevado a estar aquí.

B. Como empezó la discusión/agresión.

C. Cuantas veces había ocurrido esta situación antes.

D. Razones que tuviste para actuar de esa manera. Señala las que te identifiquen:

- Para demostrarme a mí mismo que soy un hombre
- Para gustarme más
- Porque no me gusta que me den ultimátum
- Por los problemas que siempre tenemos
- Por tener mejor autoestima
- Para que se dé cuenta de quien soy
- Porque ella no cumple sus responsabilidades. (Si eliges esta opción, razona la respuesta. Cuáles son sus responsabilidades y cuáles son las tuyas).

- Por culpa del consumo de alcohol. Señala las que te describan (de ella o mío):
 - Ella
 - Yo
 - Los dos

- Por culpa del consumo de drogas. Señala las que te describan (de ella o mío):
 - Ella
 - Yo
 - Los dos

Por culpa de los celos. Señala las que te describan (de ella o míos):

Ella

Yo

Los dos

Otras:

02. Describe qué sucede comúnmente, después de una pelea: ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas al respecto? ¿Qué haces? Señala las que te describan:

Me siento mal

Me siento culpable

Me siento triste

Me siento aliviado

Me quedo siempre por encima

No siento nada

Otras:

03. ¿Quién inicia la discusión de pareja? Señala las que te describan:

- Ella
- Yo
- Los dos

04. Cuando hay una agresión hacia tu pareja ¿Quién la inicia? Señala las que te describan:

- Ella
- Yo
- Los dos

05. ¿Qué ocurre normalmente y como termina una discusión con tu pareja? Señala las que te describan:

- Ella saca la lista de reproches
- Yo saco la lista de reproches
- Ambos nos reprochamos mutuamente
- Ella me da la espalda
- Yo le doy la espalda
- Tenemos relaciones sexuales
- Hacemos las paces. (Describe como hacéis las paces y que os decís):

Otras:

06. ¿Qué ocurre normalmente y como termina una agresión de pareja?
Señala las que te describan:

- Le pido perdón
- Le hago un regalo
- Le digo que la quiero
- Viene alguien a separarnos
- Viene la policía
- Otras:

07. ¿Qué conseguiste al insultar a tu pareja? Señala las que te describan:

- Relajarme
- Desahogarme
- Hacer justicia
- Poner orden
- Sentirme superior
- Darle su merecido (Se lo merece porque no hace sus tareas)
- Castigarla

Descontrolarme

Otras:

08. ¿Qué conseguiste al golpear a tu pareja? Señala las que te describan:

Relajarme

Desahogarme

Hacer justicia

Poner orden

Sentirme superior

Darle su merecido (se lo merece porque no hace sus tareas)

Castigarla

Descontrolarme

Otras:

09. ¿Por qué insultas a tu pareja? Señala las que te describan:

Por impulso

Porque ella me insulta a mi primero

Porque me amenaza

- Porque me altera su presencia
- Porque tengo muchas preocupaciones
- Porque me es infiel
- Porque me persigue y no me deja en paz
- Porque ella abusa de mí. Señala cómo lo hace:
- Otras:

10. ¿Por qué golpeas a tu pareja? Señala las que te describan:

- Por impulso
- Porque ella me golpea a mi primero
- Porque me amenaza
- Porque me altera su presencia
- Porque tengo muchas preocupaciones
- Porque me es infiel
- Porque me persigue y no me deja en paz
- Porque ella abusa de mí. Señala cómo lo hace. (Qué hace, cómo lo hace):

- Otras:

11. ¿Qué haces para no insultar a tu pareja? Señala las que te describan:

- Irme a correr
- Respiro hondo
- Pienso que nadie merece ser insultado
- Doy puñetazos a la pared o a algo
- Insulto a otras personas desconocidas
- Pienso en que no tiene ninguna culpa de mis enfados
- Pienso que es normal que este enfadada
- Pienso que está loca y le doy la espalda
- Otras:

12. ¿Qué haces para no golpear a tu pareja? Señala las que te describan:

- Irme a correr
- Respiro hondo
- Pienso que nadie merece ser insultado
- Doy puñetazos a la pared o a algo
- Insulto a otras personas desconocidas
- Pienso en que no tiene ninguna culpa de mis enfados
- Pienso que es normal que este enfadada
- Pienso que está loca y le doy la espalda

Otras:

13. ¿Qué podrías hacer para no insultar a tu pareja? Señala las que te describan:

- Irme a correr
- Respirar hondo
- Pensar que nadie merece ser insultado
- Dar puñetazos a la pared o a algo
- Insultar a otras personas desconocidas
- Pensar que no tiene ninguna culpa de mis enfados
- Pensar que es normal que este enfadada
- Pensar que está loca y darle la espalda
- Otras:

14. ¿Qué podrías hacer para no golpear a tu pareja? Señala las que te describan:

- Irme a correr
- Respirar hondo
- Pensar que nadie merece ser insultado
- Dar puñetazos a la pared o a algo
- Insultar a otras personas desconocidas

- Pensar que no tiene ninguna culpa de mis enfados
- Pensar que es normal que este enfadada
- Pensar que está loca y darle la espalda
- Otras:

parte 2

- 01.** ¿Qué es lo más molesto que te ha ocurrido hoy con tu pareja?
(Puede ser algo que te haya sucedido hoy, que hayas recordado del pasado o que pienses que te puede ocurrir en el futuro):

- 02.** Te agradeceríamos que contestases a continuación a varias preguntas sobre esa cosa que molesta que te ha sucedido. (Conecta cada frase con la casilla que mejor exprese tu opinión sobre ella, según la siguiente escala):

[3 - Si, completamente / 2 - Bastante / 1 - Un poco / 0 - Nada]

- d.** ¿Crees que podías controlar eso que te estaba pasando?
- b.** ¿Era una cosa deseable o no?
- c.** Lo que te ha sucedido ¿cambia tu forma de vivir, tu situación en casa o en la universidad?
- d.** ¿Sabías previamente que eso te iba a pasar?
- e.** ¿Ha sido importante para ti?
- f.** ¿Ha sido algo que te va a afectar durante mucho tiempo, o más bien algo pasajero?
- g.** ¿Cuántas veces te había sucedido ya ese problema o situación?



_____ VECES

- h.** En una escala de 1 a 100 (en la que 100 es algo completamente espantoso y 1 es algo sin importancia), valora hasta qué punto el problema o la situación que te ha pasado te ha molestado o te ha puesto nervioso:

- 03.** Como sabes, se pueden hacer muchas cosas para intentar superar las situaciones problemáticas y que estas nos afecten lo menos posible. Nos gustaría saber, lo más exactamente posible, qué es lo que has hecho para evitar que la situación te afectase demasiado.

Para ello te damos algunos ejemplos de cosas que se pueden hacer. Responde si has utilizado o no algún tipo de estrategia como las que te describimos. En el caso de que hayas utilizado alguna de ellas, escribe lo más detalladamente posible qué es exactamente lo que has hecho.

- a.** **DISTRACCION** (Desviar la atención fuera del problema, pensando en otras cosas o realizando alguna actividad).

No

Si

- b.** **REDEFINICION DE LA SITUACION** (Intentar ver el problema de forma diferente, de modo que parezca más soportable o llevadero).

No

Si

c. ACCION DIRECTA (Buscar soluciones al problema, recoger información al respecto o intentar hacer alguna cosa para resolverlo).

No

Si

d. DESAHOGARSE (Expresar emociones en respuesta al problema para reducir la tensión a la ansiedad).

No

Si

e. RESIGNACION (Aceptar que el problema ha ocurrido, y que ya no se puede hacer nada al respecto).

No

Si

f. BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL (Intentar que otros nos ayuden o compartan con nosotros el problema).

No

Si

g. RELAJACION (Hacer algo para intentar calmarse).

No

Si

h. RELIGION (Buscar o encontrar consuelo y apoyo espiritual).

No

Si

i. OTRAS (Especifica en qué consisten).

No

Si

