

**ENSAYO TERAPIA FAMILIAR, QUE  
APRENDIDO Y QUE ME HA  
QUEDADO EN MI VIDA**

**ALUMNA:**

**ISIS JAZMIN CORDOVA SANCHEZ**

**CATEDRATICO:**

**LIC. BAYRON IRAM VIDALS CAMPOSECO**

**MATERIA:**

**TALLER DE ELABORACION DE TESIS**

**LICENCIATURA:**

**PSICOLOGIA**

**GRUPO: A 9NO CUATRIMESTRE**

**FECHA ENTREGA: 21/06/2020**

La terapia familiar es un tipo de terapia psicológica (psicoterapia) que puede ayudar a los miembros de la familia a mejorar la comunicación y resolver conflictos que hay entre ellos; esa ayuda también entre los conyugues. Lo que me ha quedado a mí en mi historia de vida son varias, en las que me he puesto a pensar, esto es como yo lo pase o como lo estoy viviendo una de ellas fue en los tipos de familia, como lo he mencionado estuve en una familia donde mi madre se juntó con su actual esposo, para mí eso fue un golpe duro porque mis padres apenas tenían seis meses de la ruptura familiar, el que ellos se hayan separado me dolió pero estaba de acuerdo con mi madre ya que ella nos decía que no era feliz a lado de mi padre eso nos llevó a nosotros como hijos a apoyarla en su decisión, después de eso se juntó con el primo hermano de mi papa con el cual hasta hoy viven juntos, yo me aleje un año de mi madre y después de un tiempo acepte que era la felicidad de ella, mis hermanos hasta hoy no le hablan, y yo soy la única que convive en ambas familias sin importar las cosas que hablen, aunque en algunos casos si me molesto y defiendo en cosas que no son de mi agrado el escuchar, y creo que no soy la única persona que vive y pasa por esta misma situación. Otra situación que estoy viviendo pues en mi actual familia con la que estoy que si más lo recuerdo es una familia somática. En toda mi vida he tenido dificultades y también conflictos, pero leyendo lo que es el holon conyugal que para mí es algo nuevo la verdad me quede así como esto lo estoy pasado, este holon habla de que cada persona es un mundo o sistema que ha venido de experiencias, aprendizajes, cultura y creencias de otro sistema que es la familia y cuando dos sistemas se juntan empieza a ver conflictos y detalles, entonces para poder crear bien una familia es necesario que el holon conyugal este bien es decir que ambos individuos tienen que perder la mitad de todo eso para congeniar bien en ello, entonces yo siento que me encuentro en esta situación porque mi forma de pensar choca con la de mi esposo y no solo en eso sino en creencias y en la forma en como ambos fuimos criados, los tipos de aprendizajes y todo eso. En fin la verdad es una materia muy bonita y también una carrera porque es una carrera que nos da la manera de ver las cosas de una manera diferente, hay muchas estrategias que podemos emplear pero la verdad se escucha muy fácil el decir voy a cambiar

esto por esto otro y entre más opciones hay en cómo hacerlo es más difícil el poder emplearlo en mi vida pero claro que no imposible y poco a poco voy cambiando esas cosas que quiero cambiar. Fue para mí una materia muy bonita con un material bastante claro de entender y fue triste la verdad que no se haya dado presencial.