



Nombre de alumno: Calvo Alcázar Gabriela

Nombre del profesor: Galindo Arguello Luis ángel

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Terapia de Familia y Pareja

Grado: 9

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de mayo de 2022



UNIDAD I INTRODUCCION A LA TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

UNIDAD II LA PAREJA

LA TERAPIA DE FAMILIA La terapia familiar es el tipo de psicoterapia en el que se interviene no sobre un paciente individual ni sobre una relación de pareja específicamente, sino sobre una unidad familiar. Esta unidad familiar debe ser entendida en un sentido amplio, y puede involucrar, padres, madres e hijos/as, o también abuelos y abuelas, tíos, padrastros y madrastras, etc.

Las funciones de la terapia familiar

- 1. Resolución de conflictos** La resolución de conflictos es uno de los frentes de trabajo fundamentales de los psicólogos especializados en terapia familiar. El objetivo aquí es tanto dar resolución a viejos conflictos mediante tareas de mediación para que todas las partes involucradas en "peleas" pasadas puedan expresarse, perdonarse y llegar a acuerdos, como hacer que la familia aprenda nuevas maneras de gestionar los choques de intereses y las ocasionales críticas (que deben ser formuladas de manera constructiva y orientadas hacia el cambio de comportamientos concretos, no hacia el ataque a las personas).
- 2. Problemas en la crianza de un menor** Criar a un hijo o hija es una tarea compleja que puede dar lugar a tensiones, climas familiares enrarecidos por el estrés y la frustración, desacuerdos acerca de cómo educar al pequeño de la casa, etc. Por eso, muchas veces la terapia infanto-juvenil es complementada con terapia familiar. Intervención en casos de traumas vividos conjuntamente Algunos traumas afectan a todos o buena parte de los miembros de la

LA TERAPIA DE PAREJA es una intervención psicológica orientada a ayudar a las parejas en conflicto, o que pasan una crisis, a resolver sus diferencias y lograr recuperar una convivencia feliz. En algunos casos, gracias a esta terapia, los miembros de la pareja pueden tener más datos y contar con una información más contrastada para tomar decisiones respecto a su futura convivencia.

PRINCIPIOS EN LOS QUE SE BASA LA TERAPIA HUMANISTA EN PACIENTES

- 1. La importancia de lo subjetivo**, En la terapia humanista, se da una gran importancia al modo en el que los pacientes perciben lo que ocurre en sus mentes.
- 2. Foco en el potencial para encontrar significado en la vida** En la terapia humanista no se pretende simplemente poner fin al malestar que ha llevado a la persona a consulta, sino que se intenta que alcance un buen estado de ánimo en su globalidad.
- 3. Rechazo de los parámetros convencionales de felicidad y éxito** Como la mejora del estado de ánimo y la felicidad en general deben partir de las características de cada persona.
- 4. Cada persona es el motor de su propio cambio** La terapia humanista señala que la responsabilidad de la mejora y de los avances durante el proceso terapéutico, así como el mérito de este progreso, son sobre todo del paciente.

ESCUELA EXISTENCIAL DE TERAPIA FAMILIAR

Satir, Duhl, Kempler y Witaker

a) **Satir**: Tomó conceptos como sistema y comunicación de la Escuela de Palo Alto, a los que integró conceptos gestálticos (Pearls) y técnicas de grupos de encuentro. Desarrolló la técnica de la "escultura de familia", donde los miembros transforman sus emociones y percepciones de estáticas o movimientos corporales una metáfora de la visión familiar.

b) **Whitaker**: Terapeuta de terapeutas, trabajó muchos años con personas que sufren de esquizofrenia, incorporando en la terapia el empleo de los estados emocionales y hasta los procesos irracionales del mismo terapeuta para atacar la rigidez defensiva de los miembros familiares.

LAS 4 DIMENSIONES BÁSICAS

1. AUTOESTIMA Satir afirma que cuando una persona se quiere a sí misma no lastimará ni devaluará ni humillará o destruirá a otros ni a sí misma. Si la persona se siente bien consigo misma enfrentará la vida desde la dignidad, la sinceridad, la fortaleza, el amor y la realidad.

2. EL MODELO DE COMUNICACIÓN Satir distingue cinco modelos de comunicación, cuatro de ellos negativos: aplacador, culpador, superrazonable e irrelevante, y uno funcional, que también denominó nivelador, abierto o fluido.

3. REGLAS FAMILIARES Son fuerzas vitales que regulan de modo vital el funcionamiento familiar. Satir considera que es fundamental analizarlas dentro de la propia familia y realizar los cambios necesarios.

4. ENLACE CON LA SOCIEDAD La familia es una especie de interfase entre el individuo y la sociedad. En las familias conflictivas, ese enlace es desconfiado, temeroso o culpabilizado del exterior.

LA FORMACIÓN DE PAREJA El medio social y el familiar influyen en la elección de pareja, aunque sus influencias rara vez son conscientes para los sujetos. Esto ocasiona que la persona crea que su elección de pareja es mucho más libre que lo que realmente es y la vivencie más como un interés genuino que como una obligación. Esto le permite presumir que es por completo libre a la hora de decidir elegir pareja.

EL AMOR El amor, es una emoción humana y compleja que nos cuesta comprender e interpretar. En general, se tiene una idea del amor muy idealizada, en la que se ve como un valor ensalzado, puro, universal, eterno e irracional que supera todas las barreras. Cuando hablamos de este tipo de amor, nos referimos al "amor romántico", exclusivo de la cultura occidental y de la época actual.

Teoría triangular de Robert Sternberg

Intimidad (I), Pasión (P) y Compromiso (C)

Intimidad: Se refiere a los sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo, la conexión, y principalmente la revelación mutua. La clave de la intimidad está en la auto exposición mutua de los miembros de la pareja, en salir de nosotros mismos y mostrarnos tal como somos en proceso de confianza y aceptación mutua, sin olvidar que, a la vez, es necesario fomentar el desarrollo de una personalidad autónoma e independiente.

Pasión: Estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades, gran deseo sexual o romántico, acompañado de excitación psicológica. No cabe duda que la relación sexual plenamente satisfactoria, si bien no es la condición única para el mantenimiento de la pareja, sí es un factor muy importante. En la pasión influye la química del amor.

Compromiso: Es la decisión de amar a otra persona, serle fiel y compartir con ella muchas actividades y bienes personales sin limitación temporal. Es el deseo de formar un "nosotros" y poderlo manifestar a los demás. Todo esto implica la voluntaria aceptación de un cierto número de obligaciones, evitando cualquier comportamiento que amenace la relación y otras muchas más cosas.

LA PAREJA Se puede definir a la pareja como la unión de dos personas que establecen lazos amorosos de carácter íntimo, con una intención admitida o no de durar; con o sin compromiso institucional. Podemos distinguir tres modelos fundamentales de "ser pareja". La pareja patriarcal, más propia de los tiempos pre-modernos época de matrimonios concertados por las familias, de corte más bien desigual, donde la división del trabajo estaba rígidamente regida por el género. El marido en esta pareja ocupa un lugar de superioridad era la "cabeza de familia". Su responsabilidad básica era trabajar y ser sustento económico de la familia. Mientras que la mujer ocupa una posición jerárquica inferior, sus responsabilidades son la gestión cotidiana de los asuntos domésticos y especialmente la crianza y educación de los hijos.

FAMILIA DE ORIGEN

La familia de origen hace referencia a la típica familia donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia, es decir, la familia más cercana: los padres (progenitores) y sus hijos. Este tipo de familia está compuesto por los siguientes subsistemas: conyugal, paternal, hijos y hermanos.

PSICOLOGÍA FEMENINA

La psicología de la mujer, o femenina, tiene que ver con los comportamientos vinculados a varios factores, como el amor, las relaciones sociales, la sexualidad, la comunicación, la agresividad y mucho más.

Características de la psicología femenina

Las mujeres son más sensibles A esta conclusión ha llegado un equipo de psicólogos que se han dedicado a estudiar los rasgos de carácter de hombres y mujeres mediante una encuesta especial. Los resultados de la investigación, llevada a cabo por científicos de la Universidad de Turín y la Universidad de Manchester, muestran que una de las principales diferencias entre hombres y mujeres es la sensibilidad.

Las mujeres piensan intuitivamente La famosa intuición femenina sí existe, y los científicos parecen haber encontrado una explicación biológica para este fenómeno.

Los cambios hormonales afectan el estado de ánimo La mayoría de las mujeres notan cómo les cambia el humor cuando se acerca su periodo menstrual. Si eres una chica, puede que te pongas más irritable en esos días, sintiéndote más deprimida y malhumorada.

La mujer entiende mejor el lenguaje no verbal Siempre que dos o más personas se comunican hablando, también lo hacen inconscientemente mediante gestos, poses o movimientos de las manos.

La mujer toma menos decisiones arriesgadas La mujer suele ser más precavida, y como habrás leído en párrafos anteriores, suele percibir mayor riesgo en determinadas situaciones.

PSICOLOGÍA MASCULINA

La psicología masculina abarca las características en el amor, vida social, agresividad, trabajo y vida general de los hombres, así como las cualidades que identifican al género masculino, qué comportamientos realizan típicamente, cómo se ha ido desarrollando la identidad masculina y cuáles han sido los factores más influyentes.

Características de la psicología masculina

AGRESIVIDAD Según un estudio realizado por Pleck y Jurgenson en 2004, la identidad masculina se asocia a la agresividad. Por agresividad no entendemos un comportamiento antisocial con intención de dañar los intereses de los demás, pero sí una mayor predisposición que las mujeres a la combatividad cuando se considera necesaria o adecuada.

COMPETITIVIDAD Los hombres tienen una mayor tendencia a construir sus relaciones interpersonales a través de la competitividad.

SER PROTECTOR Una de las necesidades básicas del sexo masculino es la protección. Debido al rol que ha jugado el hombre a lo largo de su evolución, el poder proteger a los suyos se ha convertido en un requisito básico para la conformación de su identidad. **PODER** Según un estudio efectuado por Lozoya en 1997, esta es otra señal de identidad del hombre, conformada en el contexto social y cultural en el que se desenvuelve el sexo masculino: tener y ejercer poder.

AUSENCIA DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES Este aspecto típico de los hombres está fuertemente marcado por los estereotipos y el funcionamiento social del género masculino.

OBSESIÓN POR EL TRABAJO Debidos a los estereotipos masculinos y a los roles que ha desarrollado el hombre durante gran parte de la existencia de la especie humana, todavía hoy en día perdura una gran necesidad intrínseca de trabajar como muestra de poder.

SEXUALIDAD EN LA PAREJA

Las relaciones sexuales es una de las áreas que más se ve afectada, cuando existen problemas o conflictos en una pareja. Por un lado, constituye uno de los factores más importantes para determinar la satisfacción personal y bienestar general de la pareja, y por otro es una fuente de experiencias e interacciones positivas y un importante recurso para el cambio.

CELOS Los celos son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. Cuando estos sentimientos se producen dentro de una relación son los llamados celos de pareja, y son los más comunes. En los celos suelen subyacer sentimientos de inseguridad, angustia, inferioridad, miedo, baja autoestima, dependencia, etc.

Ante una situación de estas características es importante que:

- 1.- Hacer una lista de aquellas situaciones en las cuales se sienten celos, lo que permitirá observar las situaciones de forma objetiva.
- 2.- Evalúen e identifiquen de donde provienen los celos (falta de confianza entre ambos miembros o uno mismo, experiencias anteriores, inseguridades, etc).
- 3.- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento, ya que producen un alivio momentáneo del malestar pero hacen que el sufrimiento se perpetúe.
- 4.- Establecer y aceptar los espacios que se van a compartir y aquellos que van a ser individuales.

INFIDELIDAD

Una de las situaciones más graves que puede afrontar una pareja es la infidelidad de uno de sus miembros. Esta infidelidad consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. En estos casos, se produce una ruptura de la confianza entre ambas partes; sin esta confianza mutua, que es uno de los pilares básicos de cualquier relación sentimental, la pareja queda severamente dañada.

Motivos más comunes de infidelidad

-Nuca se ha tenido la intención de ser fiel. Algunas personas simplemente no creen en la monogamia. El hecho de que tengan pareja no implica que pretendan dejar de tener relaciones con otras personas.

-Insatisfacción con la pareja. Esta insatisfacción puede ser sentimental, sexual, de atención o de cualquier otro tipo. Ante esta sensación de no ser cuidado por la pareja, muchas veces se buscan relaciones con terceras personas.

-Creer que ya no hay amor. Muchas veces, como consecuencia de la disminución del deseo y de la actividad sexual.

DIVORCIO

La separación matrimonial o divorcio psíquico, que supone el distanciamiento emocional entre la pareja, ya estén ambos de acuerdo o la decisión sea tomada de forma unilateral. El divorcio legal, el establecido ante la ley y en el que se deben tomar medidas con respecto a los bienes, los hijos... etc. El divorcio de comunidad o social, que supone el distanciamiento de los miembros de la pareja del entorno social que hasta entonces compartían. El divorcio de propiedad, en lo referente al reparto de bienes acaecidos en la pareja. El divorcio de dependencia, entendiendo como tal un cambio evidente de roles desempeñados de aquí en adelante.

El divorcio es una etapa de gran sufrimiento que, en algunos casos, puede requerir de ayuda psicológica. Especialmente cuando hay disputas por la custodia de los hijos o los bienes materiales. Si bien en el desamor y la ruptura con la pareja la persona pasa por una fase de duelo, las recaídas son frecuentes en las situaciones en las que uno entra en conflicto con su exmarido o exmujer.

1. Fase de negación y aislamiento Aceptar el divorcio de entrada no es fácil y, de hecho, es frecuente negar la realidad y llevar a cabo intentos por recuperar lo que había. Es una etapa no muy larga, en la que la persona suele actuar de esta manera como forma de protección.

2. Fase de ira Una vez que la persona deja de negar lo que está sucediendo, puede sentir una inmensa rabia y una ira intensa que proyecta hacia la otra persona o hacia sí misma.

3. Fase de negociación La fase de negociación también puede ser complicada si no se gestiona de manera apropiada, porque la persona intenta entender los motivos de la separación y puede intentar comprender a la expareja.

4. Fase de depresión La tristeza se apodera de la persona porque comienza a darse cuenta de que recuperar la relación ya no es posible y tiene que dejar atrás a la persona que tanto ha amado.

5. Fase de aceptación Con el tiempo, el individuo ya se ha acostumbrado a la pérdida y ha reflexionado sobre lo que fue la relación pasada. Ahora puede mirar de nuevo al futuro con optimismo al aceptar que todo terminó y que lo que no pudo ser no será. Ya no busca estar con la otra persona y se siente bien consigo misma. Está preparada para conocer a gente nueva.

CONCLUSION

La comunicación es un elemento fundamental en todos los ámbitos de la vida, pero en especial, en la familia. Los cambios que ha sufrido la dinámica familiar han tenido repercusiones en su estilo de comunicación. La familia al ser una organización cooperativa y una comunidad afectiva, tiene diversos tipos de reacciones y retroalimentación acerca de la conducta que se espera de sus miembros. Por tal motivo, la integración, la pertenencia y la identificación con el grupo familiar van a basarse en sus estilos de comunicación. La comunicación en la familia será la manera en que ellos compartan metas, objetivos comunes, el reparto de funciones y la asignación de sus responsabilidades. La base de la buena comunicación familiar, son los límites personales sanos de los sujetos que se comunican. Cuando estos límites están presentes, las personas protegen su intimidad y respetan al otro al comunicar lo que real y sinceramente pretenden dar a conocer, sin dobles mensajes ni acusaciones indirectas, etc. Cuando existe una buena comunicación, la familia funcionará de manera normal, ya que el comportamiento basado en un equilibrio entre los límites y libertad complementa las funciones o roles en la familia. En el primer contacto, el psicólogo puede identificar algunos rasgos de la comunicación familiar, a medida que la intervención progresa podrá examinar y explorar sobre la comunicación familiar y orientar el manejo de conflictos. El análisis de la disfunción familiar inicia entonces por el análisis de la comunicación y dónde falla ésta: En el emisor, transmisor y sus causas. Luego viene la exploración del sistema familiar que aclara las reglas que mantienen y los procesos individuales que instrumentan estas reglas. Los problemas de comunicación envuelven factores emocionales: ansiedad y temores a acercarse, diferenciarse, a estar lejos, a ser heridos o a herir. El psicólogo en su plan terapéutico acompañara a la familia a identificar los conflictos, a verbalizarlos reconociendo la causa y a manejarlos efectivamente a través de una mejor comunicación. El consultante además de la comunicación verbal, se expresa mediante los movimientos del cuerpo, la posición, las expresiones faciales, movimientos de manos, el llanto, el silencio, entre otros. Los ejercicios son un medio facilitador para romper barreras y buscar una comunicación funcional consigo mismo, con la familia y la sociedad, la terapia de pareja es un recurso sumamente valioso que requiere de la buena voluntad y del esfuerzo de ambos. Los problemas de pareja son comunes, pero hay un detalle muy importante: no hay que esperar que el barco esté en el fondo del mar para intentar rescatarlo Para finalizar, es relevante mencionar que el diálogo entre la pareja será el medio más importante para la integración de la familia, si éste cumple con las condiciones de respeto mutuo y auténtico y la madurez básica y elemental en los dos cónyuges.

Bibliografía

UDS, A. (s.f.). *ANTOLOGIA DE TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA* .

UDS, A. (s.f.). *UDS*.

Bibliografía

aley, J. (1980). *Terapia para resolver problemas*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu...

UDS, A. (s.f.). *UDS ANTOLOGIA TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA* .

Bibliografía

UDS, Antolínez C., B. (1991). *Comunicación familiar*. Recuperado el 14 de mayo de 2017, de *Avances en Enfermería Vol.IX No. 2 julio-diciembre*: <http://www.bdigital.unal.edu.co/20606/1/16768-52533-1-PB.pdf> .

UDS, A. (s.f.). *UDS*.

Bibliografía

IEU Universidad. (2017). *La familia como unidad psicosocial básica*. Recuperado el 14 de mayo de 2017, de IEU Online. Licenciatura en Psicología. Psicología Familiar. Unidad 1: http://l3.ieu.edu.mx/pluginfile.php/92510/mod_scorm/content/40/presentation_content/external_files/Apuntes%20 ,

UDS, A. (s.f.). *UDS*.