



Nombre del Alumno: *LUIS OSWALDO JIMENEZ MARTINEZ*

Nombre del tema: *MAPA MENTAL DE LAS PRINCIPALES TÉCNICAS UTILIZADAS DENTRO DE LA PSICOTERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA DEL MODELO COGNITIVO*

Parcial: *1*

Nombre de la Materia: *LPS902-7 - SUPERVISION DE CASOS CLINICOS*

Nombre del profesor: *ALBERTO ALEJANDRO LOPEZ BALLINAS*

Nombre de la Licenciatura: *PSICOLOGIA GENERAL*

Cuatrimestre: *9*

FECHA: *06/06/22* **LUGAR:** *SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS CHIAPAS*

PRINCIPALES TÉCNICAS DE LA PSICOTERAPIA DE LA FAMILIAR Y DE LA PAREJA

MEDIACIÓN FAMILIAR

para Minimizar el coste económico y emocional de un proceso contencioso en separación o divorcio



Proporcionar un espacio para desarrollar nuevos modos de comunicación entre la familia

POSICIÓN DEL TERAPEUTA



es el que Mantiene siempre una escucha activa, y rescata del discurso del paciente los datos reveladores de su malestar,

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

son un conjunto de estrategias psicológicas que tienen como objetivo reducir el nivel de activación, "calmarnos"

ejemplo: Respire profunda y lentamente desde el abdomen y cuente en silencio hasta 4 a medida que inhala



PRESTANDO ATENCIÓN Y NO JUZGANDO

Consiste en atender a la totalidad del mensaje que se recibe



ESCUCHA ACTIVA

ENTREVISTA

Medio por el cual se obtiene información del paciente



PREGUNTAS PRESUPOSICIONALES

son aquellas que anticipan, adelantan o prevén cambios en la persona,

¿como sabrán que ya no necesitan venir aqui?

TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN

Por ejemplo, debe de escuchar de lejos un ladrido

es crear un ambiente seguro en el que la persona pueda reducir la ansiedad, disminuir la evitación de situaciones temidas



DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

es asociar la respuesta incompatible con la ansiedad al estímulo alucinógeno para que el estímulo pase a desencadenar respuestas de relajación

ejemplo, si una persona ve un perro caminando hacia ella, su ansiedad se elevará, vendrán a su mente pensamientos para evitar cruzarse con el perro



FUENTES BIBLIOGRAFICAS

<https://experienciasomaticauruguay.com/experiencia-somatica/que-es-y-como-se-aplica-formacion-en-experiencia-somatica-contenido-y-programa/>

<https://psicologiaymente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>

<https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitivo-conductual-que-es-y-que-tecnicas-utiliza-4395.html>

<https://www.doccity.com/es/mapa-mental-antecedentes-de-la-terapia-sistemica/5554348/>