

**“TERAPIA
FAMILIAR Y DE
PAREJA”**

La terapia familiar, comprende como un sistema que tiende a la defensa de su estabilidad ante los cambios de condiciones e influencias internas y externas, y esto favorece la disfuncionalidad mediante mecanismos de mantenimiento del sufrimiento en la familia o de alguno de sus miembros.

Su objetivo es tratar de guiar a la familia a la solución de los conflictos.



¿QUÉ ES LA FAMILIA?

Una familia es una estructura del primer grupo social donde se obtiene el primer conocimiento. También es la organización social más importante para el hombre: el pertenecer a una agrupación de este tipo es vital en el desarrollo psicológico y social del individuo.

El concepto de familia **ha ido sufriendo transformaciones conforme a los cambios en la sociedad** según las costumbres, cultura, religión y el derecho de cada país. Durante mucho tiempo, se definió como familia al grupo de personas conformadas por una madre, un padre y los hijos e hijas que nacen a raíz de esta relación.

Fuente: <https://concepto.de/familia/#ixzz87SirM3dE>

TIPOS DE FAMILIA

- Monoparental: solo hay un padre.
- Homoparental: ambos padres son del mismo sexo.
- Familia compuesta: se caracteriza por estar compuestas de varias familias nucleares.
- Familia nuclear: esta compuesta por un padre, una madre y los hijos de ambos.
- Familia extensa: integra a otros parientes (abuelos, tíos, etc.)
- Familia restructuradas: familia compuesta por una pareja en la que uno de los cónyuges tiene un hijo con una familia anterior.
- Familia DINKS: los padres deciden no tener hijos.





FAMILIA FUNCIONAL

- Las familias funcionales deben ser capaz de satisfacer las necesidades básicas materiales y espirituales de sus miembros, actuando como sistema de apoyo. Y el funcionamiento familiar debe verse de manera circular, lo que es causa puede pasar a ser efecto o consecuencia de, y viceversa.

FAMILIA DISFUNCIONAL

- Las familias disfuncionales, son aquellas en las que los conflictos, la mala conducta, y a veces el abuso por parte de los miembros individuales se producen continua y regularmente, lo que lleva a otros miembros a acomodarse a tales acciones.

TIPOS DE PADRES

- Sobreprotectores:  (si quieres te cambiamos de escuela)
- Protectores  (voy a hablar)
- Guías  (le importa el problema)
- Predesarrollo  (tu resuelve)

TIPOS DE COMPORTAMIENTO (PADRES E HIJOS)

➤ Autoritarios: (el que no pide opinión, el que siempre cree tener la razón aunque estén equivocados)

-Control, existencia de problemas, tendencia a la disfuncionalidad.

➤ Permisivos: (poco control con los hijos, a todos les dice que si, permiten todo)

-No control, problemáticas, disfuncional.

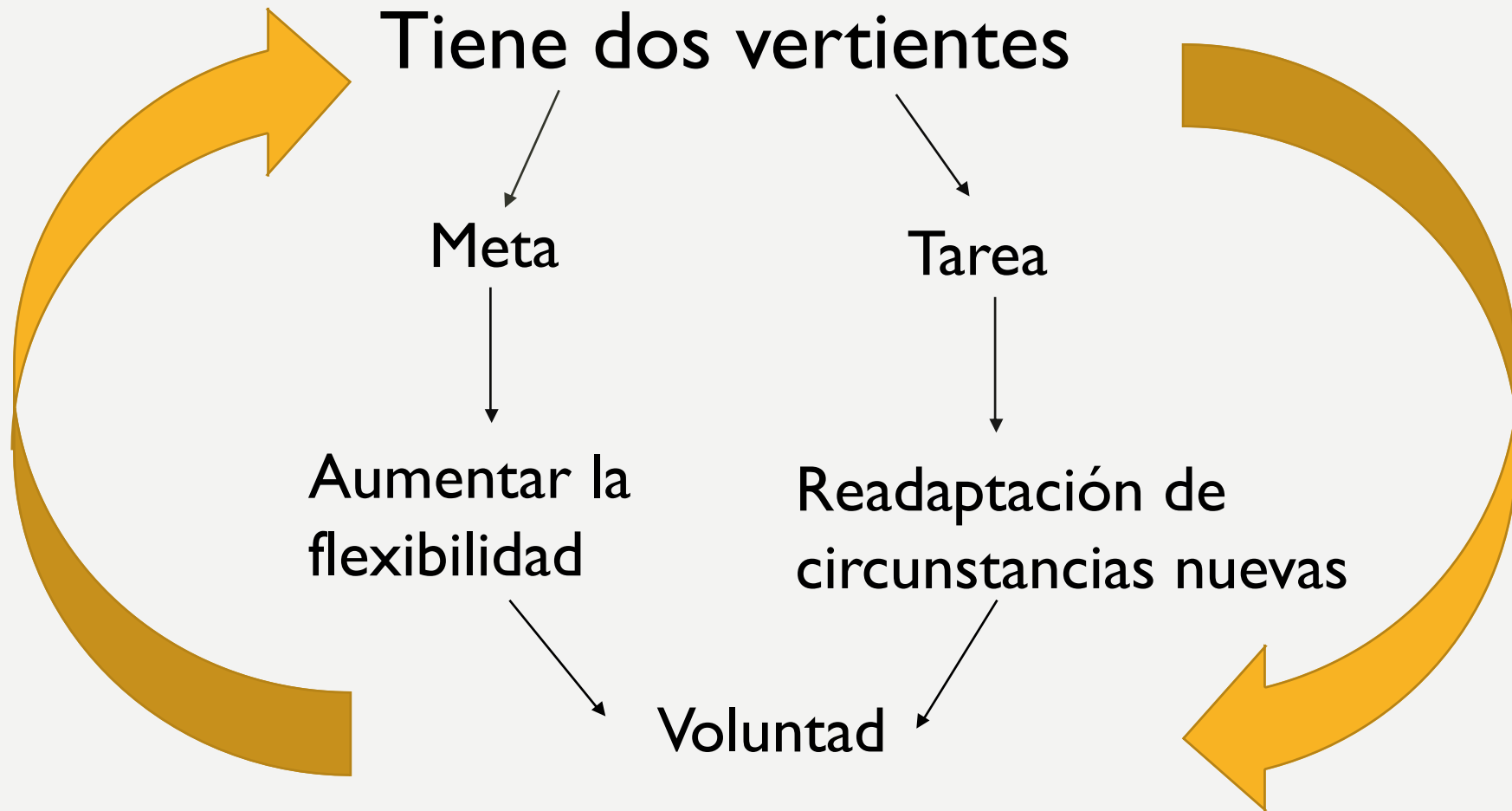
➤ Negligentes: (no tiene interés, no le importa, poca atención)

-No control, problemáticas, disfuncional.

➤ Democráticos: (comunicación, les importa la opinión de los hijos, busca lo mejor para su familia)

-Control, pero busca solución de problemáticas, funcional.

LA TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA:



¿QUÉ ES EL LIDERAZGO?

Es lo que debe presentar un psicólogo en la terapia familiar, sin involucrar sentimientos o inclinaciones hacia alguno de los miembros de la familia

¿QUÉ ES LA ÉTICA?

Es la rama de la filosofía que estudia el bien y el mal.

RELACIONES AMBIGUAS

Es aquella en la que los individuos se comportan de tal manera en que la naturaleza de la relación no esta clara.

Las personas implicadas en la relación no saben realmente a que atenerse, o no se dan cuenta de la complejidad de su conexión o se niegan a admitirla.

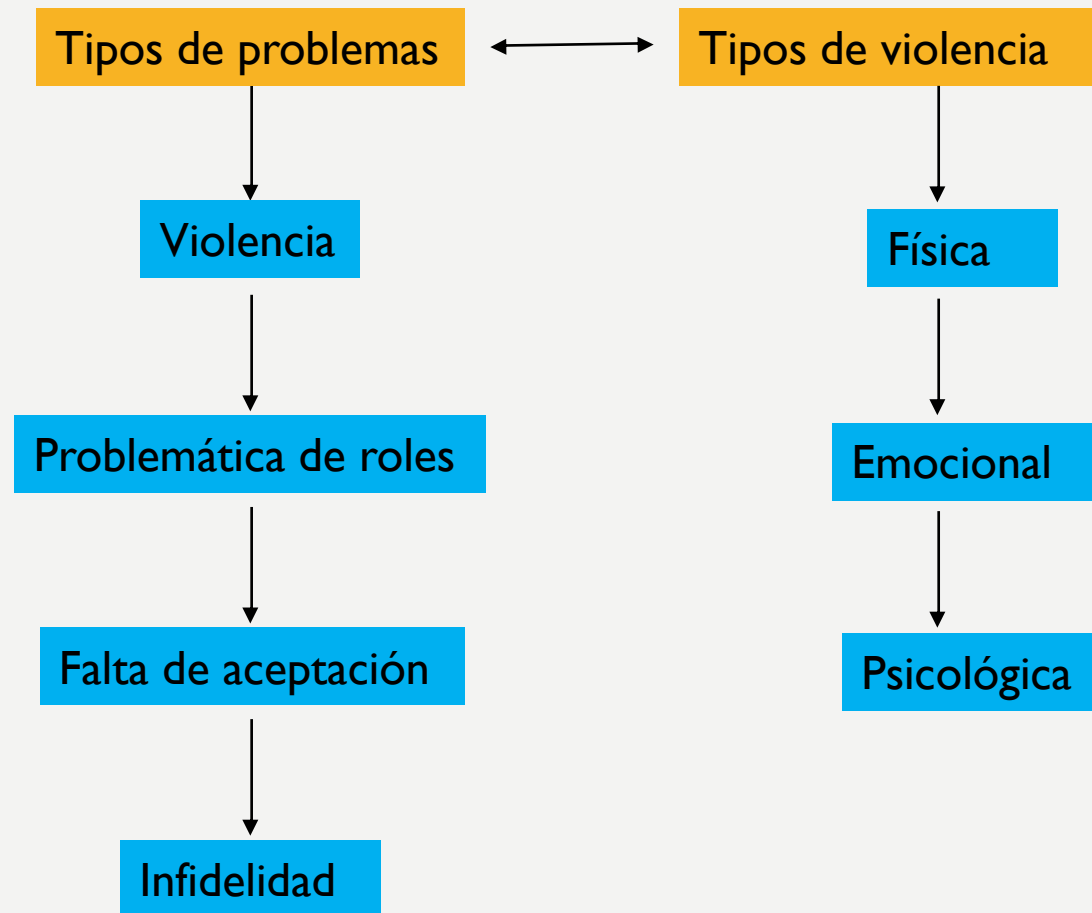


OBJETIVOS PARA LOGRAR EL CAMBIO

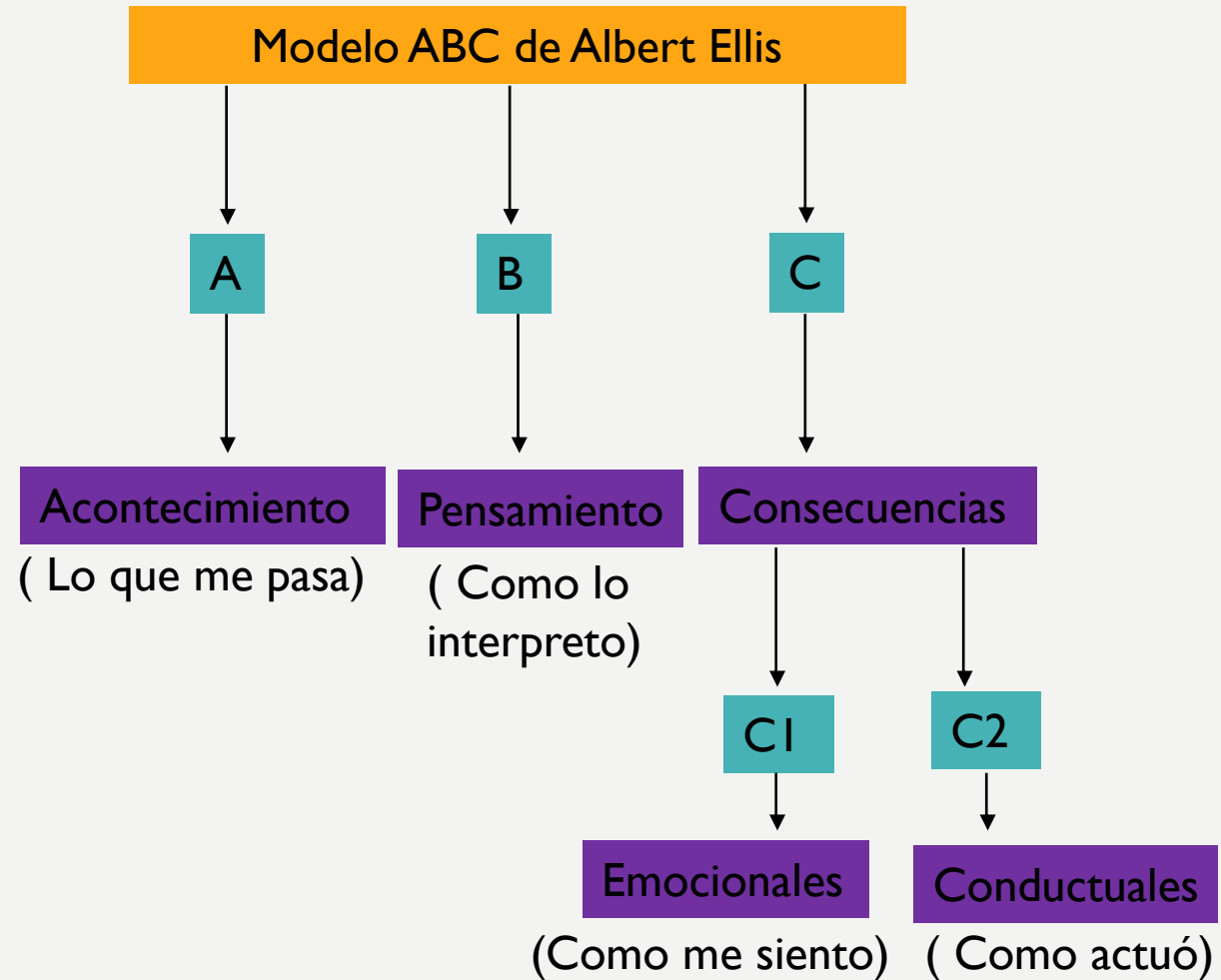
- Modificar las expectativas irreales sobre la relación.
- Corregir atribuciones falsas de las interacciones de la pareja.
- Y usar intervenciones para detener la relación negativa de la pareja.



TIPOS DE PROBLEMAS Y TIPOS DE VIOLENCIA



COMO SE GENERA LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

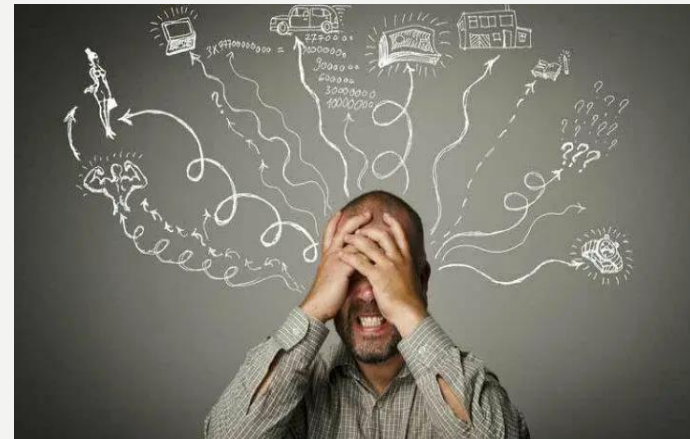


PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Es todo aquello que nos decimos a nosotros mismos inmediatamente después de que sucede algún acontecimiento.

Los pensamientos automáticos surgen de forma espontánea, como ideas que asaltan nuestras consciencias de forma imprevisible, generan malestar.

Este tipo de pensamientos suele ser breve y puede enviar un mensaje que puede no ser racional



PROPUESTA DE BECK

1. Vincular emoción con Pensamientos Automáticos
2. Usar imaginación para identificar Pensamientos Automáticos
3. Practicar identificación de Pensamientos Automáticos
4. Usar el replay (con el suceso a la emoción)
5. Debatir o poner en duda Pensamientos Negativos
6. Emplear respuestas racionales
7. Hacer y verificar predicciones
8. Cambiar el marco de “reestructuración”
9. Rotular deformaciones (ponerle un nombre a sus problemas)

La importancia de la terapia familiar y de pareja es algo muy importante, ya que se enfoca en mejorar y fortalecer las relaciones mas importantes en nuestras vidas. Pues, al proporcionar un espacio seguro, promover la comunicación efectiva y abordar los desafíos relacionales, ayuda a construir vínculos mas saludables, aumenta la satisfacción y el bienestar emocional, y eso le brinda a las parejas y a las familias las herramientas necesarias para superar los obstáculos y construir una base solida para el crecimiento y la felicidad a largo plazo.

Así, dejando claro que la terapia familiar es dar terapia a una estructura.

