

TERAPIA DE FAMILIA Y DE PAREJA

Ana María Gonzalez Roblero
Lic. En Psicología

- Terapia Familiar y de Pareja:

Comprende a la familia como un sistema que tienden a la defensa de su estabilidad ante los cambios de condiciones internas y externas.

- Familia

Es el origen del desarrollo psicosocial de sus miembros y debe acomodarse a la sociedad donde está se inserta.

- Objetivo de la terapia familiar y de pareja:

Tratar de guiar a la familia a la solución de los conflictos que presenten.



La familia es una estructura, es un conjunto de personas que conviven a diario, en ella existen límites claros, roles, funciones y jerarquías.

Tipos de familia:

- Familia nuclear: compuesta por un hombre y una mujer con o sin hijos.
- Familia extensa: integra otros pacientes consanguíneos como abuelos, tíos o primos.
- Familia monoparental: familia compuesta por un único progenitor, ya sea la madre o el padre, y uno o varios hijos.
- Familia reconstituida: también llamada ensamblada, compuesta o binuclear. Esta se da cuando uno o varios miembros de la actual pareja tiene uno o varios hijos de uniones anteriores.


- Familia homoparental: se trata de parejas del mismo género (2 hombres o 2 mujeres) con o sin hijos.
- Familia multinuclear: es la compuesta por la familia nuclear y por personas sin parentesco.
- Familia DINK: son parejas sin hijos, que posponen o renuncian a la maternidad/paternidad.
- Familia LAT: se trata de parejas que tienen una relación seria y estable pero no comparten domicilio.
- Familia de padres separados: se caracteriza porque los progenitores se han separado, y a pesar de no vivir juntos, siguen cumpliendo su rol como padres.



¿Qué determina si es bueno o malo la estructura de una familia?

Es buena estructura si es funcional y mala estructura si es disfuncional.

- Familia funcional: cuando las tareas o roles asignados a cada miembro están claros y son aceptados por estos mismos.
- Familia disfuncional: aquella en la que los conflictos, la mala conducta y el abuso se producen continúa y regularmente.

- 
- Alineación parental: es cuando el padre o madre que vive con el niño trata de interferir en la relación con el padre que lo visita (esto se ve en el tipo de familia de padres separados).

Tipos de padres:

- Sobreprotectores: progenitores que constantemente se encargan de evitar situaciones angustiosas, conflictivas o dolorosas para sus hijos.
- Protectores: los padres aprenden a soltar el control a medida que sus hijos crecen.
- Guía (Prodesarrollo): es una paternidad más participativa, involucrada y corresponsable
- Descuidados: priva a los niños y las niñas del cuidado, protección y afecto que deben recibir de los adultos responsables que le rodean para un óptimo desarrollo integral.

Tipos de comportamiento de familias:

- Autoritarios (Hay control pero puede haber conflictos)
- Democráticos (Hay control)
- Negligentes (No hay control)
- Permisivos (Pierden el control)
- Seudodemocráticas (Finjen que todo está bien pero hay conflictos y descontrol)

- ¿Qué representa el psicólogo en la terapia familiar?

Ser un líder sin involucrar sentimientos o inclinaciones hacia alguno de los miembros de la familia que se esté tratando.

- Terapia familiar estructural:

Se estudian los triángulos patológicos (dos personas se comunican entre sí a través del paciente)

- El objetivo terapéutico es crear una estructura funcional.

- Jerarquía eficiente:

Técnicas que alteren las alineaciones y modifiquen el poder dentro y entre los sub sistemas.

- ¿Qué es la involucración de emociones o sentimientos por experiencia?

Insertar ideas o pensamientos de uno mismo hacia otras personas.

- 
- ¿Que es la Ética?

Rama de la filosofía que estudia el bien y el mal.

- ¿Qué son las Relaciones ambiguas?

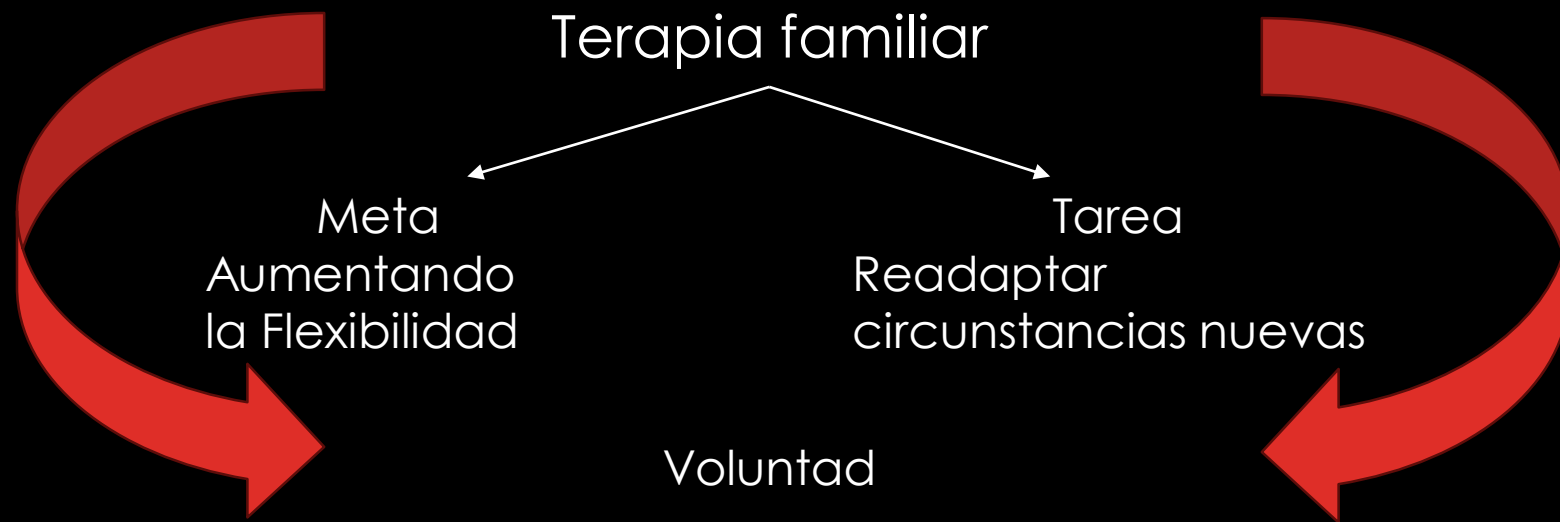
Cuando no se establece una relación concreta y clara



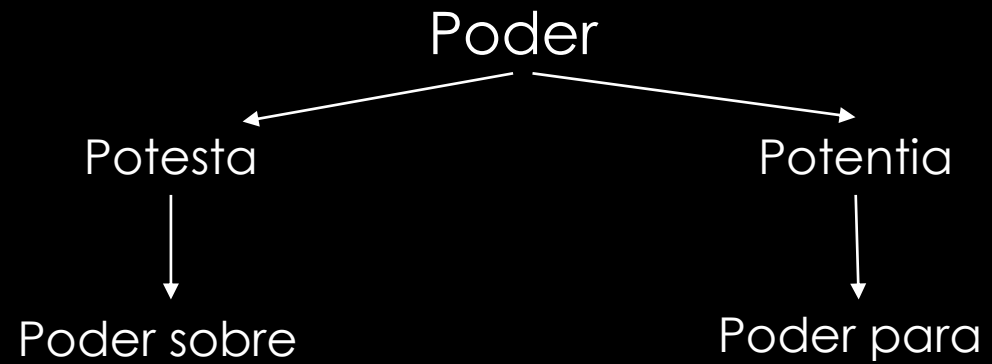
En la terapia familiar:

- La meta es aumentar la flexibilidad de esas estructuras subyacentes.
- La tarea es ayudar a la familia a readaptarse a las circunstancias cambiantes.

- Minuchin (1965-1970) “Los procesos del sistema familiar se reflejan temporalmente en sus estructuras”



- Existen dos vertientes del poder:



Etapa de crecimiento del ser humano:

- Prenatal: 0-9 meses
 - Niñez: 9 m-12 años
 - Adolescencia: 12 a- 18 años
 - Adulto joven: 18 a- 60 o 65 años
 - Adulto mayor: 60 o 65- muerte
- Evolución
- Involución

En cada etapa de crecimiento existen diferentes habilidades cognitivas, como las emociones y el desarrollo psicológico.



- Terapia cognitiva de pareja:

Objetivo 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.

Motivos de consulta que mayormente se encuentra en la terapia de pareja:

- Violencia
- Problemática de roles
- Fallo de aceptación
- Infidelidad

- Modelo A-B-C de Albert Ellis.

A
Acontecimiento
(Lo que me pasa)

B
(Believes)
Pensamiento
(Como lo interpreto)

C
Consecuencias

↓

C1
Emocionales
(Como me
siento)


↓

C2
Conductuales
(Como actuó)

- Pensamientos automáticos: todo aquello que nos decimos a nosotros mismos inmediatamente después de que sucede algún acontecimiento.

Lista de distorsiones cognitivas:

- Visión restringida (ver sólo lo que se adapta a nuestra percepción)
- Abstracción Selectiva (tomar en cuenta sólo un hecho descontextualizado y sacar conclusiones)
- Deducción arbitraria (juicio desfavorable a partir de un prejuicio)
- Sobregeneralización (nunca, siempre, etc.)
- Pensamiento polarizado o "todo o nada" (o....)

- 
- Extremismo o minimización (exagerar o disminuir las cualidades de los demás).
 - Explicaciones prejuiciosas (asignar una atribución negativa a las acciones de los otros)
 - Rotulación negativa (etiquetar)
 - Personalización (creer que los sucesos negativos van dirigidos intencionalmente contra nosotros)
 - Adivinación del pensamiento.

Las 3 creencias irracionales básicas

| Con respecto a: | Idea irracional |
|--------------------|--|
| Uno mismo | “Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones” |
| Los demás | “Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa” |
| La vida o el mundo | “La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad” |

Propuesta de Beck

- Vincular la emoción con pensamientos automáticos (PA).
- Usar la imaginación para identificar PA.
- Practicar identificación de PA.
- Usar Replay (con el suceso o la emoción).
- Debatir o poner en duda PA.
- Emplear respuestas racionales.
- Hacer y verificar predicaciones.
- Cambiar el marco de reestructuración (cambiar pensamientos negativos a pensamientos positivos).
- Rotular deformaciones.



- Fuentes:

- <https://www.diferenciador.com/tipos-de-familia/>

- <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/familias-funcionales#:~:text=Generalmente%20las%20familias%20funcionales%20o,fu%20ncional%20de%20una%20familia%20disfuncional%3F>

- <https://vidareinas.es/relacion-ambigua/>