



Alumna: *Kimbeli Marisa Morales Bravo*

Profesor: *Mike Anderson Hernández Ordoñez*

Actividad: *Ensayo “Importancia de la terapia cognitiva en las relaciones de pareja y de familia”*

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: *Terapia familiar y de pareja*

Grado: *9no Cuatrimestre*

Área: *Psicología*

Frontera Comalapa Chiapas, a 25 de julio de 2023

INTRODUCCION

El objetivo de este trabajo, es poder mostrar información acerca de la importancia de la terapia cognitiva en las relaciones de parejas y de familias, ya que este tema es de gran interés y de gran importancia. Pues como bien sabemos, las relaciones de pareja y de familia son fundamentales para el bienestar emocional y psicológico de las personas, aunque siempre surgen conflictos y problemas que pueden afectar la armonía y la estabilidad de estos vínculos.

En este contexto, la terapia cognitiva, emerge como una valiosa herramienta terapéutica que busca entender y transformar los pensamientos, emociones y comportamientos que afectan negativamente a estas relaciones.

Por eso, en este ensayo exploraremos la importancia de la terapia cognitiva en las relaciones de pareja y familias, y como esta intervención terapéutica contribuye a un ambiente de comprensión, empatía y crecimiento personal.

La terapia cognitiva, es un tipo de psicoterapia con la que se ayuda a los pacientes a cambiar su conducta mediante el cambio de la forma en que piensan y sienten sobre ciertas cosas. Se podría decir, que es una herramienta para poder abordar desafíos emocionales.

Como bien sabemos, uno de los pilares más importantes en cualquier relación, es la comunicación, ya que los problemas en las relaciones de las parejas y las familias surgen debido a malentendidos, las dificultades para expresar emociones o pensamientos, o patrones de comunicación negativos.

Ahora bien, sabemos que la importancia de esto, es que en cada relación mejore sus problemas de comunicación y que logren superar su círculo de conductas negativas

Por lo tanto, la terapia cognitiva brinda a los individuos y a la familia una oportunidad para aprender a comunicarse de la manera más abierta y respetuosa, también así fomentando la escucha activa y el entendimiento de las necesidades y preocupaciones del otro. De igual manera, esto proporciona herramientas para resolver conflictos de manera constructiva.

La terapia cognitiva ayuda a identificar los desencadenantes emocionales y los pensamientos negativos que pueden llevar a conflictos innecesarios, en lugar de caer en patrones repetitivos de discusión y confrontación, pues con un enfoque en el cambio de patrones disfuncionales, se puede trabajar hacia una resolución más efectiva y pacífica de los desacuerdos.

Además, la terapia cognitiva también busca fomentar la empatía y la comprensión en las relaciones, ya que al comprender como los pensamientos y las creencias influyen en las emociones y las conductas, se puede desarrollar una mayor empatía hacia el otro, lo que eso hace que se esfuerce la conexión emocional y el apoyo mutuo. Por lo tanto, el manejo de emociones es algo muy importante, ya que las emociones intensas como la ira, la tristeza o el miedo, pueden afectar negativamente las relaciones de pareja y familiares.

Asimismo, la terapia cognitiva enseña a reconocer y manejar las emociones de manera adecuada evitando reacciones impulsivas y desproporcionadas. En ese tipo de terapia, los miembros aprenden a comunicar sus sentimientos de forma constructiva y empática, lo que esto contribuye a un clima emocional más positivo y comprensivo en la convivencia.

Entonces, queda claro que la terapia cognitiva juega un papel vital en las relaciones de parejas y familias al abordar los pensamientos, emociones y comportamientos que afectan negativamente estos vínculos. Mediante la promoción de la autoconciencia y autoestima, la terapia permite a los individuos comprender sus percepciones y creencias, estableciendo cimientos sólidos para relaciones saludables.

Además, se enfoca en mejorar la comunicación, enseñando técnicas para expresar emociones de manera constructiva y escuchar activamente a los demás. La terapia cognitiva también desarrolla la empatía y la comprensión mutua creando un ambiente de cercanía emocional. En el contexto familiar, la terapia cognitiva mejora la crianza, enseñando a los padres a manejar el estrés parental y a establecer límites de forma positiva.

En conjunto, se podría decir que la terapia cognitiva se rige como una herramienta transformadora que impulsa el crecimiento, el amor y la felicidad en las relaciones de pareja y de familia.

CONCLUSION

En conclusión, queda claro que existe una gran importancia en la terapia cognitiva en relaciones de pareja y de familia, pues como bien vimos, este tipo de terapia representa un faro de esperanza y cambio en las relaciones de pareja y familias, haciendo mejora de la autoconciencia, autoestima, hasta el fomento de empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y una crianza positiva. Esta forma de terapia abarca diversos aspectos que son esenciales para el florecimiento de relaciones saludables.

La terapia cognitiva, no solo beneficia a las relaciones individuales sino que también contribuye a la construcción de una sociedad más empática, compasiva y emocionalmente concertada.