



Mi Universidad

CUADRO SINÓPTICO

Nombre del Alumno: Lesly Merari Utrilla López.

Nombre del tema: La familia y técnicas terapéuticas de la familia y de pareja.

Nombre de la Materia: Terapia de familia y pareja.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: noveno.

**UNIDADES
3 Y 4**

LA FAMILIA

- 3.1 Familia
- 3.2 Ciclo vital
- 3.3 Tipos de familias
- 3.4 Estilos de crianza
- 3.5 Reglas familiares
- 3.6 El holon individual
- 3.7 El holon conyugal
- 3.8 El holon parental
- 3.9 El holon de hermanos
- 3.10 Disfuncionalidad de la Familia
- 3.11 Violencia intrafamiliar
- 3.12 Familiograma
- 3.13 Triangulación
- 3.14 Genograma
- 3.15 Planificación familiar

**TECNICAS
TERAPEUTICAS
DE LA FAMILIA
Y DE PAREJA**

- 4.1 Primera entrevista
- 4.2 Diagnostico
- 4.3 Tratamiento
- 4.4 El lenguaje terapéutico
- 4.5 Posición del terapeuta
- 4.6 Espacio personal de familia y pareja
- 4.7 Mediación familiar
- 4.8 Técnicas de mediación
- 4.9 Constelaciones
- 4.10 Psicodrama
- 4.11 Otras alternativas de intervención

LA FAMILIA

3.1 Familia

- ¿Qué es?
 - La familia es un grupo de potencia natural en la cual se establecen recíprocas dependencias y vínculos afectivos entre sus miembros.
 - La familia es un elemento activo, nunca permanece estacionaria, sino que pasa de una forma inferior a otra superior, de igual manera que la sociedad evoluciona de un estadio a otro.
 - La familia es una institución formada por sistemas individuales que interactúan y que constituyen a su vez un sistema abierto.
- Tipos históricamente
 - Familia consanguínea
 - Familia punalúa
 - Familia sindiásmica
 - Familia monoásmica

3.2 Ciclo vital

- Concepto que nos facilita la comprensión del funcionamiento de una familia es el de ciclo vital, ya que brinda una idea de los cambios y las tareas que debe enfrentar el grupo familiar a lo largo de su desarrollo.
- Para Jaes (1991) dividimos el ciclo vital según:
 - Los cambios en el tamaño de la familia.
 - Los cambios en la composición por edades.
 - Los cambios en la posición laboral de las personas que integran la familia.
- Para Jaes (1991) existen varios tipos de crisis:
 - Crisis por un suceso inesperado.
 - Crisis de desarrollo.
 - Crisis estructurales.

3.3 Tipos de familias

- Tipologías de la familia según su organización y funcionamiento.
 - Familias tradicionales
 - Se caracterizan por poseer una estructura de autoridad donde se evidencia un claro predominio masculino.
 - El proyecto de vida, la identidad y la autoestima del padre están directamente asociados a su capacidad productiva, mientras que en el caso de la madre los aspectos antes mencionados se asocian tanto al hogar como a los hijos.
 - Se muestra preferencia por técnicas de disciplina de tipo coercitivo y proyectan valores diferentes para niños y para niñas.
 - Familias en transición
 - En estas familias se han transformado considerablemente los roles y las estructuras de poder de los contratos matrimoniales tradicionales.
 - Los padres de estas familias no perciben como su única tarea la de proveer, la cual aceptan compartir con agrado con la madre.
 - Los padres tienden a compartir autoridad con la madre y a procurar menos castigos físicos ante las faltas de sus hijos, si se compara con la tendencia anterior.

3.4 Estilos de crianza

- ¿Qué son?
 - El estilo de crianza es un modelo de formación que, como padres realizamos, comprendiendo un conjunto de conductas, pensamientos, emociones y actitudes que proponemos a la crianza y educación de los hijos.
- Tipos:
 - Estilo de crianza autoritario
 - Estilo de crianza democrático
 - Estilos de crianza permisivo
 - Estilo de crianza negligente

3.5 Reglas familiares

- ¿Qué son?
 - Las reglas son formulaciones hipotéticas elaboradas por un observador para explicar la conducta de la familia.
 - El conjunto de reglas con que se va construyendo el sistema familiar es semejante a un código de comportamiento.
- Categorización
 - Reglas reconocidas
 - Reglas implícitas
 - Reglas secretas.

3.6 El holón individual

- Considerar al individuo como un holón es sobre todo difícil para las personas formadas en la cultura occidental. La Oficina de Censos de los Estados Unidos define la categoría de «no familia» como «adulto soltero sin vínculos». He ahí un notable ejemplo de la ideología individualista.
- El holón individual incluye el concepto de sí mismo en contexto. Contiene los determinantes personales e históricos del individuo.

3.7 El holón conyugal

- En la terapia de familia es útil conceptualizar el comienzo de la familia como el momento en que dos adultos, hombre y mujer, se unen con el propósito de formarla.
- El subsistema de los cónyuges es vital para el crecimiento de los hijos. Constituye su modelo de relaciones íntimas, como se manifiestan en las interacciones cotidianas.

3.8 El holón parental

- Las interacciones dentro del holón parental incluyen la crianza de los hijos y las funciones de socialización.
- Aquí el niño aprende lo que puede esperar de las personas que poseen más recursos y fuerza. Aprende a considerar racional o arbitraria la autoridad. Conoce las conductas recompensadas y las desalentadas.
- El holón parental puede estar compuesto muy diversamente. A veces incluye un abuelo o una tía.

3.9 El holón de hermanos

- Los hermanos constituyen para un niño el primer grupo de iguales en que participa. Dentro de este contexto, los hijos se apoyan entre sí, se divierten, se atacan, se toman como chivo emisario...
- En las familias numerosas, los hermanos se organizan en una diversidad de subsistemas con arreglo a etapas evolutivas.
- En familias divorciadas, los encuentros entre los hermanos y el progenitor ausente son particularmente útiles como mecanismo para facilitar un mejor funcionamiento del complejo «organismo divorciado».

3.10 Disfuncionalidad de la Familia

- ¿Qué es?
 - Una familia disfuncional es toda familia que no es capaz de proveer lo necesario para que los hijos crezcan sanos (tanto física como emocionalmente) y felices.
- ¿Cómo identificarla?
 - Falta de comunicación familiar
 - Ausencia de límites y normas
 - Peleas entre los padres
 - Padres deficientes
 - Padre o madre ausente emocionalmente
 - Violencia intrafamiliar
 - Los problemas de adicciones
 - Los abusos en una familia disfuncional
 - Involucrar a los hijos en los conflictos

3.11 Violencia intrafamiliar

- ¿Qué es?
 - La violencia intrafamiliar es un problema grave que ocurre en todos los grupos sociales, profesiones, culturas y religiones.
- Tipos
 - Violencia física
 - Violencia sexual (física y psicológica)
 - Violencia económica
- Ciclos
 - Fase de acumulación de tensión
 - Fase de explosión
 - Fase de arrepentimiento o luna de miel

3.12 Familiograma

- ¿Qué es?
 - El familiograma, también conocido como genograma, es un instrumento muy utilizado en la medicina familiar, la terapia familiar y todo ámbito de intervención en el que se tenga que estudiar el entorno familiar de un paciente o individuo.
 - Los familiogramas se pueden definir como representaciones gráficas del desarrollo de una familia a lo largo del tiempo, teniendo en cuenta un mínimo de tres generaciones.
- Cómo hacer un familiograma
 - Elaborar un familiograma es realmente fácil y no hace falta que nos dediquemos a la medicina familiar o a la psicoterapia familiar sistémica para poder hacer uno. Sin embargo, sí que cabe destacar que su uso tiene especial interés en el ámbito de la salud, puesto que permite detectar posibles problemas emocionales ocultos o afecciones psicosociales significativas
- Los datos principales que se recogen son
 - Entre los datos que se registran en este tipo de árboles están los aspectos demográficos más generales como la edad, recursos familiares, relaciones biológicas y legales, el sexo, la tipología familiar y los antecedentes patológicos entre otros.

3.13 Triangulación

- ¿A qué se refiere?
 - La "TRIANGULACIÓN" se refiere a la expansión de una relación diádica, agobiada de conflictos, con el fin de incluir a un tercero (por ejemplo, un hijo), lo cual da por resultado el "encubrimiento" o la "desactivación" del conflicto.
- "chivo expiatorio"
 - La metáfora del "chivo expiatorio" se refiere a una situación en la cual los padres tratan de resolver un conflicto existente entre ellos buscando o exagerando problemas en otro miembro de la familia. Por lo general, la persona "designada" para servir de chivo expiatorio es un hijo
- Tipos de triadas (MINUCHIN)
 - Triangulación
 - Coalición progenitor-hijo
 - Triada desviadora-atacadora
 - Triada desviadora-asistidora

3.14 Alianzas y coaliciones

- Alianzas
 - En todas las familias existen nexos no patológicos entre sus integrantes para darse ayuda en la solución de problemas; estos nexos pueden denominarse también alianzas.
- Coaliciones
 - Una coalición sería una relación entre al menos tres personas que forman parte de un sistema, entre las que se establecen interacciones caracterizadas por la alianza de dos de ellos contra un tercero.
- "Triángulos perversos"
 - Características:
 - Contener a dos personas del mismo nivel en una jerarquía de estatus y una persona de un nivel distinto.
 - Abarcar una coalición de dos que se encuentran en distintos niveles de jerarquía contra uno que quede restante.
 - Mantener oculta la coalición contra la tercera persona.

3.15 Planificación familiar

- ¿Qué es?
 - Gracias a la planificación familiar, las personas pueden decidir cuál es el momento adecuado para ser padres, así como el número de hijos que desean tener. De este modo, las relaciones sexuales se han desvinculado del puro hecho de tener descendencia, es decir, los parejas pueden tener sexo sin que eso implique conseguir un embarazo.
- ¿Cuáles son los métodos?
 - Métodos naturales
 - Métodos de barrera
 - Métodos hormonales
 - Métodos permanentes

TECNICAS TERAPEUTICAS DE LA FAMILIA Y DE PAREJA

4.1 Primera entrevista

Algunas características

- La primera entrevista determina, en gran manera, el tratamiento.
- La tarea del terapeuta es tomar a su cargo la terapia.
- Hay que catalizar el presente y no buscar causas en el pasado.
- Observar más el proceso NO VERBAL que el contenido VERBAL.
- Diagnóstico y tratamiento se entrecruzan.
- El terapeuta debe dar a entender que le interesa el grupo como totalidad.

Ejemplo de ficha telefónica

- 1) Nombre completo y edad del paciente identificado
- 2) Estudios o profesión de P.I.
- 3) Motivo de consulta
- 4) Composición de la familia nuclear y extensa
- 5) Quiénes viven en la casa
- 6) Quién llama o pide la consulta
- 7) Quién los ha derivado
- 8) Domicilio y teléfono de contacto
- 9) Fecha de esta primera llamada
- 10) Miembros que se citan a la primera sesión
- 11) Citados para el día, mes, hora
- 12) Quién atenderá a la familia

4.2 Diagnostico

Primera etapa

- En esta etapa la preocupación del terapeuta es lograr que la familia se sienta cómoda. Se presenta y ayuda a la familia a presentarse ante él.
- El terapeuta puede utilizar los primeros minutos para charlar informalmente. Si se utiliza algún equipamiento especial, como grabadores o filmadoras, debe explicar de qué se trata.

Segunda etapa

- Se obtiene, la visión individualizada del problema. El terapeuta interroga a cada miembro de la familia acerca de cuáles son en su opinión los problemas de la familia.
- En esta etapa, el terapeuta no hará ninguna interpretación o comentario para ayudar al individuo a ver el problema bajo una perspectiva diferente.

Tercera etapa

- Se explora la estructura familiar favoreciendo la interacción entre los miembros.
- En la tercera etapa el terapeuta debe dejar de ser el centro y conseguir que todos dialoguen sobre el problema.

Cuarta etapa

- La familia junto con la terapeuta fija los objetivos.
- Al final de la primera entrevista es importante obtener de la familia una formulación suficientemente clara de los cambios que quieren alcanzar mediante la terapia.

4.3 La Post-sesión

El seguimiento

- Pasados seis meses después de finalizar la terapia se retoma el contacto con la familia a fin de evaluar posibles problemas que hayan surgido y la eficacia de los métodos terapéuticos empleados en la terapia.

El desarrollo de la terapia

- La entrevista sigue un método de recogida del contenido que transita de lo más simple hacia lo más complejo.
- La entrevista como instrumento para la toma de decisiones. Para poder recoger información y diseñar una tarea adecuada es fundamental evaluar las posibilidades de cambio en relación a la dinámica familiar, así como emplear un método fiable.

La ultima entrevista

- La última entrevista se organiza de la siguiente manera: se pide que la familia exponga los cambios alcanzados con las tareas y las estrategias descubiertas para manejar exitosamente el/los síntoma/s. También se les pide que se marquen unos objetivos a medio plazo que serán revisados en la sesión de seguimiento.

4.4 El lenguaje terapéutico

- La TP requiere de un terapeuta con formación sólida en psicología clínica, alto nivel de creatividad y capacidad de flexibilizar su lógica y lenguaje acoplándolo a los estilos cognitivos de cada cónyuge.
- El terapeuta debe ser capaz de "entrar" a la lógica del pensamiento de cada uno de los cónyuges, comprender los sistemas de creencias y respetarlos, aprender a no parcializarse con ninguno, elaborar preguntas relacionales antes que causales, recurrir a metáforas y anécdotas.

4.5 Posición del terapeuta

- El terapeuta es una persona que se sitúa en una posición diferente a la del resto de las personas que rodean al paciente. No es un padre que da consejos. No es una madre que da cariño y comprensión, sufriendo empáticamente. No es un colega que le habla como si estuvieran de copas
- Familia y terapeuta, entonces, constituyen una sociedad con una meta compartida que se formula de manera más o menos explícita.
- Entran en coparticipación dos sistemas sociales para un propósito específico y por un plazo determinado.

4.6 Espacio personal de familia y pareja

¿Qué es?

- El espacio personal en la pareja es esencial para cualquier relación. Todo el mundo necesita un espacio personal para desarrollarse como individuo, practicar sus aficiones, entablar amistades y expresar su personalidad.

Importancia

- Mejora la autoestima.
- Construye una red de apoyo.
- Fortalece de la relación.
- Protege de inapetencias.

4.7 Mediación familiar

¿Qué es?

- La mediación es un proceso de resolución de conflictos que se caracteriza principalmente por la función de ayuda a la responsabilización y capacidad de negociación y colaboración entre las partes en conflicto.

Principales objetivos

- Conseguir bienestar emocional.
- Prevención de futuros conflictos.
- Establecer soluciones satisfactorias objetivas.
- Se hacen soluciones adaptadas en cada caso en concreto.
- Mantenimiento de las relaciones.

4.8 Técnicas de mediación

microtécnicas

- Interrogativo
- Afirmativo

mini técnicas

- La externalización. Los resúmenes. El equipo reflexivo.

Técnicas

- La construcción de la historia alternativa.

macrotécnicas

- El proceso del encuentro de mediación.

4.9 Constelaciones

Se define

- Una Constelación Familiar es un proceso terapéutico que se realiza en grupo y que trabaja sobre la parte más profunda de nuestra conciencia.

Proceso

- El proceso de Constelaciones Familiares funciona en muchos niveles simultáneamente, trabaja a un nivel profundo, como la hipnoterapia. Según Hellinger, la energía que estamos tratando aquí es principalmente la energía del alma.

4.10 Psicodrama

J.L Moreno

- "el punto decisivo en el apartamiento del tratamiento del individuo aislado hacia el tratamiento del individuo en grupo, del tratamiento del individuo con métodos verbales hacia el tratamiento con métodos de acción".

Tipos

- Psicodrama grupal
- Psicodrama bipersonal

Estructura

- Caldeamiento
- Dramatización
- Compartir

4.11 Otras alternativas de

- **Terapia familiar con el enfoque del mental research institute.**
- **Terapia familiar narrativa**

Conclusión:

La terapia de familia es un enfoque terapéutico altamente efectivo que busca abordar los desafíos y conflictos dentro de un sistema familiar. A lo largo de este proceso, se fomenta la comunicación abierta, la comprensión mutua y el fortalecimiento de los lazos familiares.

Una de las principales conclusiones sobre la terapia de familia es que reconoce que los problemas individuales no existen en un vacío, sino que están intrínsecamente ligados a las dinámicas y las relaciones dentro del sistema familiar. Al trabajar con la familia como un todo, se puede obtener una visión más completa de los desafíos subyacentes y encontrar soluciones más duraderas.

Se enfoca en comprender cómo las interacciones y los patrones de comunicación pueden contribuir a la dinámica disfuncional. Esto crea un ambiente seguro donde los miembros de la familia pueden expresar sus preocupaciones y emociones sin temor a represalias.

Además, la terapia de familia se basa en la premisa de que el cambio positivo ocurre a través de la participación y el compromiso de todos los miembros de la familia. Al trabajar juntos para identificar y modificar patrones destructivos, se puede promover la cohesión familiar, el apoyo mutuo y la resolución de conflictos de manera constructiva.

Cada una de las familias es un universo distinto. En cada una hay una fusión única, que debe ser bien manejada, precisamente, para evitar conflictos.

El trabajo del terapeuta en relación con las familias implica guiar y facilitar el proceso terapéutico, promoviendo la comprensión, el cambio positivo y el fortalecimiento de los lazos familiares. El terapeuta desempeña un papel activo y empático en el apoyo y la transformación de las dinámicas familiares.

No podemos ignorar que aun existe cierta resistencia para acudir a la terapia de familia, por que muchas veces se cree que estamos siendo exhibidos y atacados. Pero es importante para que las relaciones familiares que tiene detalles puedan dar solución; y para quienes no, pueden mejorar significativamente su convivencia.

Referencia consultada:

- Terapia de familia y pareja. (s.f). [UNIVERSIDAD DEL SURESTE]

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LPS/7247a839b33cccce0c8784dff3c3ddfd-LC-LPS901-TERAPIA%20DE%20FAMILIA%20Y%20PAREJA.pdf>

- Satir, V. (2022) Terapia familiar paso a paso. Editorial Terracota.
- Hoffman, L. (2021) Fundamentos De La Terapia Familiar. Editorial Fondo de Cultura Económica.