



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Lesly Merari Utrilla López.

*Nombre del tema: Unidad I - Introducción a la terapia de familia y pareja.
Unidad II - La Pareja.*

Nombre de la Materia: Terapia de familia y pareja.

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: Noveno.

I - Introducción a la terapia de familia y pareja.



Terapia familiar es un enfoque y una práctica terapéutica

"Familia" como unidad social significativa.



Disciplina que posee

Aplicaciones

Escuelas

"Familia" Lugar donde aprendemos a relacionarnos.

Los seres humanos somos seres racionales.



Sólo podemos entendernos en relación con los demás, y el principal lugar donde aprendemos a hacerlo es la familia.



La terapia familiar es el tipo de psicoterapia en el que se interviene no sobre un paciente individual, sino sobre una unidad familiar.

Funciones de la terapia familiar:

1. Resolución de conflictos
2. Problemas en la crianza de un menor.
3. Intervención en casos de traumas vividos conjuntamente.
4. Apoyo a familias de personas con enfermedades graves.
5. Mejora en el flujo de comunicación de la familia.

LA TERAPIA DE PAREJA

La Terapia de pareja es una intervención psicológica orientada a ayudar a las parejas en conflicto, o que pasan una crisis, a resolver sus diferencias y lograr recuperar una convivencia feliz.



MODELO BIOFISICO

Factores biofisicos

Anatomía

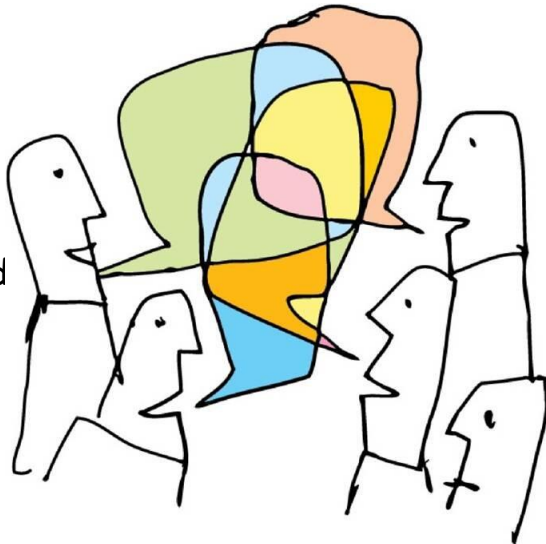
Bioquímica

Se presupone que la alteración del cerebro es la causa primaria de la conducta anormal o de la anormalidad mental. Los trastornos mentales estarían relacionados con las alteraciones celulares del cerebro. Las alteraciones pueden ser anatómicas o bioquímicas.



POSTULADOS DEL MODELO

- Signo
- Síntoma
- Síndrome
- Enfermedad mental.
- Discontinuidad entre lo normal y anormal.



Trastornos mentales orgánicos

Son aquellos que tienen causas físicas claras. Ej: Corea de Huntington, enfermedad de Alzheimer.

Trastornos mentales funcionales

Son patrones de conducta anormales sin indicios de alteraciones orgánicas cerebrales, como los trastornos de ansiedad y esquizofrenia.



MODELO PSICOANALÍTICO

EN LA TERAPIA PSICOANALÍTICA FAMILIAR, LA ESENCIA DE LA TEORÍA CONSISTE EN PODER RECONOCER E INTERPRETAR LOS IMPULSOS INCONSCIENTES Y SUS DEFENSAS CONTRA ÉSTOS, ASÍ COMO SU RELACIÓN CON EL PRINCIPIO DE LAS RELACIONES OBJETALES.



MODELO CONDUCTISTA

LAS TEORÍAS CONDUCTISTAS SOBRE LA PATOLOGÍA UTILIZAN CONCEPTOS QUE SURGIERON DE LA INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL DEL APRENDIZAJE.



A diferencia de la terapia familiar sistémica, este tipo de tratamiento tiene como objetivo buscar soluciones específicas a problemas concretos planteados por la familia, o por uno de sus integrantes.

CAMBIAR EL PROCESO DE PENSAMIENTO DE UNA FAMILIA REQUIERE TRABAJO.

La **terapia humanista** no se caracteriza por definir de una manera concreta sus técnicas de intervención; se caracteriza más bien por el modo en el que establece cuál es el objetivo de la terapia.



La **Terapia cognitiva** es una forma de terapia psicológica que parte del estudio y la evaluación de los pensamientos que afectan de forma negativa a la calidad de vida de las personas, facilitando herramientas que potencien la habilidad de proceso de la información percibida sobre uno mismo y el entorno que le rodea de una forma más flexible y positiva.



MODELO SISTEMÁTICO

La terapia va dirigida a intervenir activamente en el sistema para medicar las secuencias comunicativas defectuosas.

CAMBIAR EL PROCESO DE PENSAMIENTO DE UNA FAMILIA REQUIERE TRABAJO.

La **transaccionalidad** es una modalidad de funcionamiento psíquico que constituye los fenómenos, el espacio y los objetos transicionales.



ESCUELA EXISTENCIAL DE TERAPIA FAMILIAR

LAS 4 DIMENSIONES BÁSICAS:

- AUTOESTIMA
- EL MODELO DE COMUNICACIÓN
- REGLAS FAMILIARES
- ENLACE CON LA SOCIEDAD.



CORRIENTE SISTEMÁTICA DE TERAPIA FAMILIAR

Podemos decir que sus principales objetivos son:

- Mejorar el funcionamiento de las familias.
- Aumentar la comprensión mutua.
- Estimular el apoyo emocional entre los miembros del sistema familiar.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento y habilidades de resolución de problemas específicos.



II. LA PAREJA

La **elección de la pareja** puede darse con base en el atractivo físico, la frecuencia de la interacción, la similitud percibida en aspectos tales como la raza, el grupo étnico, la religión...



SE PROPONE EL CAMBIO DEL SISTEMA FAMILIAR COMO CONTEXTO SOCIAL Y PSICOLÓGICO DE SUS MIEMBROS, PONIENDO EN LA TERAPIA EL ÉNFASIS EN LOS PROCESOS INTERPERSONALES DISFUNCIONALES.



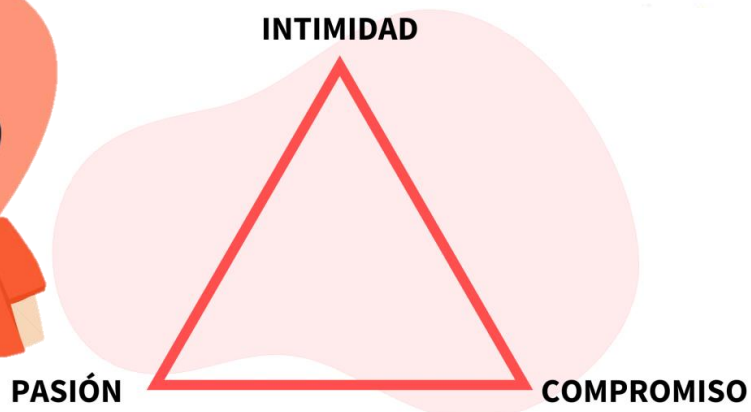


TEORÍA TRIANGULAR DE ROBERT STERNBERG

El amor, es una emoción humana y compleja que nos cuesta comprender e interpretar. En general, se tiene una idea del amor muy idealizada, Sin embargo, el amor es múltiple y la experiencia afectiva está conformada por un conjunto de variables que se entrelazan de manera compleja. Es difícil precisar qué es el amor y unificar su terminología.

TIPOS DE AMOR

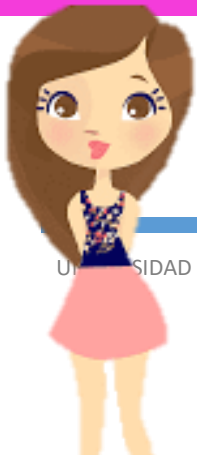
- Amor Vacío
- Amor romántico
- Amor consumado
- Amor fatuo o loco
- Amor sociable/compañero



La familia de origen hace referencia a la típica familia donde hay una única unión entre dos adultos y una única línea de descendencia,



PSICOLOGÍA FEMENINA



La psicología de la mujer, o femenina, tiene que ver con los comportamientos vinculados a varios factores, como el amor, las relaciones sociales, la sexualidad, la comunicación, la agresividad y mucho más.

CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGÍA FEMENINA

Las mujeres son más sensibles

Las mujeres piensan intuitivamente

La mujer toma menos decisiones arriesgadas

Las mujeres tienden a no expresar su agresividad

Los cambios hormonales afectan el estado de ánimo



¿Sabías que el cerebro de la mujer es apenas diferente al del hombre?

Sin embargo, estas pequeñas diferencias, sumadas a factores hormonales, hacen que las conductas de la psicología femenina tengan ciertas peculiaridades.



PSICOLOGÍA MASCULINA



La **psicología masculina** abarca las características en el amor, vida social, agresividad, trabajo y vida general de los hombres, así como las cualidades que identifican al género masculino, qué comportamientos realizan típicamente, cómo se ha ido desarrollando la identidad masculina y cuáles han sido los factores más influyentes.

CARACTERÍSTICAS DE LA PSICOLOGÍA MASCULINA

COMPETITIVIDAD

AGRESIVIDAD

PODER

SER PROTECTOR

AUSENCIA DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES



SEXUALIDAD EN LA PAREJA



Las relaciones sexuales es una de las áreas que más se ve afectada, cuando existen problemas o conflictos en una pareja.

TECNICAS PARA MEJORAR LAS RELACIONES SEXUALES DE LA PAREJA:

- FOMENTANDO LAS FANTASIAS SEXUALES
- RECUPERANDO LO OLVIDADO (PRELIMINARES SEXUALES)
- EXPLORANDO LO DESCONOCIDO



DISFUNCIONALIDAD DE LA PAREJA



UNA DE LAS CUESTIONES MÁS COMUNES EN PAREJAS QUE PRESENTAN PROBLEMAS ES: LA INVALIDACIÓN EMOCIONAL.

La descalificación es una manera de denigrar de las habilidades y fortalezas del otro haciéndolo sentir que no es valioso; cada ser humano es importante y con cada una de esas situaciones se convierte en un detonante de situaciones que desencadenan un relacionamiento tormentoso, llegando al punto de dañarse la relación.



LA VERDAD ES QUE NO SENTIMOS CELOS CON TODO EL MUNDO, SINO SOLO CON AQUELLAS PERSONAS QUE PERCIBIMOS COMO POTENCIALES RIVALES.

CELOS

Los celos son sentimientos de sospecha, desconfianza y temor que se producen en relación a otra persona. Cuando estos sentimientos se producen dentro de una relación son los llamados celos de pareja, y son los más comunes.



Cosas que nos pueden ayudar:

- 1.- Hacer una lista de aquellas situaciones en las cuales se sienten celos.
- 2.- Evalúen e identifiquen de donde provienen los celos.
- 3.- Evitar las conductas comprobatorias en todo momento.
- 4.- Establecer y aceptar los espacios que se van a compartir.



DIVORCIOS

El divorcio legal, el establecido ante la ley y en el que se deben tomar medidas con respecto a los bienes, los hijos... etc.

INFIDELIDAD

Motivos más comunes de infidelidad:

- Nuca se ha tenido la intención de ser fiel.
- Insatisfacción con la pareja.
- Creer que ya no hay amor.
- Buscar una alternativa a la actual pareja.
- Sensación de inseguridad personal.
- Monotonía en la relación.
- Revancha.
- Inestabilidad emocional.

LAS 5 ETAPAS DEL DUELO APLICADAS AL DIVORCIO

- NEGACIÓN**
LA PERSONA SE REHÚSA A CREEER QUE SU RELACIÓN HA ACABADO.
- IRA**
HAY TANTA MOLESTIA Y DOLOR, QUE LA PERSONA PUEDE EXPLOTAR CONTRA CUALQUIERA SIN MOTIVO APARENTE.
- NEGOCIACIÓN**
SE PIENSAN ALTERNATIVAS ACERCA DE CÓMO SE PUDO HABER ACTUADO PARA SALVAR LA RELACION.
- DEPRESIÓN**
CONEXIÓN CON EL SENTIMIENTO DE TRISTEZA. SI SE ESTÁ MUCHO TIEMPO EN ESTA ETAPA, PUEDE CONDUCIR A LA DEPRESIÓN CLÍNICA.
- ACEPTACIÓN Y RESOLUCIÓN DEL DUELO**
RECONOCIMIENTO DE LA PÉRDIDA. LA PERSONA RECONSTRUYE SU VIDA.



TIPOS DE INFIDELIDAD

Por intencionalidad	Por la naturaleza	Por el medio	Por implicaciones emocionales	Por motivos
<ul style="list-style-type: none"> • Intencionada • Inintencionada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sexual • No sexual 	<ul style="list-style-type: none"> • Virtual • Física 	<ul style="list-style-type: none"> • involucración emocional. • Por impulso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sustitutiva • Hedonista. • De salida.

Conclusión:

La terapia familiar es una herramienta valiosa y crucial para abordar y mejorar los desafíos que enfrenta una familia. Es un enfoque terapéutico que reconoce la importancia de las interacciones y dinámicas familiares en la salud y el bienestar individual de cada miembro.

La terapia familiar es importante por varias razones. En primer lugar, reconoce que los problemas individuales generalmente están entrelazados con el sistema familiar en el que se encuentran. Al abordar estos problemas desde una perspectiva familiar, se pueden identificar patrones de comunicación disfuncionales, roles familiares desequilibrados o conflictos no resueltos que pueden estar contribuyendo a los problemas individuales. Al trabajar con la familia en su conjunto, se pueden implementar cambios positivos que beneficien a todos los miembros.

En segundo lugar, la terapia familiar fomenta la comunicación abierta y efectiva entre los miembros de la familia. Proporciona un espacio seguro donde los miembros pueden expresar sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones sin miedo a ser juzgados. Esto promueve la comprensión mutua y la empatía, y ayuda a construir relaciones más saludables y solidarias dentro de la familia.

Además, la terapia familiar fortalece los lazos familiares y mejora la cohesión familiar. Al trabajar juntos para resolver problemas y superar desafíos, los miembros de la familia aprenden a apoyarse mutuamente y a desarrollar un sentido de unidad. Esto es especialmente importante en momentos de crisis o transiciones familiares, como divorcios, enfermedades graves o la pérdida de un ser querido.

Otra razón por la que la terapia familiar es importante es que puede prevenir la transmisión intergeneracional de patrones disfuncionales. Muchos problemas y conflictos familiares tienen raíces en dinámicas familiares pasadas. Al abordar estos patrones en terapia, se pueden interrumpir los ciclos negativos y promover cambios positivos que beneficien a las generaciones futuras.

También hemos abordado acerca de la terapia para parejas. Este tipo de terapias ha podido salvar muchas relaciones. Hay técnicas que pueden emplearse para mejorar la relación y procurar impulsar el bienestar y la convivencia.

Referencias 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>

Consultado el 16 de mayo del 2023.

- Garriga, J. (2018) El buen amor en la pareja. Editorial Booket Paidós.
- Garriga, J. (2021) Bailando juntos. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.