



# CUADRO SINOPTICO

*Nombre del Alumno: Juan pablo Gómez Velazco*

*Nombre del tema: Unidad 1 y Unidad 2*

*Parcial: 2°*

*Nombre de la Materia: Terapia de familia y Pareja*

*Nombre del profesor: Mónica Lisseth Quevedo Pérez*

*Nombre de la Licenciatura: psicología*

*Cuatrimestre: 9°*

**PRIMERA UNIDAD**

**INTRODUCCIÓN A LA TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA**

- Es un tipo de terapia psicológica.
- Se enfoca en resolver problemas entre familiares o parejas.
- Busca mejorar la comunicación y convivencia.

**Su objetivo es:**

- Entender la dinámica de la familia/pareja.
- Resolver conflictos o broncas.
- Fortalecer vínculos emocionales.

**Los participantes son:**

- Todos los miembros de la familia o solo la pareja.
- El terapeuta como mediador
- A veces se trabaja individualmente también.

- Sistémica: se enfoca en cómo se relacionan todos
- Cognitivo-conductual: cambia patrones de pensamiento y conducta
- Narrativa: ayuda a reinterpretar las historias familiares

**LA TERAPIA DE FAMILIA**

- Resolver broncas familiares
- Mejorar la comunicación
- Entenderse mejor entre todos
- Apoyarse emocionalmente

- Hay muchos pleitos o discusiones
- Alguien en la familia tiene problemas fuertes (adicciones, depresión, etc.)
- Divorcio o separación

- Se platica entre todos.
- Se buscan acuerdos.
- Se trabaja en entender lo que siente cada uno.
- Se hacen dinámicas o ejercicios.

**LA TERAPIA DE FAMILIA**

- Es una ayuda profesional para que una pareja mejore su relación o resuelva problemas.
- Va con un terapeuta que escucha a los dos y los guía

- Para mejorar la comunicación.
- Para resolver broncas o discusiones constantes.
- Para recuperar la confianza o el cariño.

**Como funciona:**

- Van juntos a sesiones.
- El terapeuta no toma partido.
- Se habla con respeto y con guía.

**Beneficios:**

- Se entienden mejor.
- Aprenden a hablar sin pelear.
- Vuelven a conectar.
- Deciden juntos qué quieren como pareja.

**MODELO BIOFISICO**

Es una forma de entender al ser humano desde lo biológico, lo físico y lo químico.

**Aspectos clave del modelo:**

**Biológico:**

- El cuerpo humano se ve como un sistema biológico.

**Físico**

- Se aplican leyes de la física (por ejemplo: cómo funciona el corazón como una bomba).

**Medicina tradicional**

- Diagnóstico y tratamiento desde lo biológico.
- Enfermedad: fallas en el cuerpo (como una máquina descompuesta).

**Muy reduccionista**

- Solo ve lo físico y se olvida de lo emocional o lo social.
- Trata al paciente como objeto, no como persona.

**MODELO PSICOANALITICO**

Sigmund Freud  
Padre del psicoanálisis, psicólogo que le dio importancia al inconsciente.

**Inconsciente:** Parte oculta de la mente donde guardamos recuerdos y deseos que ni notamos.

**Conflictos internos:** Luchas mentales entre lo que queremos, lo que debemos hacer y lo que es correcto.

**Etapas psicosexuales:** Desarrollo de la personalidad desde la infancia, según cómo manejamos ciertas etapas.

**Estructura de la mente:**

ELLO: Instinto, lo que quieres hacer sin pensar en las consecuencias.

YO: El que negocia entre lo que quieres y lo que debes

SUPER YO: La voz de la conciencia, lo que te dice si algo está bien o mal

# SEGUNDA UNIDAD

## LA FORMACIÓN DE PAREJA

Es el proceso donde dos personas se conocen, se atraen y deciden estar juntas. Implica emociones, compromiso y convivencia.

- Atracción– Se fijan uno en el otro.
- Conocimiento– Empiezan a convivir, salen, platican, se conocen más a fondo.
- Enamoramiento– Hay química, emociones fuertes, idealizan a la otra persona.
- Compromiso– Deciden estar en una relación seria o formalizar

### Factores que influyen

- Valores y creencias
- Cultura y entorno social
- Experiencias pasadas
- Comunicación y compatibilidad

### Riesgos o problemas

- Falta de comunicación
- Celos, desconfianza
- Expectativas diferentes
- Problemas familiares o económicos

## EL AMOR

Es un vínculo emocional y afectivo que se da entre personas. No solo es de pareja, también hay amor familiar, de amigos o hacia uno mismo.

Amor romántico: pasión, compromiso y atracción.  
Amor fraternal: el que sientes entre amigos y hermanos.  
Amor propio: aceptarse, valorarse y cuidarse a uno mismo

Los elementos más importantes para la buena estabilidad amorosa son: comunicación, confianza, respeto y empatía

Nos ayuda a sentirnos bien, acompañados y seguros.

Influye en nuestra autoestima y salud mental.

Nos enseña a convivir y a formar lazos fuertes.

## FAMILIA DE ORIGEN

Es la primera familia que tenemos (papás, hermanos, abuelos, etc.)

Nos enseña cómo ver el mundo y cómo relacionarnos.

Influye en nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

### Importancia

- Nos da valores y costumbres.
- Forma nuestra autoestima.
- Nos enseña cómo es el amor, la autoridad y la convivencia.

### Problemas comunes

- Conflictos no resueltos.
- Patrones tóxicos que repetimos sin darnos cuenta.
- Dificultades para independizarnos o formar relaciones sanas.

### Trabajar con la familia de origen

- Ir a terapia.
- Reflexionar sobre lo aprendido.
- Romper ciclos negativos.
- Aprender a poner límites.

## PSICOLOGIA FEMENINA

Es una rama de la psicología que intenta entender el mundo interno de la mujer:

- Cómo piensan
- Qué sienten
- Qué les preocupa
- Cómo influyen la cultura, la familia y la sociedad

La psicología femenina no es solo biología, también hay muchas cosas que influyen:

- Culturales: lo que la sociedad espera de una mujer
- Sociales: el rol que juega en la familia, en el trabajo, etc.
- Biológicos: hormonas, cuerpo, maternidad

Algunos puntos que siempre salen en este tema:

- Identidad y autoestima
- Ciclos hormonales y emociones
- Relaciones afectivas
- Presión social y estereotipos

Entender la psicología femenina sirve para:

- Romper estereotipos
- Tener relaciones más sanas
- Respetar las diferencias
- Apoyar la igualdad y el bienestar emocional

## PSICOLOGIA MASCULINA

Estudia cómo piensan, sienten y se comportan los hombres, tomando en cuenta su entorno, cultura y etapa de vida.

Cómo un hombre se ve a sí mismo:

- Se construye desde niño
- Influye la familia, la escuela y la sociedad
- Muchas veces se basa en estereotipos como "el fuerte", "el proveedor", etc.

Lo que se espera de un hombre en la sociedad:

- Presión por no mostrar emociones
- Ser "duro" o dominante
- Afecta cómo se relaciona con los demás

Cómo manejan sus emociones:

- Se les enseña a reprimir lo que sienten
- Más propensos a esconder la tristeza o la ansiedad
- A veces eso explota en agresividad o aislamiento

# BIBLIOGRAFIA

Universidad del sureste (UDS). (S.F.). Antología de terapia de familia y pareja.

[https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/07/zwRWF9yWqn8Gy1O8vWEH-LC-LPS901\\_TERAPIA\\_DE\\_FAMILIA\\_Y\\_PAREJA.pdf](https://fileservice.s3mwc.com/storage/uds/biblioteca/2025/07/zwRWF9yWqn8Gy1O8vWEH-LC-LPS901_TERAPIA_DE_FAMILIA_Y_PAREJA.pdf)