



## **Super nota.**

Nombre del Alumno: Jennifer Aracely Hernández García.

Nombre del tema: Técnicas terapéuticas.

Parcial: 1ero.

Nombre de la Materia: Terapia de familia y pareja.

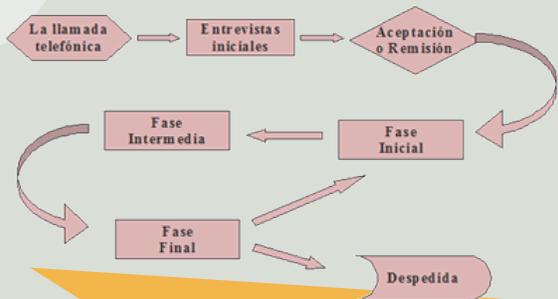
Nombre del profesor: María del Carmen Briones Martínez

Nombre de la Licenciatura: Psicología

Cuatrimestre: 9no.

# Terapéuticas

La terapia es un proceso que progresa por fases o etapas:



## 1 Primera entrevista.

El primer contacto con el terapeuta familiar provendrá directamente de un miembro de la familia o a través de un tercero que la deriva, el primer contacto telefónico inicia una relación con la familia que debe ser entendida como relación terapéutica. La familia debe partir con el deseo de volver a la siguiente sesión.

## 2 Fases de la 1er entrevista.

1. Primera etapa: Cuando la familia toma asiento, el terapeuta familiar debe prestar atención al modo en que se ubican.
2. Segunda etapa: Se obtiene la visión individualizada del problema.
3. Tercera etapa: Se explora la estructura familiar.
4. Cuarta etapa: La familia junto con el terapeuta lijan los objetivos.

## 3

## La post-sesión.

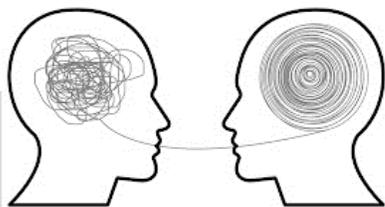
Los miembros del equipo destinan alrededor de 10 minutos a contrastar la evaluación realizada hasta el momento y analizar la respuesta de la familia ante la intervención final. Pasados seis meses después de finalizar la terapia se retoma el contacto con la familia a fin de evaluar posibles problemas que hayan surgido y la eficacia de los métodos terapéuticos empleados.



## 4

## El lenguaje terapéutico.

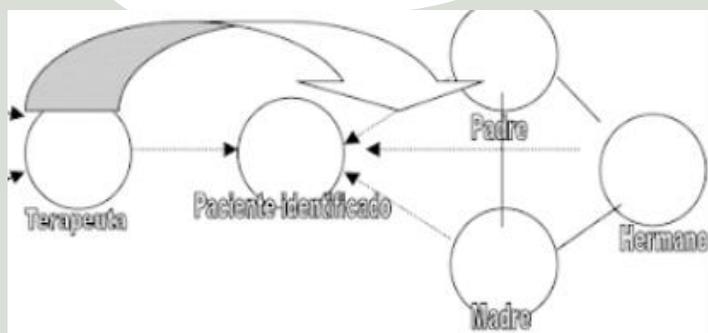
La terapia generalmente tiene éxito cuando se ha definido con precisión el objetivo terapéutico, de tal manera que sea posible identificar la solución acorde con las expectativas de los pacientes, situación muy difícil de efectuarse en la TP debido a la constante lucha de poder inmersa en las relaciones patológicas.



## 5

## Posición del terapeuta.

Familia y terapeuta, entonces, constituyen una sociedad con una meta compartida que se formula de manera más o menos explícita: librar de síntomas a quien es su portador en la familia, reducir el conflicto y la tensión para la familia como un todo y aprender nuevos modos de superar dificultades.



## 6

## Espacio personal de familia y pareja.

Saber delimitar en una relación de pareja cual es el espacio que se va a dedicar a la pareja, a la familia y a uno mismo, es clave para la satisfacción y equilibrio de la pareja.



# Terapéuticas

## Objetivos clave de la Terapia Familiar

**Mejorar la comunicación:**  
Enseñar formas saludables de expresarse.

**Fortalecer la empatía:**  
Ayudar a cada miembro a entender el punto de vista del otro.



**Resolver conflictos:**  
Identificar y trabajar en las raíces del problema.

**Establecer límites saludables:**  
Crear límites claros para una convivencia armoniosa.

**Promover el bienestar familiar:**  
Crear un entorno de apoyo mutuo y bienestar emocional.

7

## Mediación familiar.

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.



## Técnicas de mediación.

8

1. Microtécnicas: preguntas interrogativo, desestabilizantes, modificadoras, informativas, y/o
2. Minitécnicas: la externalización, resumen, equipo reflexivo.
3. Técnicas: la construcción de una historia alternativa.
4. Macrotécnicas: el proceso del encuentro de mediación.

- 1 Comprender la importancia de las técnicas de mediación neutral
- 2 Crear un entorno seguro y neutral
- 3 Escucha activa y empatía
- 4 Fomentar la comunicación eficaz
- 5 Generar soluciones beneficiosas para todos
- 6 Estudio de caso

9

## Constelaciones.

Es un proceso terapéutico que se realiza en grupo y que trabaja sobre la parte más profunda de nuestra conciencia. La teoría sobre la que se basa esta técnica es que las personas poseemos ciertos anclajes negativos inconscientes, que nos transmiten sentimientos dolorosos y de los cuales a veces no sabemos desprendernos.



10

## Psicodrama.

Se busca que las personas tomen conciencia de sus pensamientos, sentimientos, actitudes y características de sus relaciones, favoreciendo la comprensión y la capacidad de tomar decisiones, así como ensayar las mismas valorando el impacto emocional.



11

## Otras alternativas de intervención.

- ✓ Terapia familiar con el enfoque del mental research institute: Este enfoque tiene como propósito el modificar las pautas de conducta que se organizan alrededor del problema para mantenerlo.
- ✓ Terapia familiar narrativa: sostiene que la realidad objetiva influye en las personas a través del significado que le den las mismas dentro de un contexto histórico determinado.

