



UDS

Mi Universidad

TECNICAS TERAPEUTICAS DE LA FAMILIA Y PAREJA



**NOMBRE DEL ALUMNO: ILSI GABRIELA
AGUILAR GONZALES**

NOMBRE DEL TEMA: UNIDAD IV

**NOMBRE DEL PROFESOR: MARIA DEL CARMEN
BRIONES MARTINEZ**



**NOMBRE DE LA LICENCIATURA: LIC.
PSICOLOGÍA**

CUATRIMESTRE: 9BO CUATRIMESTRE.



TECNICAS TERAPEUTICAS DE LA FAMILIA Y PAREJA

PRIMERA ENTREVISTA

1. La primera entrevista determina, en gran manera, el tratamiento.
2. La familia se presenta a la terapia: en el nivel verbal: DESEA EL CAMBIO. en el nivel analógico: ACTITUD NEGATIVA AL CAMBIO.
3. La tarea del terapeuta es tomar a su cargo la terapia.
4. La familia debe empezar a sentir que es posible el cambio.
5. No es necesario iniciar la primera entrevista con gran cantidad de información sobre la familia.
6. Si el nivel de angustia es alto, puede ser adecuado sumergirse, temporalmente, en la historia de alguno de los miembros.
7. Hay que catalizar el presente y no buscar causas en el pasado.
8. Observar más el proceso NO VERBAL que el contenido VERBAL.
9. Diagnóstico y tratamiento se entrecruzan.
10. El terapeuta debe dar a entender que le interesa el grupo como totalidad.

FASES DE LA PRIMERA ENTREVISTA

Una sesión inicial puede dividirse en cuatro etapas:

- A) Primero etapa: El terapeuta sigue las reglas culturales de relación social. 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.
- B) 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.
- C) Tercera etapa: Se explora la estructura familiar favoreciendo la interacción entre los miembros. Así como en la etapa anterior el terapeuta manejaba directamente la conversación, para pedir a cada miembro su visión del problema, en la tercera etapa el terapeuta debe dejar de ser el centro y conseguir que todos dialoguen sobre el problema.
- D) Cuarta etapa: La familia junto con el terapeuta fijan 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. El problema a ser resuelto por el terapeuta debe ser uno que la familia desee solucionar, pero planteado en forma tal que lo haga resoluble.

LA POST-SESIÓN

Tras la finalización de la 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. La aceptación o rechazo ante la intervención final puede manifestarse directamente o de manera no-verbal.

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. Si la familia se atribuye el protagonismo del cambio, se tienen mayores garantías de que el cambio se mantendrá en el tiempo.

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, a pesar de ello no es aconsejable iniciar el camino de la psicoterapia sin saber a dónde uno está yendo. 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.

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. Pero en la práctica es posible, y frecuente, que los miembros de la familia y el terapeuta no entiendan de la misma manera la localización del sufrimiento, su causa y el proceso de la curación. Lo común es que los miembros de la familia individualicen en uno de ellos la localización del problema. Crean que la causa es la patología internalizada de ese individuo.

TECNICAS TERAPEUTICAS DE LA FAMILIA Y PAREJA

ESPACIO PERSONAL DE FAMILIA Y PAREJA

¿Por qué es importante tener un espacio personal en la relación de pareja? Mejora la autoestima: sentir que no podemos hacer nada sin la pareja y que tampoco disfrutamos sin ella puede acabar generando una dependencia emocional, en la que perdemos nuestra identidad, e impedimos nuestro crecimiento personal.

Construye una red de apoyo: si nuestro mundo gira exclusivamente en torno a la pareja, es probable que, si tiene que ausentarse por un tiempo, si la relación acaba, o por ley de vida tenemos que separarnos, pues es rarísimo que dos personas mueran al mismo tiempo, sintamos que lo hemos perdido todo, por no tener otros espacios donde refugiarnos.

Fortalece la relación: tener espacios personales es la única forma en que ambos pueden ver cubiertas sus necesidades. Y si no se está bien a nivel individual, es imposible tener una buena relación de pareja.

Protege de inapetencias: si no tenemos un espacio personal dentro de la relación, es posible que uno de los miembros, o los dos, termine haciendo cosas que no quiere o no le apetece por estar con la pareja.

MEDIACIÓN FAMILIAR

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. El objetivo de las personas que acuden a una mediación familiar es llegar a acuerdos y mantenerlos, o conseguir una mejor relación con la contraparte. Aquí el psicólogo familiar es donde cobra una especial relevancia ya que, no solo se trata de facilitar un espacio donde dialogar y poder llegar a acuerdos, sino que también supone gestionar de forma adecuada las emociones que surgen. Con la mediación se puede llegar a reparar el daño emocional causado por malentendidos, falta de comunicación durante años de convivencia, etc.

TÉCNICAS DE MEDIACIÓN

El conjunto de técnicas o herramientas que debe conocer y manejar la persona mediadora en cada una de las fases del proceso es uno de los aspectos más interesantes de la mediación. No todas las técnicas pretenden el mismo alcance por eso Suares las clasifica en: microtécnicas, minitécnicas, técnicas y macrotécnicas de la siguiente manera. - Dentro de las microtécnicas: En el modo interrogativo: - las preguntas informativas. - las preguntas desestabilizantes y/o modificadoras. En el modo afirmativo: - la re-formulación. - la connotación positiva. - la legitimación de las posiciones de las partes. - la re-contextualización.

CONSTELACIONES

Una Constelación Familiar 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. Las Constelaciones Familiares se realizan con varias personas que no poseen ningún vínculo entre sí y que asisten a un mismo taller. Es importante aclarar que aunque las Constelaciones Familiares se realizan en grupo, no se considera una Terapia de Grupo como tal, ya que la dinámica de trabajo es muy distinta. Las Constelaciones Familiares nos permiten romper estos patrones para que podamos vivir de una forma más consciente, sana, feliz y sobretodo plena.

PSICODRAMA

El psicodrama, tal y como lo define su creador J.L Moreno, es "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". A través del psicodrama se pretende llevar la terapia a la acción, a la escenificación de aquellos conflictos que generan malestar emocional, ya sean presentes, pasados o futuros. En esa escenificación, el terapeuta psicodramatista, va ayudando en la definición de la escena, los personajes implicados y la posición de la persona en el problema en concreto.

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. El concepto fundamental es el de complementariedad recursiva, según el cual los diferentes lados de una relación participan en una conexión complementaria aunque permanecen distintos (sano-enfermo).