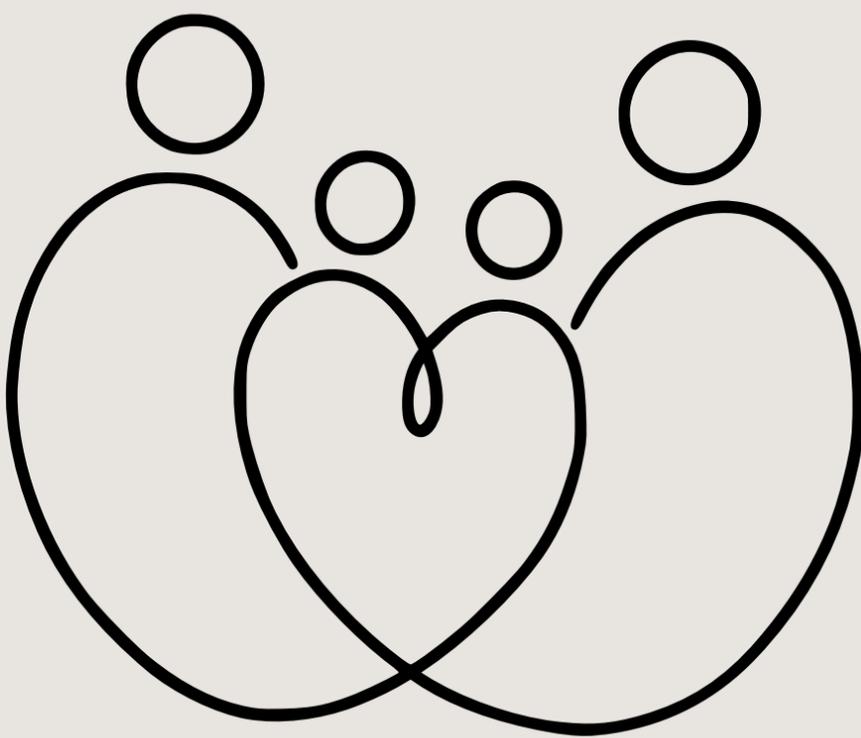


# UDS

Mi Universidad

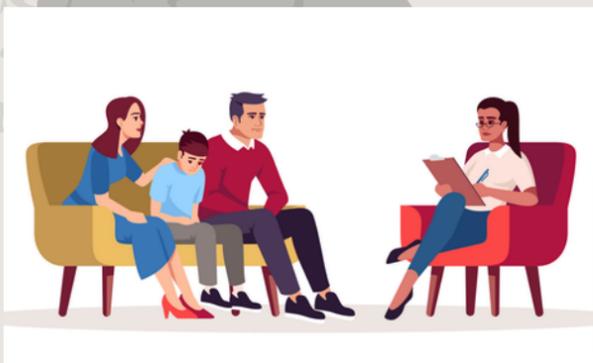
## TERAPIA DE FAMILIA Y DE PAREJA



**NOMBRE DEL ALUMNO  
PAOLA DE JESUS  
ARGUELLO MERIDA  
NOMBRE DEL PROFESOR  
LIC. MARIA DEL CARMEN  
BRIONES MARTINEZ  
CUATRIMESTRE  
IX**



# TECNICAS TERAPEUTICAS DE LA FAMILIA Y DE PAREJA



## 4.1

### PRIMERA ENTREVISTA

La primera entrevista en terapia familiar es fundamental para establecer el tratamiento y evaluar la disposición al cambio. El terapeuta debe generar confianza, observar la comunicación no verbal y realizar diagnóstico y tratamiento al mismo tiempo. El contacto inicial, generalmente telefónico, ayuda a establecer la relación terapéutica. Se recomienda incluir a todos los miembros de la familia al menos una vez y cerrar la sesión con la intención de continuar, asegurando la participación de todos en el proceso.

## 4.2

### FASES DE LA PRIMERA ENTREVISTA

La primera entrevista en terapia familiar se estructura en cuatro fases. La primera establece un ambiente de confianza y evalúa la disposición de los miembros. La segunda permite a cada integrante expresar su perspectiva sin interrupciones, priorizando los hechos sobre las interpretaciones. La tercera fase fomenta el diálogo para identificar dinámicas y patrones disfuncionales. Finalmente, la cuarta fase define objetivos concretos y el plan de sesiones. Este proceso da inicio al tratamiento desde el primer encuentro.



## 4.3

### LA POST-SESIÓN

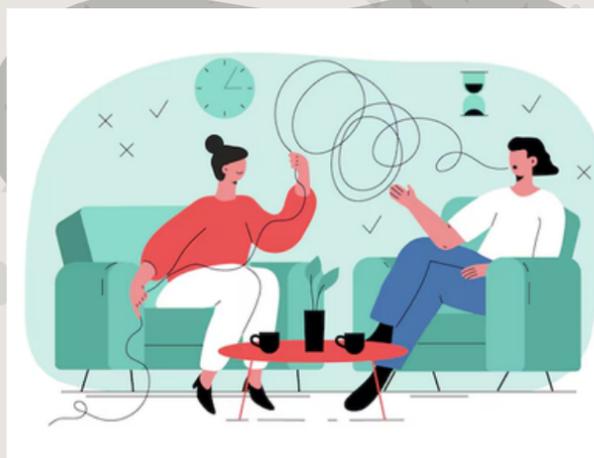
Tras la sesión, el equipo evalúa la respuesta de la familia y el impacto de la intervención. Seis meses después, se realiza un seguimiento para medir la eficacia de la terapia. La entrevista organiza la información de manera progresiva y adapta las tareas a la familia, promoviendo la conciencia para facilitar el cambio. La última entrevista cierra el proceso, anticipa recaídas y refuerza logros, asegurando que la familia se apropie del cambio para garantizar su continuidad.



## 4.4

### EL LENGUAJE TERAPÉUTICO

El lenguaje terapéutico debe adaptarse a cada pareja, enfocándose en soluciones sin reforzar luchas de poder. La creatividad y flexibilidad del terapeuta son esenciales para abordar creencias, prejuicios y dinámicas complejas. El uso de metáforas, preguntas relacionales y una actitud libre de parcialidad facilitan el proceso de cambio.



## 4.5

### POSICIÓN DEL TERAPEUTA

El terapeuta desempeña un papel único en la dinámica familiar; no actúa como consejero ni juez, sino como líder en el proceso de cambio. Aunque la familia tiende a atribuir el problema a un individuo, el terapeuta lo interpreta como una manifestación de interacciones disfuncionales. Su función consiste en ampliar las perspectivas, movilizar el sistema y equilibrar la homeostasis familiar. Como guía, debe adaptarse, persuadir, sugerir y facilitar el cambio, sin perder su diferenciación dentro del sistema.



# TECNICAS TERAPEUTICAS DE LA FAMILIA Y DE PAREJA

4.6

## ESPACIO PERSONAL DE FAMILIA Y PAREJA

El equilibrio entre el espacio personal, la pareja y la familia es fundamental para la salud de la relación. Definir momentos individuales, compartidos y familiares permite una dinámica más satisfactoria. La planificación conjunta contribuye a establecer rutinas, evitando la dependencia emocional y fortaleciendo la identidad personal. La autonomía individual crea una red de apoyo, reduce la sensación de vacío y mejora la conexión con la pareja, manteniendo así un vínculo saludable.

4.7

## MEDIACIÓN FAMILIAR

La mediación familiar facilita la resolución de conflictos al promover el diálogo y la negociación entre las partes involucradas. Este proceso se basa en principios de confidencialidad y voluntariedad, lo que permite alcanzar acuerdos que minimizan tanto el impacto emocional como económico en la familia. Además, mejora las relaciones interpersonales. Su objetivo principal es reparar el daño emocional, prevenir conflictos futuros y generar soluciones personalizadas que mantengan la armonía, incluso en situaciones de separación.



4.8

## TÉCNICAS DE MEDIACIÓN

Las técnicas de mediación son fundamentales para desbloquear conflictos, fomentando el diálogo y la negociación. Estas se clasifican en microtécnicas, como preguntas modificadoras; minitécnicas, como resúmenes; técnicas, que incluyen la construcción de historias alternativas; y macrotécnicas, que abarcan el desarrollo integral del proceso de mediación. El mediador debe equilibrar técnica y creatividad, adaptándose a cada situación para generar soluciones efectivas.

Técnicas en la mediación

Escucha activa

Parfraseo

Lluvia de ideas

Caucus

Replanteo

Ponerse en los zapatos del otro

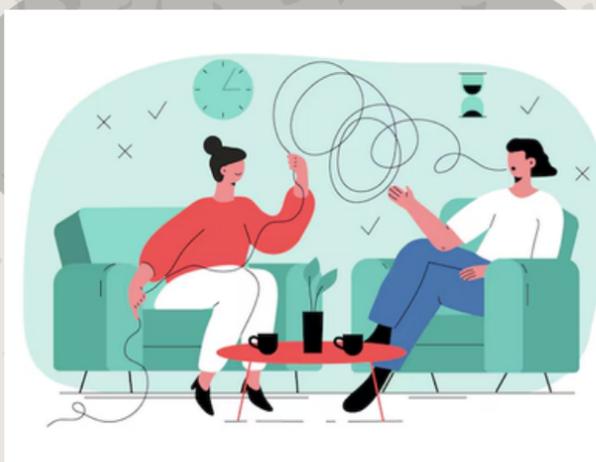
Las preguntas

Legitimar

4.9

## PSICODRAMA

El lenguaje terapéutico debe adaptarse a cada pareja, enfocándose en soluciones sin reforzar luchas de poder. La creatividad y flexibilidad del terapeuta son esenciales para abordar creencias, prejuicios y dinámicas complejas. El uso de metáforas, preguntas relacionales y una actitud libre de parcialidad facilitan el proceso de cambio.



4.10

## PSICODRAMA

El psicodrama es una terapia basada en la acción que facilita la expresión de conflictos emocionales mediante la escenificación, en lugar de depender únicamente de la verbalización. Este enfoque promueve la toma de conciencia, la exploración de roles y el ensayo de soluciones aplicables tanto en contextos de terapia grupal como individual. Se estructura en tres etapas: calentamiento, dramatización y compartir, lo que permite una integración profunda entre emoción, pensamiento y conducta.



## 4.11 OTRAS ALTERNATIVAS DE INTERVENCIÓN

Las alternativas de intervención en terapia familiar incluyen enfoques como el del Mental Research Institute y la terapia narrativa, cada uno con estrategias específicas para comprender y modificar patrones disfuncionales. El primero se centra en la complementariedad recursiva, identificando cómo los intentos de solución pueden, en ocasiones, reforzar el problema. Por otro lado, la terapia narrativa se basa en la construcción de significados y relatos que impactan la identidad y las dinámicas familiares. Al integrar nuevas perspectivas y redefinir los problemas, se facilita la transformación de la estructura familiar.

