



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: KAREN JOSELÍN MORENO ESPINOSA

NOMBRE DEL TEMA: TERAPIA FAMILIAR Y PAREJA

PARCIAL: 1 PARCIAL.

NOMBRE MATERIA: TERAPIA FAMILIAR Y PAREJA.

NOMBRE DEL PROFESOR: JOSÉ MARÍA

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: PSICOLOGÍA.

CUATRIMESTRE: NOVENO CUATRIMESTRE.

TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA.

TERAPIA FAMILIAR.

Es un tipo de psicoterapia que trata los problemas emocionales y las crisis personales o familiares al trabajar con toda la familia, en lugar de con sus miembros individualmente.

FUNCIÓN DE LA TERAPIA FAMILIAR.

- **Enfoque sistémico:** cada miembro tiene un papel y su comportamiento influye en los demás.
- **Interacción.**
- **Identificación de patrones:** patrones de comunicación disfuncionales, límites poco claros y roles problemáticos dentro de la familia.
- **Cambio de comportamiento:** desarrollar nuevas habilidades de comunicación, resolver conflictos de manera constructiva y establecer límites saludables.

¿CUANDO IR A TERAPIA FAMILIAR?

- Conflictos de pareja.
- Conflictos entre padres e hijos.
- Problemas de conducta en niños y adolescentes.
- Adicciones.
- Separación o divorcio.
- Pérdidas y duelo.
- Ciclo vital familiar.

ES UTIL:

Para abordar una amplia gama de problemas familiares y mejorar la salud mental y el bienestar de todos los miembros.

RELACION.

Comparten un enfoque sistémico, que considera a la familia o la pareja como un sistema interconectado, donde cada miembro influye en los demás. La terapia de pareja es un subsistema dentro de la terapia familiar, ya que la relación de pareja es fundamental para el funcionamiento general de la familia.

TERAPIA DE PAREJA.

Ayuda a dos personas en una relación íntima a mejorar su comunicación, comprender sus dinámicas y resolver conflictos. El objetivo principal es fortalecer la relación, promover una comunicación sana y constructiva, y mejorar la calidad de vida de ambos miembros de la pareja.

ASPECTOS CLAVE QUE SE TRABAJAN EN TERAPIA.

- **Comunicación:** Aprender a expresar sentimientos, necesidades y deseos de manera clara y respetuosa, así como a escuchar activamente a la pareja.
- **Resolución de conflictos:** Identificar los patrones de conflicto y desarrollar habilidades para resolverlos de manera constructiva.
- **Dinámica relacional:** Explorar cómo las dinámicas individuales influyen en la relación de pareja, buscando patrones de comportamiento que puedan estar generando problemas.
- **Confianza y cercanía:** Fortalecer la conexión emocional y la intimidad entre ambos miembros, promoviendo el respeto, la comprensión y el apoyo.

¿PORQUE ES IMPORTANTE LA TERAPIA DE PAREJA?

- **Fortalece la relación:** Ayuda a construir una base más sólida y resiliente para la pareja, permitiéndoles enfrentar desafíos futuros de manera más efectiva.
- **Mejora la comunicación:** Fomenta una comunicación más abierta, honesta y respetuosa, lo que contribuye a una mayor comprensión mutua y a la resolución de conflictos.
- **Aumenta la satisfacción:** Ayuda a las parejas a disfrutar más de su relación, a experimentar mayor bienestar emocional y a fortalecer su compromiso mutuo.
- **Prevención:** La terapia de pareja puede ayudar a prevenir la ruptura de la relación, brindando a la pareja herramientas para afrontar los desafíos y construir una relación más saludable.

DIFERENTES ENFOQUES.

Terapéuticos que pueden ser utilizados en la terapia de pareja, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia emocionalmente enfocada, la terapia sistémica y la terapia Imago.