



**Mi Universidad**

## **Cuadro sinóptico**

*Nombre del Alumno: Nicole Penagos Armas*

*Nombre del tema: modelos*

*Parcial : I*

*Nombre de la Materia: terapia de familia y pareja*

*Nombre del profesor: José María*

*Nombre de la Licenciatura: psicología general*

*Cuatrimestre: 9*

# TERAPIA DE FAMILIA Y DE PAREJA

## Modelo conductista

### Se basa en:

la teoría del aprendizaje, partiendo de la idea de que la conducta es aprendida y mantenida por sus consecuencias

(refuerzos o castigos)

No se basa en emociones o pensamientos sino en los comportamientos observables

### Objetivo

modificar conductas problemáticas y reforzar conductas positivas en la relación

### Técnicas mas comunes

- Entrenamiento en habilidades de comunicación
- Contratos conductuales (acuerdos de comportamiento con consecuencias definidas)
- Reforzamiento positivo (elogios, recompensa)
- Resolución de problemas de forma estructurada
- Enfoque: directo y estructurado orientado a objetivos concretos
- que generan conflicto

## MODELO HUMANISTA

### se centra en:

en la experiencia subjetiva, el crecimiento personal, la autenticidad, y la autorrealización,

Dándole importancia a la empatía, aceptación incondicional y comunicación auténtica

Enfoque No directo, más centrado en la experiencia emocional, por lo cual se busca mejorar la relación.

### objetivo

Fomentar el crecimiento emocional, la conexión genuina y la comprensión profunda entre los miembros

clasificaciones de emociones y necesidades

Intervención, no directivo, centrado en la experiencia emocional

Busca mejorar la relación a través del entendimiento mutuo

### Técnicas comunes

- Escucha activa y empática

enfoque "en el aquí y ahora"