

Javier Enrique Rosas Aparicio
A9UD81765
Doctorado en Psicología

Terapia Familiar Sistémica

ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY
Octubre / 2023

Introducción

La Terapia Familiar Sistémica, es un enfoque que trabaja con las familias y los que están en una relación estrecha para fomentar el cambio. Estos cambios son vistos en términos de los sistemas de interacción entre cada persona dentro de la familia o relación.

Es comprensible que las familias y los que se encuentren en relaciones muy cercanas a veces tengan dificultades debido a sus diferencias, o sientan tensión cuando los seres queridos tienen problemas. El objetivo de la terapia es trabajar con estos problemas a través de los miembros de la familia y seres queridos para ayudar a empatizar con los demás. Se les da la oportunidad de entender y apreciar las necesidades del otro, aprovechar los puntos fuertes de la familia y, finalmente, realizar cambios útiles en sus vidas y relaciones.

La Terapia Familiar Sistémica se enfoca más allá de los individuos y sus personalidades para comprender los procesos que transforman a los involucrados o miembros de la familia, es decir esa organización que se construye en una interrelación a través de la vida familiar y favorece e influye en las diferentes etapas del desarrollo psicoevolutivo de los sujetos.

La Terapia Familiar Sistémica desde su aparición trae un enfoque totalmente novedoso que favorece, complementa e innova en la psicoterapia la forma de abordar las interrelaciones y al hacerlo impacta en la calidad de vida de los mismos miembros.

En esta oportunidad queremos abordar de forma breve: 1) ¿Qué es la Terapia Familiar Sistémica?; 2) ¿Cómo puede ayudar; 3) ¿Quién se beneficia de ésta?; 4) ¿En qué consiste la Terapia familiar Sistémica?; 5) ¿Qué ocurre en la misma?, 6) ¿De cuántas sesiones se compone la Terapia Familiar Sistémica?.

1) ¿Qué es la Terapia Familiar Sistémica?

La Terapia Sistémica se basa en la Terapia Familiar, es una adaptación terapéutica de un campo interdisciplinario más grande conocida como la Teoría de Sistemas. (Farias, 2023)

El paradigma respecto a la Teoría de Sistemas se basa en investigar y estudiar los diferentes sistemas que existen en la naturaleza y la Sociedad desde las ciencias. Así la Teoría de Sistemas describe, analiza, interpreta los diferentes grupos de seres vivos que se conectan e interrelacionan y especialmente lo que esto produce (Hoffman, 1992).

En la visión sistémica (Hoffman, 1992), la familia será tomada en cuenta como un sistema abierto, estructurado por jerarquías en las que se ubican los miembros que se interrelacionan circularmente entre sí siguiendo acuerdos de conducta y dinámicamente funcionan desde el intercambio intrasistémico e intersistémico.

La Terapia Familiar Sistémica se enfoca en el análisis del problema familiar desde una visión sistémica para ampliar y estudiar las diferentes dimensiones del propio sistema

familiar. Las interacciones entre los miembros de la familia, sus relaciones y la influencia del ambiente sobre la misma es el objeto de estudio. (Buscorons, 2018)

Hay algo muy importante de señalar es que la Terapia Familiar Sistémica empodera a sus miembros a analizar el conflicto familiar para que ellos mismos puedan decidir y elegir las soluciones más efectivas para cambiar el conflicto y la dinámica familiar. (Buscorons, 2018). Desde este punto de vista, no es solo hacer un análisis y diagnóstico sino es lograr dar soluciones.

Los conflictos en la familia se solucionan al lograr causar modificaciones en alguno de los miembros y así en escalada el cambio de la totalidad familiar.

2) ¿Cómo puede ayudar la Terapia Familiar?

La Terapia Familiar Sistémica se apoya en la idea de que las relaciones familiares forman una parte clave de la salud emocional de cada miembro de esa familia. Este tipo de terapia puede ayudar a las personas que se preocupan por los demás a encontrar maneras de hacer frente en colaboración con cualquier malestar, la incompreensión y el dolor que está afectando a sus relaciones y poner una tensión en la unidad familiar (Farías, 2023).

La terapia Familiar puede intervenir en diferentes situaciones que puede presentar las familias como son (Farías, 2023):

- Dificultad en la comunicación familiar.

- Períodos de estrés en relación con el ciclo vital de la familia.
- Separaciones familiares.
- Trastornos psicopatológicos de algún miembro familiar y como abordarlo.
- Duelo por pérdida de un miembro familiar.

En esencia, mediante la evaluación de estos problemas y la proporción de apoyo, la Terapia Familiar puede ayudar a las familias y las personas a (Hoffman, 1992; Editorial Pax, 2003; Buscorons, 2018):

- Identificar el funcionamiento de la familia evaluada.
- Especificar las áreas de oportunidad y fortalezas de la familia.
- Describir objetivos y diseñar las metas a cumplir.
- Lograr que exista una comunicación asertiva en la familia que beneficie el funcionamiento de las relaciones interpersonales.
- Que prevalezca la unión familiar.

3) ¿Quién puede beneficiarse de la Terapia Familiar?

La Terapia Familiar se ha comprobado que es sensible a todo tipo de familia y relaciones, creencias y culturas (Farías, 2023). Así mismo, puede abordar las necesidades y problemas de cada persona miembro del núcleo familiar por esto toma en cuenta todas las relaciones significativas de las personas. Desde esa perspectiva se convierte en un método útil para cualquier persona, de cualquier edad y procedencia.

Las familias que viven ambientes poco favorecidos socio económicamente pueden ver un beneficio y alivio a partir de la Terapia Familiar (Farías, 2023). Es importante visualizar que estas familias son mas expuestas a factores predisponentes externos como falta de empleo, violencia, escases de recursos que van a impactar negativamente a la familia de una manera a diario. Esa estructura y ambiente van a favorecer la aparición de psicopatología en cada individuo y una dinámica familiar disfuncional. Por supuesto en familias de cualquier nivel socioeconómico la Terapia Familiar Sistémica puede intervenir en pro de resolver cualquier conflicto leve, moderado o severo.

4) ¿En qué consiste la Terapia familiar Sistémica?

La Terapia Familiar normalmente se lleva a cabo en sesiones donde están presente el terapeuta, los miembros de la familia a intervenir y algunas personas importantes de la familia también pueden ser incluidas (Editorial Pax, 2003). Se busca discutir los asuntos que impactan negativamente en la interrelación.

La intervención, técnica, tareas se van adecuando en base a los objetivos o metas de la familia y siempre tomando en cuenta las edades, recursos, prioridades, necesidades y preferencias de los miembros de la familia (Farías,2023).

5) ¿Qué ocurre durante una sesión de Terapia Familiar?

En general (Buscorons, 2018), los **terapeutas de familia tendrán como objetivo adoptar un enfoque que no tome partido o culpe a los individuos**, sino que insta a las familias al intercambio de conocimiento y puntos de vista con los demás, lo que les permite discutir los problemas que están poniendo tensión en sus relaciones. Al apoyar este sistema de interacción y dar a todos la oportunidad de contribuir en la discusión, la Terapia Familiar permite a los miembros de la familia explorar vías de avance que va a trabajar entre ellos como una unidad.

PARA ANALIZAR EL CONFLICTO FAMILIAR SEGUIMOS LA SIGUIENTE ESTRUCTURA (Buscorons, 2018):

- 🚦 **MAPA FAMILIAR:** Identificamos los patrones de interacción y los acuerdos que estructuran el sistema internamente y como los límites establecidos entre el sujeto y el sistema familiar o entre el sistema familiar y el ambiente social. Luego se especifican los subsistemas creados como el conyugal, parental, fraternal. También explicamos cuales son los suprasistemas es decir la influencia de otros sistemas como la familia de origen, trabajo, iglesia, escuelas, amigos, etc.

- ✚ **LIMITES Y COHESION FAMILIAR:** Señalar los límites (nivel de proximidad) del sistema y sobre todo definir si hay límites difusos, límites claros o rígidos. La cohesión familiar se refiere a los lazos emocionales entre los miembros desligados, separados, unidos o aglutinados. Por ejemplo: 1) en la familia conectada o unida hay proximidad emocional; 2) en la familia separada o con separación emocional se potencian la distancias, pocos momentos en familia, se prefiere el espacio individual pero se comparte el espacio familiar; 3) en la familia desligada: separación emocional extrema existiendo una carencia a nivel lealtad familiar baja y/o una nula interacción entre los miembros familiares. Aquí el tiempo fuera de la familia es mas importante, es decir es una familia volcada al exterior; 4) La FAMILIA aglutinada va a presenciarse proximidad emocional extrema donde todo lo exterior es peligroso y existe una total lealtad familiar. Los miembros son muy dependientes unos de otros con una relación simbiótica de dependencia afectiva. Lo anterior hace que existan pocos limites generacionales , el tiempo compartido es más importante con poco espacio privado y toda la familia está volcada al interior.
- ✚ **NIVEL DE ADAPTABILIDAD FAMILIAR:** en esta etapa del proceso se busca definir la respuesta adaptativa de la familia que puede ser disfuncional (desligada o aglutinada) o funcional caracterizada por: un apoyo emocional, compartir emociones, flexibilidad en la realización de las tareas asignadas, desarrollar habilidades, respeto a las jerarquías de la familia, uso de sistemas de apoyo y comunicación caracterizada por ser proactiva y fluida. Con estas características podremos ir definiendo la intervención a implementar.

✚ **COMUNICACIÓN FAMILIAR:** Este renglón nos habla de como es la forma de comunicarse la familia entre ese rango de comunicación positiva y comunicación negativa; podemos ver que va en relación con la adaptabilidad funcional o disfuncional respectivamente.

✚ **CONYUGALIDAD Y PARENTALIDAD:** Ya a este nivel de avances en la evaluación e intervención es importante definir la conyugalidad o reciprocidad emocional, cognitiva y pragmática que posee la pareja para lograr esa homeostasis que permite existir la igualdad y diferencia.

Así es importante mostrar la parentalidad o resultados de la relación entre la pareja y los hijos donde de ambas partes dan y reciben.

✚ **CICLO EVOLUTIVO INDIVIDUAL Y FAMILIAR:** aquí es importante entender que como un proceso dinámico tanto el individuo como la misma familia acorde a sus edades y etapa de desarrollo presentaran crisis evolutivas y crisis inesperadas. Al poder tener esto presente facilitará el entendimiento de los conflictos que se presenten y la toma de decisiones. Hay que recordar que la Familia como el todo presenta diferentes etapas también como son: noviazgo y constitución de la pareja, nacimiento y crianza, hijos en edad escolar, adolescencia, nido vacío, edad madura y vejez.

✚ **PACIENTES IDENTIFICADOS Y SOLUCIONES INTENTADAS.**

Finalmente identificamos los síntomas de uno o varios miembros de la familia pero sobre todo que quieren mostrar los síntomas, cuál es la función de los mismos, que rol tiene cada miembro y las soluciones intentadas.

6) ¿Cuántas sesiones se necesitan en la Terapia Familiar?

La Terapia Familiar tiende a ser un enfoque de a corto plazo, por esto se estructura en no más de 20 sesiones con la finalidad en este período lograr que los miembros de la familia logren identificar las fortalezas, virtudes, áreas de oportunidades (Hoffman, 1992; Editorial Pax, 2003; Farías, 2023). También las personas que componen la familia que presentan dificultades más severas posiblemente requieran más atención y en estos casos se extendería para ellos las sesiones o se refieren a terapia individual.

Las sesiones al inicio son semanales y duran aproximadamente de 50 a 90 minutos. En la medida que van avanzando se pueden tener cada 15 días. La estructura que se diseñe siempre es acorde a la decisión que se toma en conjunto con el terapeuta y los miembros de la familia.

Conclusión

La Terapia Familiar Sistémica es un abordaje innovador, contemporáneo que ha venido a revolucionar la forma en abordar los problemas familiares vistos desde un sistema de interrelaciones. Cada sujeto que compone la familia se verá afectado positivamente al establecerse los cambios desde la intervención terapéutica. En no más de 20 sesiones se busca juntos – miembros de la familia y terapeuta – identificar el eje de los conflictos y establecer metas y objetivos claros a cumplir.

Lo característico es que la misma familia es quien decide cuales son las metas y acciones para volver a la homeostasis familiar. Desde las intervenciones en las interrelaciones se logra el cambio y desarrollar nuevas formas de relacionarse unos con otros dentro de la familia y por ende con el entorno que los rodea.

Este conocimiento me permite en mi formación y práctica clínica abordar desde otra dimensión a la familia de mis pacientes donde puedo integrar a cada miembro y no solo enfocarme en un solo individuo con síntomas.

Por otra parte, puedo desde este enfoque interrumpir ese círculo vicioso de las interrelaciones no funcionales en la cual varios miembros se benefician si solo se identifica a uno como el problema de la familia. El objetivo es que todos como familia se hagan responsables de el funcionamiento de la familia.

Desde los objetivos de desarrollo sostenible la Terapia Familiar Sistémica va a impactar principalmente en: 1) disminuir la pobreza; 2) mejora la salud y el bienestar; 3) favorece la educación de la familia; 4) lleva una perspectiva de igualdad de género; 5) disminuye las desigualdades; 6) promueve la justicia y la paz.

Referencias Bibliográficas

Buscorons, M. (2018). Análisis de conflictos familiares: Un enfoque sistémico. Editorial UOC. Barcelona, España.

Editorial Pax México. (2003). Dinámica de la Familia: Un enfoque psicológico sistémico. México.

Farías, I. (2023). Qué es la Terapia Familiar Sistémica y quién puede beneficiarse. Psicoactiva. Recuperado de [La Terapia Familiar Sistémica \(psicoactiva.com\)](https://psicoactiva.com)

Hoffman, L. (1992). Fundamentos de la Terapia Familiar: Un marco conceptual para el cambio de sistemas. Fondo de Cultura Económica. México.