***Qué tipo de Familia tenes vos?***

Hablaremos sobre los distintos tipos de Familias, y sobre la Terapia de Familia

Familias: Tipo, con matrimonio o pareja, monoparental, monomarental, ensamblada, homoparental, etc.

Cuando una familia consulta hay que evaluar el motivo y definir EXPRESAMENTE Los objetivos terapéuticos.

Si hay hijos pequeños es mejor que solo realicen consulta los papas y mamas para aprender modos nuevos de educación para sus hijos. Sin llevar a los hijos a terapia a menos que sea una patología que asi lo amerite.

Si hay hijos adolescentes, hay que plantear objetivos terapéuticos, algunos que he planteado con mis pacientes han sido por ejemplo:

* saber expresar lo que uno piensa pero sin herir al otro,
* aumentar la empatía,
* aprender a negociar soluciones adecuadas,
* expresar más afecto positivo,
* reforzar los logros de los otros miembros
* evitar re-marcar los aspectos erróneos
* ampliar el tiempo de calidad y actividades conjuntas.
* entrenamiento en comunicación mediante información de las pautas adecuadas
* modelado de formas apropiadas e inapropiadas de comunicarse

Es necesario también debatir sobre las pautas ofrecidas y conocer e identificar las posibles creencias disfuncionales implicadas en cada integrante de la familia (por ejemplo, «debería darse cuenta de esto sin necesidad de decírselo»)

Cada miembro de la Familia debe estar dispuesto a :

* admitir la propia responsabilidad,
* no dejar que se acumulen los resentimientos,
* expresar los propios sentimientos en relación al problema,
* cambiar ciertas conductas no verbales –por ejemplo, mira-das hipercríticas, tono seco–,
* buscar soluciones a los problemas en vez de entrar en discusiones conflictivas y, caso de producirse estas, parar la interacción; Hacer el TIME OUT por 20 minutos mínimo: alejarse, reflexionar y no volver a hablar hasta estar preparado a solucionar el problema y no herir al otro.

En la terapia Cognitiva se trabaja en la reestructuración de pensamientos disfuncionales que dificultaban la empatía y la comunicación.