

La columna de...

ROSA MARTÍNEZ,
PSICOLOGA

Psicoterapia individual y familiar

La psicoterapia se basa fundamental en el diálogo, entre un psicólogo y una persona o una familia que tienen dificultades en la salud mental.

La psicoterapia individual es un proceso terapéutico personalizado, donde una persona trabaja "uno a uno" con un psicólogo, para explorar pensamientos, emociones y comportamientos. Su objetivo es optimizar el bienestar mental, resolver conflictos, tratar alteraciones emocionales como la ansiedad y la depresión. Al igual que fomentar el crecimiento personal en un entorno seguro.

La psicoterapia individual en personas adultas, puede servir en situaciones como las siguientes:

- Cuando se tiene un sentimiento agudo y prolongado de desamparo y tristeza.

- Frente a cambios en el ciclo de vida familiar como, por ejemplo: muerte de un miembro de la familia o de una persona cercana, divorcio, pérdida de empleo, etc.

- Cuando los problemas que la persona tiene, no se solucionan a pesar de sus esfuerzos y de la ayuda de familiares y amigos.

- Cuando se tiene dificultad para concentrarse en el trabajo o para realizar otras actividades cotidianas o cuando la persona se preocupa excesivamente y espera lo peor o está constantemente nerviosa.

- El beber alcohol de forma exagerada, consumir drogas o ser agresivo, de modo que la persona se esté dañando a sí misma o a otras personas.

- Cuando no puede controlar su peso, etc.

Por otro lado, en la terapia familiar el centro es la familia, como objeto de intervención. El propósito de este tipo de terapia es fortalecer y otorgar de recursos a la familia, para que puedan actuar de manera colaborativa, para solucionar disputas y conflictos que puedan tener entre ellos o bien problemas de algunos de sus miembros y que afectan a todo el núcleo familiar.

Existen distintos tipos de terapia familiar. No obstante, todos reconocen la importancia de las relaciones entre los miembros de la familia y cómo estas impactan en el bienestar individual y colectivo.

Este tipo de tratamiento se caracteriza por ser una herramienta para el cambio, donde se intenta involucrar a dos o más miembros de una misma familia y en caso necesario, modificar, los patrones de interacción entre ellos. Es decir, es un proceso dinámico y transformador que ayuda a afrontar los patrones disfuncionales arraigados y fomenta la adopción de nuevas formas de pensar, actuar y relacionarse. Además, ayuda a potenciar y fortalecer los lazos familiares.

La terapia familiar se emplea en casos como los siguientes: cuando las conversaciones terminan en discusiones, malentendidos y conflictos constantes que no se pueden resolver. Por otro lado, en las diferentes transiciones familiares este tipo de terapia, puede resultar de gran ayuda como: frente a la llegada de un nuevo hijo, la separación o el divorcio de los padres, la aparición de enfermedades o la muerte de un ser querido. Los cuales son eventos estresantes para cualquier tipo de familia y es normal que puedan surgir problemas y tensiones. Por ello en esos momentos, Ud. podría necesitar orientación, para lograr integrar dichos eventos en la historia familiar de la manera más adaptativa y sana posible y para todos los integrantes del núcleo familiar.