

## TEXTO EXPLICATIVO

### TERAPIA familiar sistémica BREVE

Los problemas humanos que todos podemos sufrir a lo largo de nuestro ciclo vital se pueden afrontar orientando a la persona hacia sus competencias y recursos personales y familiares, en lugar de subrayar sus déficits y puntos débiles. La ayuda se basa en una relación de cooperación en la que enfocamos en lo positivo: las fuerzas, el progreso, las soluciones (en lugar de en las debilidades, el bloqueo o los problemas).

*La investigación más reciente en psicoterapia respalda nuestra visión positiva de las personas, basada en sus competencias, recursos y fortalezas, frente a visiones pesimistas basadas en los déficits y etiquetas, y con tratamientos largos y costosos.*

*El compromiso es ayudar a las personas a alcanzar sus metas, usando para ello su forma mejor (exitosa) de hacer las cosas, con sus propias competencias y recursos personales.*

#### ¿QUÉ problemas ayudamos a resolver?

Terapia familiar y de pareja; Psicología clínica: estrés, ansiedad, depresión, trastornos mentales; problemas laborales, baja laboral, crisis vitales, duelo, malos tratos, cambio hábitos básicos (comida, sueño, ...).

#### ¿Cuáles son los **OBJETIVOS** del tratamiento?

Se trabaja para lograr los objetivos del paciente, compatibles con la salud. Qué problema necesita cambiar y qué quiere conseguir.

Se trata de encontrar soluciones con la persona y con la familia, sin cambiar su forma de ser, cambiando su forma de actuar y de reaccionar.

#### ¿**CÓMO** se trabaja?

La psicoterapia sistémica breve es un tratamiento psicológico, psicoterapéutico, centrado en soluciones, en el que se focaliza aquí y ahora en lo que la persona necesita cambiar y en lo que quiere conseguir de aquí en adelante. En el motivo de consulta se identifica cuál es el problema actual, se analizan las estrategias que lleva tiempo intentando y no funcionan. También se exploran las soluciones que ya están funcionando, aunque no se haya dado cuenta, que ya lo resuelven. Un cambio mínimo lleva a más cambios. La reacción positiva en forma de onda expansiva hace posible que el tratamiento sea breve.

El enfoque sistémico hace que el cambio de un miembro de la familia afecta a todos.

El/los padre/s acuden a la primera consulta para promover el cambio del hijo dando pautas a los padres. Se puede ayudar sin que acuda el niño/ o adolescente.

¿**CUÁNTO** dura?

Será breve, tantas sesiones como sean necesarias, las menos posibles. De 4 a 6 sesiones, menos de 1 año.

¿**QUIÉNES** acuden a la consulta?

A la terapia acuden todos los que quieran AYUDAR, individualmente, en familia o en pareja. Al iniciar el cambio una persona moverá a cambiar a los demás.

¿**POR QUÉ** elegir este tratamiento?

Porque funciona. Está demostrada la eficiencia de sus resultados.