

MINI GUÍA TERAPIA SISTÉMICA: EL MAPA DE TUS VÍNCULOS

GUÍA DE ORIENTACIÓN AL PACIENTE | ENFOQUE RELACIONAL Y CIRCULAR

Vicente Femenía Lloret | Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692) | Gandía La Safor

1. ¿QUÉ ES LA TERAPIA SISTÉMICA Y CUÁL ES SU PREMISA FUNDAMENTAL?

Si estás leyendo esta guía, inicias un proceso psicoterapéutico basado en la Terapia Sistémica, un modelo que entiende que los seres humanos no vivimos aislados, sino inmersos en redes de relaciones significativas (pareja, familia, entorno laboral y social). A diferencia de enfocar el malestar exclusivamente "dentro" de la persona, la mirada sistémica parte de una premisa transformadora:

La Premisa Relacional y Circular

Los problemas individuales no ocurren en el vacío; forman parte de pautas de interacción y comunicación circulares dentro de nuestros sistemas. El síntoma no es un fallo aislado, sino a menudo un intento fallido de solución o una señal de que algo en el equilibrio del sistema necesita evolucionar. Cambiar la posición en el sistema altera la dinámica de todo el conjunto.

2. LOS PILARES CLAVE DEL ENFOQUE SISTÉMICO

El proceso terapéutico sistémico se sustenta en ejes clave que facilitan la comprensión global y la resolución de conflictos:

- **Causalidad Circular:** Abandonamos la idea lineal de "tú me causas esto". Las conductas de cada miembro influyen y son influidas por las de los demás en una cadena continua de retroalimentación.
- **La Posición y el Rol:** Cada miembro de un sistema ocupa un lugar y cumple funciones (explícitas o tácitas) que a veces rigidizan los problemas. Flexibilizar estos roles abre nuevas opciones de bienestar.
- **Los Recursos del Sistema:** Todo sistema posee fortalezas intrínsecas, lealtades invisibles positivas y capacidades de resiliencia que activaremos conjuntamente en consulta.

3. CAJA DE HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA CASA

Para integrar la perspectiva sistémica en tu día a día, te proponemos poner en práctica estas herramientas de observación y cambio:

Ejercicio 1: El Cambio de Perspectiva (Zapatos ajenos)

Ante un conflicto recurrente con alguien de tu entorno, detente un momento y escribe la situación desde el punto de vista de la otra persona:

- ¿Qué puede estar sintiendo o temiendo la otra parte en este preciso instante?
- ¿Cómo interpretaría ella misma tu propia reacción defensiva u ofensiva?

Este ejercicio no busca justificar actitudes dañinas, sino ensanchar tu mirada para salir de la trinchera del "yo tengo razón".

Ejercicio 2: Romper la Pauta Circular (El "Movimiento Imprevisto")

Identifica una discusión o bucle en el que siempre acabéis igual (A ataca, B se defiende, A insiste, B se retira...). Elige hacer **exactamente lo contrario** a tu reacción habitual:

- Si sueles responder con rapidez y dureza, prueba a hacer una pausa silenciosa, validar una parte de su argumento o bajar el tono.

Al alterar un eslabón de la cadena circular, la pauta completa se ve obligada a transformarse.

4. DINÁMICAS RELACIONALES VS. PATRONES DE BLOQUEO

En Terapia Sistémica analizamos cómo los intentos de solución rígidos perpetúan los problemas:

DINÁMICA / TENDENCIA	¿CÓMO SE MANIFIESTA?	ANTÍDOTO SISTÉMICO
Intento de Control Rígido	Intentar forzar que los demás piensen o actúen como tú deseas, generando mayor resistencia mutua.	Soltar el control de lo ajeno y centrar la energía en la propia conducta y límites.
Triangulación	Meter a un tercero (familiar, hijo, amigo) en un conflicto de pareja o bilateral para reducir la tensión directa.	Devolver el asunto y afrontar la conversación directamente con la persona implicada.
Profecía Autumplida	Actuar anticipando que el otro va a reaccionar mal, provocando inconscientemente esa misma respuesta.	Suspender juicios previos y ofrecer una oportunidad abierta al intercambio.

5. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR EN NUESTRAS SESIONES?

- **Enfoque Estratégico y Práctico:** Diseñaremos intervenciones orientadas a soluciones concretas y a desbloquear las interacciones que te generan sufrimiento.

- **Espacio Respetuoso y Libre de Culpa:** No buscamos culpables individuales, sino comprender cómo funcionan los engranajes relacionales para mejorarlos conjuntamente.
- **Rigor Profesional:** Intervención respaldada por los principios de la terapia sistémica y el marco de la Psicología General Sanitaria.

Vicente Femenía Lloret — Psicólogo General Sanitario (Col. CV 10692)

Web: www.vicentefemenialloret.es | WhatsApp: 685 246 096

Instagram: [@vicentefemenialloret](https://www.instagram.com/vicentefemenialloret) | TikTok: [@vicentefemenialloret](https://www.tiktok.com/@vicentefemenialloret) | YouTube: [@vicentefemenialloret](https://www.youtube.com/vicentefemenialloret)

Podcast: Al Grano (Spotify / iVoox)