



**Nombre del alumno: Luis Ángel  
Mendoza Chable**

**Nombre del profesor: Enriqueta Islas  
Hernández**

**Materia: terapia de familia y pareja**

PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del trabajo: terapia de  
pareja**

**Licenciatura: Psicología**

Villahermosa, Tabasco. Junio de 2021

# Terapia de pareja

## Introducción

La terapia de pareja es una de las ofertas de la intervención psicológica más útiles. Es una terapia donde asisten dos personas conyugues, para atender y resolver sus problemas o dificultades que van más allá de los problemas personales. Es por ello que el presente ensayo tiene como objetivo proporcionar el concepto de la terapia de pareja, así como los puntos más importantes que integra esta terminología.

## Desarrollo

Según la antología de la materia “terapia de familia y pareja”, la terapia de pareja consiste en un proceso complejo de relaciones entre el terapeuta y la pareja, donde los propósitos dejan de ser dirigidos hacia la problemática personal de los pacientes, para orientarse más bien al complejo sistema inter e intra personal de los cónyuges, es decir; que el terapeuta en conjunto con los conyugues, trabajan sobre la problemática que existe entre o dentro la pareja, más allá de los problemas personales de cada individuo. Así mismo, se plantea que durante la construcción de un problema es la persona quien define las características del mismo, a la par que la solución es responsabilidad de una decisión particular del sujeto.

Otro dato muy interesante dentro de la terapia de paeja (TP), es la es la coterapia, donde participan dos terapeutas usualmente de géneros distintos, de tal manera que la dinámica del sistema terapéutico se agiliza, sin embargo, dicho estilo de trabajo requiere que ambos terapeutas sean capaces de complementarse y de asumir ambos la responsabilidad por los pacientes.

## Enfoque cognitivo-sistemático

El enfoque cognitivo ocupa un lugar privilegiado debido a la profundidad teórica y a los resultados óptimos de su aplicación en distintas áreas del quehacer psicológico. Este modelo señala que el aprendizaje es producto de “las actividades involucradas en el pensamiento, razonamiento, toma de decisiones, memoria, solución de problemas y todas las otras formas de procesos mentales superiores” (Baron, 1996). Por otro lado, trabajar en el campo semántico es centrarse en los contenidos de la relación, es decir la comunicación. Además, introducir el factor cognitivo amplía la perspectiva de comprensión de los fenómenos relacionales al otorgar un modelo teórico que enfatiza la forma de organización

de la realidad, no se verá solamente el quién hace qué a quién, ni tan sólo el significado de la comunicación (Watzlawick, 1971) sino que, además, será posible identificar la lógica subyacente a la construcción de la problemática relacional.

### **Familia de origen y de pareja**

La terapia familiar transgeneracional explica que las historias familiares se repiten, nuestras expectativas con relación al Otro son consecuencia de nuestra historia familiar, la forma de representar a la pareja es fruto de los patrones otorgados por las relaciones establecidas en nuestra familia de origen, sólo es posible ver aquello que aprendimos a ver, no existe aquello que no podemos nombrar, lo nuevo es asimilado sólo si tenemos referentes con los cuales establecer la comparación de tal manera que logremos configurar una identidad del estímulo diferente al estímulo padrón (Von Foerster, 1987). Un dato interesante de este apartado, es que se plantea que investigar en la historia familiar de cada uno de los miembros de la pareja, permite comprender los fundamentos del contrato matrimonial, los temores y expectativas.

### **Cambio y resistencia al cambio en la terapia**

El fenómeno de la resistencia desde la perspectiva sistémica es producto de todo el sistema terapéutico: pacientes y terapeuta. La solución o la situación o problema que no se le encuentra solución es la introducción al sistema de un nuevo elemento, esto se logra con la participación del equipo supervisor. El uso del equipo supervisor es una distinción de la terapia familiar y de la TP, donde el observador es observado observando (Watzlawick, 1995b). Puesto que se ve lo que se aprendió a ver, jamás logramos ver lo que “realmente” ocurre sino lo que creemos que ocurre (Maturana, 1997), el equipo supervisor se convierte en un nuevo punto de observación que ve al terapeuta como parte de un sistema mientras que el terapeuta ignora dicha configuración al observar al sistema de la pareja. Esto en lo personal, me da la impresión de que en ocasiones el psicólogo o terapeuta tiene que buscar otras estrategias o herramientas, que le permitan desarrollar un buen trabajo y así poder ayudar a los que reciben la terapia, además de adaptarse al cambio durante la terapia.

### **El lenguaje terapéutico de la TP**

Consiste en que La TP requiere de un terapeuta con formación sólida en psicología clínica, alto nivel de creatividad y capacidad de flexibilizar su lógica y lenguaje acoplándolo a los estilos cognitivos de cada cónyuge. Además, el terapeuta debe ser capaz de “entrar” a la

lógica del pensamiento de cada uno de los cónyuges, comprender los sistemas de creencias y respetarlos, aprender a no parcializarse con ninguno, elaborar preguntas relacionales antes que causales, recurrir a metáforas y anécdotas.

## **Técnicas**

son herramientas que se emplean para añadir, eliminar, potenciar y cambiar distintas variables que están originando y sobre todo, manteniendo los problemas de la pareja. Así mismo, antes de aplicar una técnica u otra, tendrás que tener claro, las características individuales de cada miembro, en qué áreas se encuentran los problemas y como están relacionados.

La sexualidad constituye uno de los factores más importantes para determinar la satisfacción personal y bienestar general de la pareja, y por otro es una fuente de experiencias e interacciones positivas y un importante recurso para el cambio. Algunas técnicas dirigidas a mejorar las relaciones sexuales de la pareja son:

- Fomentando las fantasías sexuales
- Recuperando lo olvidado (preliminares sexuales)
- Explorando lo desconocido

Otro punto interesante dentro de las técnicas es los aspectos cognitivos, que están condicionadas por las que creencias, expectativas, atribuciones y valoraciones que hace cada miembro de la pareja de su relación. A partir de estos aspectos cognitivos determinarán en cierta medida la satisfacción de la relación de pareja.

## **Espacio personal, de pareja y familiar**

esto se refiere a saber delimitar en una relación de pareja cual es el espacio que se va a dedicar a la pareja, a la familia y a uno mismo, es clave para la satisfacción y equilibrio de la pareja. Dentro de este apartado se integra la programación de actividades.

## **Celos**

Este es un tema muy común dentro de una relación de pareja, esto en uno o ambos miembros de la pareja, pueden convertir una relación. en una historia de sufrimiento y de insatisfacción personal. es por ello que es importante saber y reconocer cuando, donde y en qué momento siente celos.

## **Conclusión**

Para finalizar con el presente ensayo, cabe mencionar que la terapia de pareja es muy importante dentro de la psicología, principalmente para el psicólogo clínico, es por ello que considero que es importante que el psicólogo o terapeuta tenga los conocimientos necesarios para poder llevar a la práctica una terapia, así mismo, cabe resaltar que es importante que el terapeuta conozca y sepa aplicar las técnicas necesarias para realizar una buena terapia, así como acoplarse al ritmo y situación de los pacientes, en otras palabras adaptarse al cambio y resistencia, como se mencionó en el desarrollo de este ensayo.