



**Nombre del alumno: Juliana Perez
Mendez**

**Nombre del profesor: Enriqueta Islas
Hernandez**

Materia: Terapia de familia y pareja

PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del trabajo: ensayo

Licenciatura: Psicología

TERAPIA DE PAREJA.

En este ensayo se hablara de la terapia de pareja así como las técnicas y enfoques relacionados a esta terapia. Empezare definiendo que es la terapia de pareja, la terapia de pareja es el tratamiento clínico psicológico que se brinda a ambos miembros de una relación sentimental, en su condición de enamorados, novios, esposos, convivientes, separados o divorciados. La terapia de pareja pretende la solución de problemas inherentes a la relación de dos personas que deciden convivir íntimamente juntos, aunque durante o al final de la terapia la pareja decida por el divorcio, éste no es el propósito de la terapia de pareja cuya acción estará siempre dirigida a la solución de los problemas de la relación.

En la evolución de la epistemología psicológica, los modelos cognitivos tienen un lugar. Los principales postulados de los modelos cognitivos indican que el aprendizaje es el producto de todas las formas de actividades que involucran el pensamiento, el razonamiento, la toma de decisiones, la memoria y la resolución de problemas.

En el trabajo terapéutico de la terapia de pareja, se trata de comprender la estructura cognitiva derivada de la realidad de la difusión emocional en las relaciones íntimas. Se enfatiza la racionalidad como filosofía, porque el esfuerzo humano es una toma de decisiones constante, y también serán correctas. Siempre que se ajusten a un análisis suficientemente racional de la realidad.

Investigar la historia familiar de cada miembro de la pareja puede ayudarnos a comprender las bases, los miedos y las expectativas del contrato matrimonial, sólo reconociendo las creencias familiares internas es posible discutir su irracionalidad.

Cada cónyuge aporta su propia alienación espiritual a la relación, y ambos afrontan la realidad fuera de la relación, como si existieran complementos entre las configuraciones anteriores, y estos complementos brindan una resistencia significativa al cambio durante el proceso de tratamiento. A diferencia de otras posiciones, desde una perspectiva sistémica, el fenómeno de resistencia no es un fenómeno exclusivo del visitante, sino el producto de todo el sistema de tratamiento: el paciente y el terapeuta.

Cuando el objetivo del tratamiento se define con precisión, el tratamiento es exitoso, por lo que la solución se puede determinar de acuerdo con las expectativas del paciente. La terapia de pareja requiere que el terapeuta reciba una sólida formación en psicología clínica, tenga un alto nivel de creatividad y sea capaz de flexibilizar su lógica y lenguaje para adaptarse al estilo cognitivo de cada cónyuge.

La tecnología que funciona en la terapia de pareja es una herramienta para sumar, eliminar, potenciar y cambiar diferentes variables que causan problemas de pareja, lo más importante es que antes de aplicar la tecnología es necesario conocer las características personales de cada integrante.

Cuando surgen problemas o conflictos en las relaciones de pareja, las relaciones sexuales son una de las áreas más afectadas. Por un lado, es uno de los factores más importantes que determinan la satisfacción personal y la felicidad general de una pareja y, por otro, es una fuente de experiencia e interacción positivas y un recurso importante para el cambio. Por ejemplo, existen algunas técnicas destinadas a mejorar la relación sexual entre parejas; fomentar las fantasías sexuales, recuperar las cosas olvidadas y explorar lo desconocido.

La relación de pareja está limitada por las creencias, expectativas, atribución y evaluación de cada miembro de la relación. A partir de estos aspectos cognitivos, determinarán en cierta medida la satisfacción de la relación entre marido y mujer.

Saber definir un espacio dedicado a la pareja, la familia y uno mismo en una relación de pareja es la clave para la satisfacción y el equilibrio entre marido y mujer.

A través del psicodrama, el mundo interior del paciente se puede expresar de varias formas, no solo a través de la narración oral. Principalmente a través de imágenes o dramatizaciones. El punto no es lo que se dice, sino lo que se expresa en el escenario durante la dramatización.

La terapia de pareja busca una vez que ya han surgido los conflictos, encontrar cómo ambas partes pueden trabajar para solucionarlos. Se evalúa la comunicación, la forma de enfrentarse de cada uno de ellos o las bases de empatía y apoyo. La terapia brinda a las parejas la oportunidad de negociar estas transiciones con el mayor cuidado posible mientras exploran y respetan lo que cierta transición significa para cada cónyuge. La terapia de pareja, además, también ayuda a salir de la rutina.

En conclusión, la terapia de pareja es un recurso sumamente valioso que requiere de la buena voluntad y del esfuerzo de ambos. Los problemas de pareja son comunes, es por eso que la terapia de pareja se orienta a mejorar el tipo de relación entre sus miembros, con la finalidad de encontrar solución a sus problemas y que la pareja aprenda a resolver los conflictos cotidianos.