

TEORÍAS Y METODOLOGÍAS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA PAREJA

AUTOR: MARIO ARIAS BARRANTES

MARZO: 2021



Introducción

La intervención psicológica en terapia de pareja reviste una gran importancia, no son pocas por no decir que son todas las parejas que pasan por situaciones dolorosas que hacen necesaria la intervención de un profesional que les ayude a paliar la problemática.

En este módulo los estudiantes podrán conocer las teorías y las metodologías utilizadas en la terapia de pareja.

Como punto de partida estudiaremos todos los aspectos que están alrededor de las parejas que podrían ser causal de malestar.

Como punto importante, en este módulo, el estudiante tendrá contacto con el código de ética del Colegio Profesional de Psicólogos y psicólogas de Costa Rica y su importancia respecto al secreto profesional.



Tabla de contenido

Introducción	1
Teorías y metodologías de intervención psicológica en la pareja	3
Terapia de pareja	4
Enfoque del aprendizaje social en la terapia de pareja.	5
Enfoque cognitivo conductual de la terapia de pareja.	6
Referencias bibliográficas	9

Teorías y metodologías de intervención psicológica en la pareja

Todas las parejas en su ciclo vital atraviesan por momentos de verdadera dificultad provocada por los conflictos existente, esto a la postre resulta en que se dé la búsqueda de la ayuda de un especialista en el tema a fin de buscar nuevamente el equilibrio en la relación. Dicho equilibrio en la relación de pareja adquiere una gran importancia pues la pérdida de este provoca el desajuste del sistema en general.

Como lo mencionamos en un módulo anterior, la vida de la persona adulta se ve influenciada por las dimensiones que lo componen, a diferencia de los niños que están determinados por el elemento meramente biológico ya que las otras dimensiones están en construcción. Pasado el tiempo y cuando se entra a la edad adulta, estas estructuras señaladas ya se encuentran formadas en el sujeto aunque no finalizadas en su totalidad, ya que estas se van modificando con las informaciones a las que el sujeto está expuesto.

Considerando esto podríamos entender que uno de los objetivos principales de la edad adulta es la formación de una pareja.

En el momento en que se da esta formación de la pareja, cada uno de los miembros de la misma vienen "contaminados" con diferentes situaciones vividas dentro de su propia familia de origen. Situaciones como las transmisiones culturales, creencias, mitos, diferentes formas de pensar, traumas, estilos de crianza, etc. vienen a provocar que se puedan presentar problemas tanto al momento formación y adaptación de esta nueva pareja, como durante todo el tiempo de existencia de la misma, por lo que no es extraño, que diversas escuelas psicológicas propongan diversas formas de intervención terapéutica para solucionar los conflictos que presentan las parejas.

Enumeraremos en este módulo algunos de los enfoques terapéuticos que trabajan en la resolución de los conflictos de pareja aunque no mencionaremos todos los que existen.

Terapia de pareja.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

La terapia de pareja se puede conceptualizar como el tratamiento de los problemas relacionales que están provocando un malestar en la pareja, la finalidad de esta intervención es la de mejorar la calidad de vida de la pareja mediante la resolución ya sea de una frustración o de una necesidad que la pareja presenta en alguna de sus áreas de funcionamiento.

Es importante mencionar que la mayoría de los terapeutas con una formación en psicología general, tienen muy pocas herramientas o recursos para realizar una intervención en parejas, por lo que es importante especializarse en la terapia de pareja para poder realizar un buen diagnóstico y una buena intervención.

Montesano. A (2015) indica que ciertamente, la psicoterapia con parejas dista mucho de parecerse a la terapia individual y requiere de un entrenamiento adecuado que asegure la competencia del terapeuta. (p.162).

La competencia inadecuada del terapeuta podría provocar efectos diferentes a lo que se espera como resultado del proceso. Explica Montesano que en muchas ocasiones los terapeutas inexpertos en tema de parejas aceptan los casos y que a la postre esta inexperiencia podría terminar en frustración para alguno de los integrantes de la terapia, sea para el terapeuta o para la pareja y que en el mejor de los casos la pareja tendería a dejar el proceso terapéutico.

Enfoque del aprendizaje social en la terapia de pareja.

En los modelos del aprendizaje social existen ciertas suposiciones respecto a qué provoca la satisfacción y la insatisfacción en un matrimonio.

Mantener la satisfacción de la pareja requiere esfuerzo y entrega por parte de ambos miembros, así como el desarrollo de ciertas habilidades para asegurar una comunicación sincera y constructiva.

Es posible que las partes que componen la pareja no tengan diferencias en lo que respecta a sus hábitos, creencias, valores y formas de pensar, lo que es probable les haga creer que al vivir en compañía se sienten felices juntos.

hay que comprender que no es tan cierto que el hecho de compartir o de tener afinidad en algunas cosas sería suficiente para provocar la satisfacción en la relación de pareja. La insatisfacción en la relación se da cuando el intercambio de situaciones estimulables agradables entre ambos integrantes es muy reducida lo que genera una necesidad no satisfecha llegando a crearse con toda probabilidad una brecha relacional, lo mismo sucede cuando en la relación uno "da" más que el otro, provocando en este un sentimiento de frustración ante la pobre respuesta obtenida a lo brindado.

Cuando alguno de los miembros de la pareja brinda mucho más situaciones gratificantes o muchos más estímulos agradables que los que recibe es fácil que crezca en esta persona un sentimiento de frustración, que lleva a una insatisfacción dentro de la relación de pareja, y esta insatisfacción es posible que ocurra cuando uno o ambos componentes de la pareja brindan sensaciones positivas pero no reciben las mismas o de la misma calidad a cambio, o en su defecto, se reciben pero estas se ignoran como consecuencias de la insatisfacción o de la frustración sufrida en su momento.



El no tener la satisfecha la necesidad de recibir situaciones agradables puede llevar a uno de los dos o a los dos miembros a emitir conductas destructivas como la violencia las amenazas el mal humor etc. y en algunos casos se utilizan este tipo de **coerción** con la finalidad de exigir y obtener la satisfacción de dichas necesidades.

La coerción se refiere a las interacciones en las que ambos miembros de la pareja se enganchan en acciones aversivas que controlan la conducta del otro

Cada miembro de la pareja tiene necesidades de atención, sexo, afecto, aprobación, cariño, etc. lo que indica que la satisfacción de la pareja depende en gran medida de la correspondencia que los miembros tengan en la satisfacción de las necesidades.

Enfoque cognitivo conductual de la terapia de pareja.

El modelo cognitivo conductual es una propuesta teórica formulada por Aaron Beck y Albert Ellis. Ellos desarrollan las diferentes formas explicativas de como las personas percibimos la información que llega desde todos los lugares de interacción.

Aaron Beck desarrolla su teoría basada en el tratamiento de la depresión proponiendo entre otras cosas la teoría de la triada cognitiva donde la interacción interna entre lo que se piensa de uno mismo va a tener una repercusión en lo que se piensa del mundo en general y de la personas en particular. Además de esto, también propuso que las personas tenemos esquemas cognitivos que se van formando en el sujeto de acuerdo con las experiencias y que estos pueden ser esquemas errados que la persona los ha tomado como reales, aporta además que debido a estos elementos las personas somos muy propensas a cometer errores en el momento de procesar la información procedente del exterior y o del foro interno de la persona.

por su parte Albert Ellis, desarrolla las bases de la terapia racional emotiva conductual (T.R.E.C), donde propone que las causas de las alteraciones no son los eventos que suceden sino la valoración que el sujeto haga de ellos, lo que lo lleva a vivir el malestar, propone entonces el modelo de A, B, C, donde A es el evento activador, B son las creencias de la persona y C la consecuencia que el sujeto obtiene de acuerdo con la gama de creencias que posea.

Según Montesano, En la actualidad, la Terapia de Pareja. se encuentra en una etapa de refinamiento teórico y de expansión de su aplicabilidad, fruto de la incorporación de otros modelos como el cognitivo conductual, la terapia focalizada en las emociones, la terapia narrativa o la terapia psicodinámica, así como de la influencia de la perspectiva feminista, y la sensibilidad a lo multicultural (Gurman, Lebow y Snyder, 2015).

Partimos aquí de que las parejas están conformadas por personas que son entes individuales e independientes y que no están ajenas a condiciones de conflicto lo que repercute en la búsqueda de ayuda profesional.

Es importante también mencionar que existe una diferencia muy marcada en cuanto al abordaje terapéutico individual y el de pareja ya que este último debe ser abordado con ambas parte de la pareja, de no darse de esta forma no se podría realizar un proceso de terapia de pareja.

Las relaciones de pareja se pueden ver afectadas debido a las creencias irracionales, pensamientos disfuncionales y errores cognitivos que estén dentro de la formación cognitiva de la persona individual y esto tiende a traducirse en conflicto cuando se pone de manifiesto en la pareja.

El enfoque cognitivo conductual en la terapia de pareja centra su atención en el análisis de los problemas que presentan los miembros de la pareja y que los podrían llevar a la ruptura de dicha unión. La salida de esta situación debe hacerse a partir de la reinstauración en la pareja de intercambios positivos.

Esta restauración de intercambios positivos se puede trabajar mediante técnicas que le ayudan a la pareja a modificar sus patrones disfuncionales de interacción. La primera de estas técnicas consiste en el mejoramiento de las formas de comunicación de la pareja, y consiste en "entrenar" a la pareja en nuevas formas de comunicarse haciendo énfasis en la expresión clara de los sentimientos y de las necesidades.

la segunda técnica que se emplea desde este enfoque consiste en crear un intercambio de situaciones positivas entre la pareja. La mayoría de las parejas entran en un estado de desgano en la relación lo que provoca que se dé un olvido de los elementos o estímulos que son importantes para el otro, por lo que esta técnica tiene como principal objetivo la eliminación de esa desidia a partir de la modificación en el sistema de intercambio estimular de la pareja.

La tercer técnica utilizada es el entrenamiento en resolución de problemas, y esta técnica consiste en "entrenar" a la pareja de forma que puedan enfrentar los conflictos existentes utilizando elementos tales como: buscar el mejor momento para hablar del conflicto, intentar darle una estructura al problema para poderlo identificar y enfrentar e intentar resolverlo, aceptar además la cuota de responsabilidad de cada uno de los miembros en la evolución del conflicto, cabe destacar en este punto, que lo que se pretende con esta técnica no es crear culpa en uno o en ambos miembros de la pareja, si no comprender la cuota de aporte a la no solución que cada uno ha aportado.

Dentro de esta técnica es importante que la pareja se comprometa con el proceso después de hacer un análisis real y claro de los beneficios o de los contras de las opciones consideradas.

Otra de las estrategias que aporta el enfoque cognitivo conductual para el abordaje de los conflictos de pareja es el reforzamiento diferencial de conducta incompatibles, esta técnica consiste básicamente en brindar un reforzamiento positivo ante la presencia de conductas positivas por parte de la pareja, y dejar de prestar atención a la o las conductas desadaptativas que se quiere cambiar.

Referencias bibliográficas

Martínez-Alvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30(1), 212–221. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>

Montesano, A. (2015). Claves fundamentales en terapia de pareja: Una guía de navegación para la práctica. *Revista de Psicoterapia*, 26(102), 161-174. recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5399362>

Isabel, P. A. G., & Sinuhé, E. C. (2006). Intimidad Y Comunicación en Cuatro Etapas De La Vida De Pareja: Su Relación Con La Satisfacción Marital. *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, 12(2), 133–163 recuperado de <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=8&sid=379c364e-5fc5-4e3b-aa3a-29d41436786f%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=26702113&db=fua>

María del Carmen Ussa Álvarez (2013) Semántica gestual y comunicación humana *Cuadernos de Lingüística Hispánica* N.º 21 ISSN0121-053X Enero-Junio 2013; pp. 89-102

Isabel Vega-Robles (2007) Relaciones de equidad entre hombres y mujeres Análisis crítico del entorno familiar *Actualidades en Psicología*, 21, 2007, 59-78 recuperado de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/bitstream/handle/10669/12634/30-117-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montis, I. A. (2013). *Sexualidad humana*. México D. F, Mexico: Editorial El Manual Moderno. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/usanmarcos/39597?page=460>.

Crawley, J. (2014). *Terapia de pareja: el yo en la relación*. Madrid, Spain: Ediciones Morata, S. L. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/usanmarcos/51852?page=108>.

Bonete, E. (2007). Ética de la sexualidad. Bilbao, Spain: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/usanmarcos/47807?>

Colegio Profesional de Psicólogos de Costa Rica. (2017) Código de ética y deontológico del Colegio Profesional de Psicólogos/as de Costa Rica. recuperado de. <https://psicologiacr.com/wp-content/uploads/2017/01/Codigo-de-Etica-y-Deontologico-CPPCR.pdf>



www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica