



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES**

Trabajo fin de Grado Psicología

**Intervención en la terapia de pareja desde tres  
escuelas distintas**

Autor/a: Beatriz Arteaga Cristino

Director/a: Isabel Espinar Fellmann

Madrid

2019

# Índice

<b>1. Resumen</b> .....	1
<b>2. Introducción</b> .....	2
<b>3. Método</b> .....	8
<b>4. La terapia de pareja</b> .....	9
<b>4.1. Terapia Humanista</b> .....	9
Intervención .....	10
El terapeuta .....	13
<b>4.2. Terapia Cognitivo-Conductual</b> .....	14
Intervención .....	15
El terapeuta .....	19
<b>4.3. Terapia Sistémica</b> .....	19
Intervención .....	21
El terapeuta .....	24
<b>5. Comparativa de los tres enfoques</b> .....	26
<b>6. Conclusiones</b> .....	27
<b>7. Referencias</b> .....	30

## 1. Resumen

Esta revisión tuvo como objetivo general: desarrollar una comparativa entre tres enfoques distintos de la psicología para abordar la terapia de pareja. Este objetivo se ha apoyado en investigaciones y teorías de autores como Cáceres (1996), Caillé (1992) y Greenberg & Goldman (2008). Los autores han sido seleccionados previamente con minuciosidad según la gran importancia de ellos en cada uno de los enfoques. Este estudio se llevó a cabo recopilando información de artículos científicos y capítulos de libros. Se utilizaron las bases de datos de Psycodoc y PsycInfo de la Universidad Pontificia de Comillas, y de El Instituto Nacional de Estadística (INE). Se ha descubierto que uno de los conflictos más comunes en las parejas está desencadenado por una dificultad en la comunicación entre ambos. Cada enfoque se diferencia por emplear técnicas distintas en la terapia de pareja. Ésta se puede aplicar a cualquier tipo de pareja.

Palabras clave: Terapia de pareja, comunicación, enfoques.

The general goal of this review was to develop a comparison between three different approaches to psychology to address couples therapy, which has been supported by research and theories by authors such as Cáceres (1996), Caillé (1992) and Greenberg & Goldman (2008). The authors have been previously selected with thoroughness according to the great importance of them in each of the approaches. This study was carried out by gathering information from scientific articles and book chapters. The databases of Psycodoc and PsycInfo of the Pontificia Comillas' University and of the National Institute of Statistics (INE) were used. It has been discovered that one of the most common conflicts in couples is triggered by a trouble with communication between both. Each approach differs by employing different techniques in couples therapy. Couples therapy can be applied to any type of couple.

Keywords: Couple therapy, communication, approaches.

## **2. Introducción**

### Evolución histórica y social

En 1998, Rodrigo y Palacios definen la familia tradicional como “un agrupamiento nuclear compuesto por un hombre y una mujer unidos en matrimonio, más los hijos que hayan tenido en común, todos bajo el mismo techo”.

Tras analizar los cambios en la forma de vida de las parejas desde hace unos cincuenta años hasta ahora, se puede observar las transformaciones que ha habido. En concreto, respecto a la autonomía de la mujer en comparación con la del hombre, ya que necesitaba el permiso de su marido para retirar dinero del banco o, incluso para viajar ella sola. El reparto de tareas del hogar estaba diferenciado según el sexo de cada uno y la vida en pareja ha estado basada en la religión católica, por la cual una pareja al casarse se unía para toda la vida (Labrador, 2015).

Rodrigo y Palacios (1998) revisan también los cambios que ha sufrido este tipo de agrupamiento familiar en las últimas décadas. Sobre todo se centran en la organización y el perfil de las familias españolas, más concretamente en: aumento de la esperanza de vida de los padres, retraso de la independencia de los hijos y uniones matrimoniales, reducción del número de hijos y hogares multifamiliares. La llegada del divorcio da lugar a la aparición de las familias reconstituidas, el aumento de las familias monoparentales y las uniones consensuales o no matrimoniales.

Esta evolución social e histórica nos lleva a considerar que el matrimonio no es necesario para que se forme una familia, como en las uniones no matrimoniales que originan nuevas formas de familias. Por ejemplo, la familia monoparental, que falte uno de los padres y el otro se quede con los hijos. Además, puede haber procesos de separación y divorcio en las que la familia se disgrega y puede formarse una familia reconstituida (Rodrigo y Palacios, 1998), también denominada pareja reconstituida por otros autores (Labrador 2015).

En 2015, Labrador estudia el cambio de la realidad y las circunstancias de las personas, ya que se han ido formando nuevos modelos de parejas distintos a la tradicional, es decir, un hombre y una mujer juntos para el resto de su vida. Dentro de las parejas

formadas recientemente se encuentran las parejas de personas del mismo sexo, las parejas reconstituidas y parejas que siguen conviviendo sin continuar una relación amorosa.

Las parejas del mismo sexo están compuestas por dos individuos del sexo masculino o dos del sexo femenino. Kurdek (como se citó en Labrador, 2015) afirma que los procesos relacionales por los que pasa la pareja son, en su mayoría, idénticos a los de las parejas heterosexuales, aunque se pueden encontrar las parejas homosexuales con la dificultad de aceptación por personas de alrededor, discriminación social o rechazo familiar.

Las parejas reconstituidas son las que se crean tras una separación o un divorcio, con la incorporación de un hijo (mínimo) por parte del padre o la madre. Los conflictos que pueden surgir se encontrarían en el acople de todos los miembros y en los roles dentro de cada familia, tanto en la pareja como en los hijos, entre otros (Labrador, 2015).

Las parejas que siguen conviviendo sin tener ya una relación amorosa han ido aumentando debido a la dificultad que supone, a uno de los miembros o a ambos, independizarse. Pueden encontrarse dificultades en esta relación que precisen de una intervención para que, a través de unas pautas de comunicación y asertividad, les facilite solucionar los conflictos y problemas que se les presenten (Labrador, 2015).

Una nueva definición de familia en función de nuestro contexto social, sería “la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia”. Este núcleo se vuelve más complejo ante la llegada de los hijos (Rodrigo y Palacios, 1998).

## Funciones de la pareja

### **Como subsistema independiente (como individuo)**

La pareja se considera un subsistema independiente al de la familia, el cual, tiene relación con otros en los que se engloba a la familia nuclear y extensa (De La Espriella, 2008).

A través de Espinal, Gimeno y González (2006) se definen las funciones de la pareja en crear un proyecto de vida en común cuyo objetivo sea crear una familia, planificar unas metas deseadas en la que los dos estarán de acuerdo, así como repartir los roles a cada miembro de la pareja. Se considera el subsistema con mayor poder en las familias. También fomentará la comunicación dentro de la familia y pareja, la intimidad en general, el sistema de apoyo, el clima en la familia que perdura en el tiempo y todo lo relacionado con el proceso educativo de los hijos, en su caso, como se describe en la función parental. Rusell (como se citó en Espinal et al., 2006) describe a la pareja como un equipo, ambos construyen un proyecto común y ninguno renuncia a las metas personales.

La reciprocidad dentro de la pareja tiene como resultado la armonía entre sus miembros, ya que normalmente cada miembro recibe según lo que proporciona. Existe una correlación en las parejas entre el intercambio equitativo con la satisfacción, comunicación y experiencias agradables entre ambos Feliu y Güel (como se citó en Espinal et al., 2006).

### **Como subsistema parental (para con los hijos)**

La familia resulta muy importante para el desarrollo de los pequeños y jóvenes de cada familia, ya que esta les sitúa y aporta una visión sociocultural con un filtro desde el que los niños ven características de su cultura y se nutren de la impronta de la cultura que les pertenece (Rodrigo y Palacios, 1998).

Estos autores describen las funciones básicas de las familias en relación con los hijos, que abarcan hasta el momento en el que llegan a ser independientes de una influencia familiar directa. La primera sería la de asegurar la supervivencia de los hijos, su sano crecimiento y su socialización en las conductas básicas de comunicación, diálogo y

simbolización; tiene en cuenta muchos importantes aspectos del niño, además de la supervivencia física durante los dos primeros años de vida, como favorecer el desarrollo psicológico. La segunda función consiste en aportar a los hijos un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no resulta posible; el clima de afecto se basa en la relación de apego y de compromiso emocional y, el clima de apoyo se relaciona con que la familia es la referencia psicológica para los niños durante su desarrollo. La tercera de las funciones que menciona este autor es aportar a los hijos la estimulación que les ayude a hacerse seres con capacidad de relación con lo que les rodea, tanto el aspecto físico como social y ser capaces de reaccionar ante las situaciones que les pueda surgir. Esta estimulación viene definida por la estructuración del ambiente en la que se encuentran y su vida diaria, junto con las interacciones que reciben de los padres, en su desarrollo. Por último, sería tomar decisiones sobre la apertura hacia otros contextos educativos que, junto con la familia, participarán en la educación del niño/a (Rodrigo y Palacios, 1998).

La educación y socialización de los hijos por parte de la familia, hoy en día, ha disminuido y ha dado paso a otras instancias educativas extrafamiliares complementarias Reher (como se citó en Palacios y Rodrigo 1998).

### Rupturas

Actualmente, es frecuente que las parejas sufran crisis a lo largo de su relación. Algunos problemas les puede llevar a disolver el matrimonio, ya que no son solucionables y la mejor opción es dejar esa relación (Labrador, 2015).

Según García (2002), existen unos componentes que pueden propiciar el conflicto en una pareja: la intimidad, el compromiso, la dominancia, el apego, los problemas en la comunicación y resolución de problemas. En 2015, Labrador menciona la desigualdad entre los miembros de la pareja, en la que la mujer ha luchado por una igualdad desde hace más de sesenta años con respecto al hombre. El intento de relación igualitaria entre ambos miembros no ha sido aceptado en muchos casos, lo que ha producido discrepancias o incluso rupturas.

Estas rupturas pueden llevar asociados unos importantes desajustes y, en esos casos, es preciso un acoplamiento en su relación con los distintos subsistemas del contexto familiar (Rodrigo y Palacios, 1998).

En la Tabla 1 se observa un aumento significativo de un 5,4% de rupturas entre los años 2013 y el 2014 en España, a partir de ahí se produce un descenso notable de las nulidades, separaciones o divorcios hasta el año 2015, en un 4,5%. Desde entonces las rupturas van incrementándose de forma progresiva durante los años 2016 y 2017, en los que ha aumentado en un 1%, hasta llegar a los últimos datos que tenemos en el año 2017. Los datos del último año registrados se sitúan en 102.341 casos de nulidad, separación y divorcio, que supusieron una tasa del 2,2% por cada 1.000 habitantes. Los divorcios representaron el 95,7% del total, las separaciones el 4,2% y las nulidades el 0,1%. Si realizamos un estudio comparativo entre los años 2013 y 2017, se puede observar que el número de rupturas ha aumentado en 1,89%.

**Tabla 1.** Encuesta rupturas 2013-2017.

Años	Nulidades	Separaciones	Divorcios	Total
2013	110	4.900	95.427	100.437
2014	113	5.034	100.746	105.893
2015	144	4.652	96.562	101.357
2016	117	4.353	96.824	101.294
2017	100	4.280	97.960	102.341

\*Tabla realizada a partir de los datos del INE (2017).

En cuanto a los procesos de ruptura, es significativa la cifra tan elevada de los divorcios respecto a las separaciones y nulidades, que aumentaron considerablemente desde el año 2005 debido a la reducción de los trámites para lograr un divorcio.



## Terapia de pareja

La terapia de pareja se emplea en parejas con dificultades y problemas de estrés en el matrimonio, las que se encuentran a punto de separarse o divorciarse, también en parejas que tienen problemas de comunicación entre ellos, incluso se aplica en parejas que acuden a terapia con pocos problemas pero que quieren mejorar su relación, así como aquellas que no muestran sus sentimientos o simplemente se soportan. Las terapias de pareja tienen en común el proporcionar importancia a la comunicación clara, expresar de una forma correcta los sentimientos, la escucha al otro, las estrategias frente a conflictos y resolución de ellos (Lieberman, Wheeler, De Visser, Kuehnel y Kuehnel, 1987).

Martin (1983) considera que en terapia de pareja se pueden abordar temas distintos, como podrían ser los fuertes enfrentamientos y las disfunciones sexuales entre los miembros de la pareja, que no sería adecuado tratar en la terapia de familia, ya que en esta los hijos están incluidos en el tratamiento y les puede afectar negativamente.

En la terapia de pareja se puede manifestar, en ocasiones, un vínculo destructivo, como puede ser la relación de dependencia de un miembro respecto a otro y favorecer el paso a un cambio constructivo, al estar presentes ambos en la terapia. (Martin, 1983)

La terapia de pareja se puede abordar desde la perspectiva de distintas escuelas y conseguir, de ese modo, una visión más amplia de su problemática y las posibles soluciones. En este trabajo nos centraremos en comparar tres enfoques: Cognitivo-Conductual, Sistémico y Humanista.

El objetivo de este trabajo será realizar una revisión centrada en la intervención en terapia de pareja desde distintas escuelas con las aportaciones más eficaces de cada una, establecimiento de objetivos, definir los modelos de intervención más relevantes, señalar las técnicas más utilizadas, las funciones y el comportamiento del terapeuta en cada una y, por último, realizar un estudio comparativo de los tres enfoques.

### **3. Método**

#### Materiales

Para poder llevar a cabo la presente revisión teórica se realizó una búsqueda sistemática de la literatura científica en la que se consultaron y utilizaron: artículos de investigación, ponencias en diferentes congresos y libros; todos ellos comprendidos entre los años 1983 y 2015. La búsqueda de estos materiales se realizó en torno a la terapia de pareja en general, y sus distintos abordajes.

#### Tipo de estudio

Se trata de un trabajo teórico de revisión bibliográfica en relación a la terapia de pareja y su tratamiento desde tres escuelas distintas: Cognitivo-Conductual, Sistémica y Humanista. Se pretende analizar y diferenciar el concepto de pareja, y favorecer la visualización de problemáticas existentes dentro de las parejas para llegar a una posible intervención terapéutica.

Asimismo, es un estudio con una visión integradora que persigue llevar a cabo una síntesis actual del estado actual de la literatura y la investigación según el tema planteado.

#### Procedimiento

Para recopilar la información o conocimiento en relación al tema planteado, se utilizaron los siguientes medios: Bases de datos PsycInfo, CSIC de la Universidad Pontificia de Comillas, Psicodoc de la Universidad Pontificia de Comillas y Base de datos del Instituto Nacional de Estadística. Por otro lado, múltiples referencias significativas fueron extraídas a través de la bibliografía de los artículos de revisión previamente seleccionados, así como también, por el nombre de los autores de gran calado en el estudio de la terapia de pareja según distintos enfoques.

En la búsqueda a través de PsycInfo se introdujeron los términos: Pareja, couples, tipos de familias, terapia de pareja y matrimonios. La selección de los artículos, en relación a esta búsqueda, tuvo lugar entre los años 2008 y 2018.

## **4. La terapia de pareja**

### **4.1. Terapia Humanista**

Toda la información tratada en este apartado está basada en el libro “Emotion-Focused Couples Therapy. The dynamics of emotion, love and power” de Greenberg y Goldman (2008).

La Terapia de Pareja Focalizada en la Emoción (EFT-C) se basa en el enlace emocional entre los miembros de la pareja. Este enlace está formado por la experiencia emocional de cada uno en cuanto a expresiones de los vínculos de nostalgia y necesidades, la falta de validación y confirmación de identidades. Esta terapia trata los sentimientos de forma directa y confrontándolos, provocando el manejo de sentimientos.

La emoción, al ser una forma de comunicación, la podemos considerar como un sistema básico de señalización y elemento imprescindible en una relación recíproca. Asimismo, genera un patrón de interacción que influirá en la regulación, expresión y experiencias afectivas de cada miembro de la pareja.

Es fundamental diferenciar entre los tipos de emociones que tenemos y, así, saber qué emociones se necesitan reconocer y expresar. En este enfoque se diferencian los tipos de emociones, en cuanto a que algunas son adaptativas y otras son desadaptativas. Contamos con: emociones primarias, emociones secundarias, emociones instrumentales y emociones desadaptativas. Las emociones primarias son las más importantes para la persona ya que son reacciones originarias ante una situación y ayudan a los clientes a acceder, simbolizar y expresar las emociones. Las emociones secundarias se encuentran después de procesos internos primarios y pueden actuar como defensas sobre estos procesos; necesitan ser reguladas y exploradas para poder llegar a emociones primarias que no fueron expresadas anteriormente. Estas emociones son clave para ser conscientes de emociones primarias adaptativas que generan identidad y apego. Las emociones instrumentales tratan de sentimientos que se expresan para influir a otras personas. Son estrategias conscientes o inconscientes para conseguir que las personas contesten de una forma u otra. Por último, se encuentran las emociones desadaptativas que corresponden a antiguos y malos sentimientos que

han sucedido y no han sido modificados. Estos han aparecido normalmente a raíz de traumas o necesidades de la infancia.

El terapeuta de pareja ayudará y orientará a la pareja a analizar las emociones que le facilitará el cambio de sí mismos y de las interacciones con su pareja.

Como la emoción se encuentra siempre sobre la acción relacional, en la terapia se busca conocer cómo actúa emocionalmente cada miembro en situaciones relacionales que crean patrones de relación negativos, formados por expresiones de emociones secundarias.

El debilitamiento del enlace emocional se fortalece cambiando los ciclos negativos interactivos que dominan las interacciones de las parejas expresando los vínculos primarios y las emociones relacionadas con la identidad. El mayor objetivo de esta terapia es la creación de un nuevo y saludable patrón de interacciones utilizando la emoción para reestructurar éstas.

En EFT-C lo mejor es saber cómo trabajar la relación con ambos y el yo en cuanto a la regulación y comunicación afectiva. Esta terapia destaca la interdependencia que incluye el cuidado mutuo, la validación y conocer las necesidades de uno mismo y del otro.

Uno de los principales cambios emocionales en EFT-C es ayudar a los miembros de la pareja a expresar sus experiencias más profundas narradas e identificar y validar la autoestima.

### Intervención

En un principio, se observaron nueve fases para tratar la Terapia de Pareja Focalizada en la Emoción (EFT-C) y lograr la meta: 1) Delimitar el problema por parte de los miembros de la pareja y evaluar el núcleo de los conflictos, según separación-conectividad y dependencia- independencia; 2) Determinar el ciclo de interacción negativa; 3) Acceder a sentimientos desconocidos ocultos en las interacciones; 4) Redefinir el problema en términos de sentimientos ocultos; 5) Generar la identificación con necesidades

desconocidas y aspectos del mismo; 6) Promover la aceptación de la experiencia del otro miembro y viceversa; 7) Favorecer la expresión de necesidades y deseos de reestructurar la interacción; 8) Estipular el surgimiento de nuevas soluciones; y 9) Fijar nuevas posiciones Greenberg y Johnson (1986b, 1988) (como se citó en Greenberg y Goldman, 2008).

A su vez, en 2008, Greenberg y Goldman organizaron la Terapia de Pareja Focalizada en la Emoción en cinco etapas con catorce fases, añaden cinco más con objeto de modificar las interacciones e interiorizar los procesos emocionales de cada miembro de la pareja.

En primer lugar, la meta más importante es alcanzar una estabilidad segura y una alianza colaborativa. Esta etapa le permite al terapeuta generar empatía, ser genuino y positivo con cada miembro de la pareja, creando un vínculo con cada uno, pero sin excluir al otro miembro. También tiene lugar la formación de alianza y validación que consiste en empatizar con la posición del compañero y definir los conflictos, según su conexión e identidad. Cada vez que el terapeuta valide las heridas que siente cada miembro, la pareja empezará a confiar y podrá revelar sus cicatrices al otro. Una de las tareas del terapeuta es que la pareja muestre empatía por el otro miembro y sea capaz de expresar cómo se siente. Muchas veces ellos quieren o necesitan que el otro escuche sus sentimientos, siempre que estén dispuestos a ello y, de este modo, las defensas que tengan cada uno no se sostendrán mucho tiempo. En todo caso, si el terapeuta considera que se ha podido bloquear en algún paso con uno u otro, puede optar por las sesiones individuales para seguir progresando.

En segundo lugar, la disminución de ciclos negativos se centra en reducir la reacción emocional en la pareja, identificando las interacciones negativas y ayudando, dentro de éstas, el apego que tienen y que aún desconocen. Es importante reconocer la sensibilidad del otro para poder explicar algunos comportamientos, debido a los sentimientos ocultos en relación con el apego o a las necesidades de la persona. Las intervenciones que propicien experiencias concretas son de gran ayuda para identificar los sentimientos. Una vez producido el ciclo de interacción negativo en la sesión, lo importante es identificar y explorar esas sensibilidades latentes.

En tercer lugar, el terapeuta se encarga de hacer que expresen las emociones asociadas a vulnerabilidades, revelando los patrones de vínculo e identifica los sentimientos de acceso oculto basados en descubrir necesidades desconocidas y llegando a desbloquear emociones sin revelar e identificar necesidades o aspectos de uno mismo, hasta ahora desconocidos. En el momento en el que la pareja interpreta la expresión facial del otro o el tono afectivo y la dirige hacia sí mismo, el guion que tiene sobre él/ella se desencadena. Se considera muy importante que los miembros de la pareja observen las expresiones faciales sobre sentimientos en el otro. El terapeuta siempre analiza las manifestaciones de emoción según el ciclo de interacción negativo. Solo cuando las personas son conscientes de sus bloqueos para emocionarse, el terapeuta le ayudará a acceder y revelar lo que ellos sienten.

En cuarto lugar, la reestructuración de la interacción negativa favorece la aceptación de la expresión vulnerable del otro y de sí mismo ante sentimientos que ayudan a formar una nueva interacción. Cuando uno de los miembros ha sido capaz de expresar los sentimientos primarios sobre sus vulnerabilidades y el otro compañero no ha podido responder, se necesita provocar la calma en cada uno, y modificar los esquemas emocionales mal adaptados. Al lograr la aceptación, la terapia se centra en expresar al otro las necesidades y sentimientos. Cuando la terapia funciona, las parejas afianzan sus valores, creencias y formas de comportarse ante las situaciones.

En último lugar, aparece la consolidación e integración a través de nuevas interacciones, fijando posiciones con explicaciones para pasar de un ciclo negativo a uno positivo. También se incluye el fortalecimiento de los pensamientos positivos y de los ciclos de interacción. Se aborda en terapia la identificación, por parte de cada miembro de la pareja, de aquello que provoca el ciclo negativo y qué tendrían que hacer para que su relación volviera a ser disfuncional. Este descubrimiento les aporta un sentimiento de control y responsabilidad a cada uno.

En estas etapas se promueve identificar las emociones primarias y secundarias, junto con el núcleo de las que están dentro de la persona.

## El terapeuta

Greenberg y Goldman (2008), consideran al terapeuta como a un “coach” emocional, encargado de llevar a los miembros de la pareja hacia sus sentimientos y entender cómo se siente el otro, debido a las experiencias que ha tenido y viceversa. Este coach emocional se centra en las fortalezas, posibilidades y recursos para poder modificar las interacciones a través del acceso a los recursos emocionales positivos. Por otro lado, facilita el crecimiento personal emocional, basándose en las emociones positivas. Ayuda a la persona a mostrarse más accesible y vulnerable.

Una de las tareas que propone el terapeuta para que la pareja realice en casa es practicar la consciencia de uno mismo y del otro, expresando las cosas que uno siente.

Al empezar una terapia, la pareja muestra el conflicto que les induce acudir a consulta y el terapeuta valida, escucha y entiende el ciclo interaccional sobre las emociones negativas. Un terapeuta humanista tendrá la habilidad para ser capaz de sujetar emocionalmente a ambos miembros de la pareja a la vez. En terapia de pareja, a diferencia de la individual, se incrementa el uso de la confrontación.

El cambio en las interacciones en la pareja es una de las partes más importantes del proceso. El terapeuta ayuda a mostrar las debilidades, centrarse en uno mismo, calmarse, identificar y hacerse cargo de sus bloqueos, promover la compasión, y detectar las interacciones positivas en el otro miembro de la pareja.

El terapeuta de la Terapia de Pareja Focalizada en la Emoción se centra en el aquí y en el ahora y en la alianza con los miembros de la pareja. Deberá poseer unas capacidades afectivas y conductuales que favorezca el proceso terapéutico. Los terapeutas tienen que tener un grado de control muy elevado de sus propias emociones para que, de este modo, no interfieran en los procesos terapéuticos que estén llevando.

## 4.2. Terapia cognitivo-conductual

La relación de pareja funciona como fuente pervasiva de estrés Bloom et al. (como se citó en Cáceres, 1996) en 1978. Por otro lado, en 1984 McFarlane et al. (como se cita en Cáceres, 1996), lo definen como un sistema de apoyo social sólido y cercano.

Dentro de la intervención de la terapia de pareja conductual se introdujeron nuevos elementos cognitivos tales como la reestructuración cognitiva, dando lugar a la *terapia cognitivo-conductual* de pareja (TCCP) Baucom y Epstein et al. (1990) (citado en Labrador, 2015). Más tarde, se creó un modelo nuevo combinando dos enfoques, el *enfoque sistémico-conductual*, que incorpora aportaciones del área sistémica al *enfoque cognitivo-conductual* Bornstein y Bornstein (1998) (citado en Labrador 2015). Por último, la nueva contribución es la *terapia conductual integrativa de pareja* (TCIP), con el objetivo que se aplique a un mayor número de parejas y su duración en el tiempo; Se centra en identificar los motivos que originan el problema o dificultad en la pareja, originar modificaciones que duren en el tiempo mediante habilidades apoyadas en el control de las conductas por contingencias junto con la aceptación emocional y transigencia hacia el otro miembro de la pareja, Jacobson y Christensen 1998 y 2000 (citado en Labrador, 2015).

Durante los inicios de la terapia conductual aplicada a las dificultades en las parejas fueron pioneros Stuart (1969) y Weiss (1973) (como se cita en Labrador, 2015). Se centraron en el incremento de refuerzos positivos, la disminución de intercambios negativos, el progreso de habilidades comunicativas y resolución de conflictos.

En este enfoque se proponen una serie de objetivos que se pretenden conseguir con la pareja: motivar y preparar para el cambio a los dos miembros, ya que la pareja necesita estar preparada y en buena predisposición para las modificaciones conductuales; establecer objetivos terapéuticos comunes, es necesario que estén de acuerdo ambos miembros para encontrar el beneficio común; resolver problemas individuales, que cada uno sea consciente de los suyos, ya que puede afectar negativamente a la relación, y actuar sobre ellos para continuar en el tratamiento; mejorar el clima emocional mediante el intercambio de refuerzos y, de ese modo, se incrementarán los beneficios de esa relación para cada uno, centrándose en los rasgos positivos y esto ayudará a que



cambie la idea de su relación; fomentar el cambio cognitivo y eliminar sesgos, ya que muchas parejas se guían por creencias o ideas preconcebidas sobre un modelo de pareja, es importante identificarlas para evitar pensamientos irracionales; mejorar las habilidades de comunicación porque es relevante, no sólo el contenido, sino la forma en la que se expresa la pareja, evitando una comunicación inapropiada o escasa; dotar de habilidades de afrontamiento eficaces para la toma de decisiones o resolución de problemas en común; conseguir una adecuada regulación emocional mediante la identificación, aceptación y regulación de las emociones tanto de uno de los miembros como de la pareja; mejorar la sexualidad mediante cambios en la conducta sexual para conseguir un aumento en la satisfacción de ambos; y prevenir futuros problemas de pareja, aprender cómo afrontarlos si aparecen, identificando las dificultades que encuentren y dotarles de habilidades para solucionarlos en un futuro, Cáceres (como se citó en Labrador, 2015).

### Intervención

En la terapia de pareja se empieza modificando la parte emocional que les rodea, de la que partirán para cambiar los problemas más determinados, aunque si éstos son muy limitantes o graves hay que abordarlos antes. Este autor propone comenzar el tratamiento con un intercambio positivo de reforzadores mediante técnicas como “pille a su pareja haciendo algo agradable”, “la caja de los deseos” o “la baraja de los pasatiempos”, que se detallarán más adelante. El objetivo de este intercambio de reforzadores es instaurar en la pareja comportamientos positivos sobre reciprocidad. A continuación se trabajarán habilidades como el manejo de momentos de hostilidad y mal humor para llegar a ser conscientes, evitarlos y resolver las dificultades cuando se presenten. Por otro lado, hay que tener en cuenta la modificación del estilo de comunicación, revelando correctamente los sentimientos positivos y negativos. Para finalizar, se ocuparán del entrenamiento en solución de problemas para que lo puedan aplicar en dificultades cuando lo necesiten, Cáceres (citado en Labrador 2015).

Según Cáceres (1996), la primera entrevista será cuidadosamente preparada, pues de su resultado dependerá que acepte la pareja una intervención terapéutica.

Cuando una pareja acude por primera vez a terapia, se debe analizar una serie de dimensiones importantes para que el terapeuta conozca el momento y la situación en la que se encuentran.

En la primera entrevista, el terapeuta presenta su forma de trabajo y los objetivos de esa sesión y explorará cuáles son los motivos que cada uno cree que falla en la relación. Esta conversación por turnos aportará una amplia información sobre la forma de relacionarse entre ellos. Se recabará desde cuándo ellos creen que están en esta situación y si ha habido respuestas violentas tanto físicas como verbales tras discusiones. En ellas, se estudiarán los antecedentes y el grado de autocontrol percibido. Se pregunta sobre cómo empezó la relación y las buenas cualidades de ambos, quién tomó la iniciativa de casarse o vivir juntos, su vida sexual, si han acudido previamente al psicólogo y sobre la personalidad de cada uno (Cáceres, 1996).

El primer paso en el tratamiento consiste en llegar a tener una atmósfera más positiva. Los intercambios positivos suelen ayudar a disminuir los negativos y, por tanto, aumentar los positivos. Estos intercambios positivos favorecen terminar con el valor gratificador que tienen en la pareja. Este método es muy eficaz y sencillo de realizar, lo que en ocasiones puede confundir a la pareja y hacerles sentir una falsa euforia y creer que han progresado de forma muy rápida. La intervención de Cáceres en la terapia de pareja se basa en los elementos reforzadores, evitación de momentos de hostilidad y/o mal humor, la búsqueda de soluciones, la modificación del estilo comunicacional, la expresión de sentimientos positivos y negativos, y disponer de habilidades en la resolución de problemas (Cáceres, 1996).

En 1977, Gottman et al. (como se citó en Cáceres, 1993) diferencian entre validar, que consiste en expresar que la otra persona está en su derecho de sentir lo que siente según como él lo vive, y la contra-queja, que consiste en que uno se defiende con una queja-acusación hacia el otro, y el otro lo vive como una queja, no como una defensa.

El modelo de intercambio de refuerzos, que tiene en cuenta el comportamiento íntimo entre la pareja, valora la estabilidad de una disminuida tasa de intercambios mutuos gratificantes. La relación de intercambios positivos y negativos determinará el grado de malestar o bienestar dentro de la pareja. La intervención adecuada se selecciona según:

el grado de complacer al otro, la comunicación para decir al otro lo que le gusta y sus deseos, si el hecho de complacer al otro sólo tiene lugar en momentos especiales o no, o incluso, ver si los dos miembros han dejado de gratificar al otro por no ver el valor de agrado (Labrador, 2015).

### **Técnicas**

Dentro de la terapia de pareja se emplean distintas técnicas dependiendo de los objetivos que se vayan a tratar, pero se exponen las que cubren a la mayoría de éstos: la psicoeducación, el contrato conductual y la reestructuración cognitiva (Labrador, 2015).

La *psicoeducación* consiste en explicarles información sobre un elemento específico o técnica, el por qué emplearla y las ventajas de su aplicación. Esta técnica suele aplicarse en el inicio de las terapias, sin embargo se utilizará durante el tratamiento para describir alguna técnica. La función es que los pacientes entiendan aspectos o técnicas que se empleen en las sesiones para que lo utilicen mejor y participen en ellas.

El *contrato conductual* trata de realizar un contrato en el que se fijen las conductas precisas que se espera que realice cada uno según la frecuencia y duración, las consecuencias de realizarla o no y los criterios para su evaluación. Estas conductas deben estar aceptadas por ambos. Esta técnica sirve para establecer las contingencias determinadas para provocar la acción e identificar conductas a emplear o a eliminar, evitando reprochar al otro lo esperado de él.

La *reestructuración cognitiva* se emplea del mismo modo en la terapia de pareja como en la individual, el método que se utiliza es el modelo ABC compuesto por tipos de variables cognitivas como pensamientos, creencias o ideas, pensamientos distorsionados, cuestionarse el valor de los pensamientos y conseguir que sean más adaptativos. Con esta técnica se consigue conocer, detallar y cambiar las variables cognitivas desadaptadas y conductas disfuncionales y reemplazarlas por patrones racionales y adaptativos.

Se dispone de una serie de técnicas para evitar llegar a situaciones de malhumor y de hostilidad en la pareja: ignorar el mal humor del otro, desarmar al otro con agrados,

cambiar el tema de conversación a algo mutuamente placentero, empatía, tiempo fuera, propuesta de entrenamiento y reembarque (Cáceres, 1996).

Las estrategias más utilizadas para incrementar los intercambios positivos son seis: *“Pille a su pareja haciendo algo agradable...”*, *“Y ¡hágaselo saber...!”*, *“La caja de los deseos”*, *“La lista de observación de la pareja”*, *“Los símbolos de unión”* y *“La baraja de pasatiempos”* (Cáceres, 1996).

*“Pille a su pareja haciendo algo agradable...”* consiste en que un miembro de la pareja se fija en un comportamiento del otro, que para él tiene una connotación especialmente positiva, y lo anota en un registro. Antes de acudir a terapia, los registros se intercambian entre el uno y el otro, para conocer cuáles son las conductas especialmente gratificadoras para la pareja, pero no a modo de reproche o recriminación. La finalidad es promover conductas gratificantes para el otro.

*“Y ¡hágaselo saber...!”* es complementaria de la anterior, la pareja refuerza positivamente las conductas que para él/ella son positivas a través del lenguaje sin palabras, lo que se denomina en terapia sistémica, el lenguaje analógico. Ese refuerzo que hace la pareja, sale de ellos, el terapeuta solo ha influido en canalizarlos y guiar la gratificación. El objeto es manifestar los sentimientos positivos a través del agrado.

*“La caja de los deseos”* se basa en que cada uno escriba, en un color distinto al otro, lo que le gustaría hacer en conjunto. Cuando uno de los dos quiera complacer al otro, acude a la caja de los deseos y coge un papel del color del otro miembro de la pareja y, por tanto, intenta cumplirlo. Se fomenta la creatividad para agradar al otro, al expresar sus deseos.

*“La lista de observación de la pareja”* se compone de anotaciones que hace cada miembro de la pareja tras los agradados que recibe del otro durante una semana. Tras finalizar ésta, compartirán las anotaciones. Se pretende asociar la tarea con su valor gratificador, para mejorar el clima emocional.

*“Los símbolos de unión”* son lugares, cosas, hechos concretos, fechas, canciones, etc. que unen a la pareja por tener un significado especial para ellos. La función es generar

sentimientos agradables y positivos hacia la pareja, con la que compartimos esos símbolos.

*“La baraja de pasatiempos”* consiste en que el terapeuta proporciona una lista de actividades a la pareja y cada uno elige cinco para realizar con el otro. Posteriormente, las comparan el uno con el otro y, si hay alguna actividad en la que coinciden, tienen prioridad. Si no encuentran ninguna en común, se les facilita una lista nueva y eligen diez actividades cada uno, que se compartirán para ver si coinciden. Su objetivo es fomentar emociones positivas mediante esas actividades agradables.

### El terapeuta

El terapeuta de pareja debe poseer los conocimientos sobre el tema y haber practicado las distintas técnicas a emplear. Uno de los objetivos del terapeuta es observar la interacción entre ellos durante las sesiones, para formular hipótesis sobre la comunicación entre ambos y si hay conflicto en ese aspecto. Por otro lado, le facilitará en su intervención ciertas habilidades específicas como: ser empático y validar las emociones de la pareja de manera simultánea, ser neutral entre ambos en las discusiones evitando ejercer de árbitro, fijar los límites a la pareja que estarán presentes en el tratamiento, tener paciencia y usar el humor ante las dificultades, ser capaz de guiar la comunicación en la terapia, valorar las capacidades de los miembros e intentar potenciarlas, implantar confianza en la pareja y ser capaz de improvisar con lo pueda acontecer (Labrador, 2015).

### **4.3. Terapia Sistémica**

La terapia de pareja, como su nombre indica, es “una intervención sobre la relación de pareja en presencia de dos personas que son a la vez las creadoras de esa relación y creaciones de ésta” (Caillé, 1992, p.12).

En la terapia sistémica es imprescindible la presencia de un espacio simbólico intermedio que distinga entre el sistema de pareja y el sistema terapéutico. Ese “espacio

intermedio” es la distancia que existe entre la pareja y el terapeuta y confirma la autonomía de ambos. Éste une a la pareja y al terapeuta durante un tiempo determinado, creando un “metasistema” entre ambos sistemas durante la terapia (Caillé, 1992).

Dentro de este espacio, surgen los “objetos flotantes” que consisten en los contenidos mentales intercambiables entre la pareja y el terapeuta durante el desarrollo de la terapia y se encuentran incluidos en él (Caillé, 1992). Estos contenidos no existían cuando se inició la terapia y se consideran huellas de la intervención que está teniendo lugar. No pertenecen a ninguno de los dos sistemas, pero es una aproximación entre ambos.

Este enfoque se diferencia de otros en que tiene una perspectiva sistémica de “uno más uno son tres”. El tercer componente y, a su vez, protagonista es la relación, a diferencia de la perspectiva individual basada en “uno más uno son dos”.

Según Caillé (1992), los miembros de la pareja elaboran su modelo propio y diferenciado de relación, llamado “el absoluto”, relativo a la vida o existencia de la pareja y al establecimiento de sus límites. Los dos integrantes deberán profundizar en el estudio cada uno de ellos mismos y de su relación, ya que la acción del terapeuta va encaminada a encajar y ajustar los elementos que suministren. La pareja es capaz de valorar y, en su caso, de modificar el absoluto de su relación.

La presencia del absoluto de la pareja y del espacio intermedio estarán presentes como dos sistemas en las sesiones que tengan lugar (Caillé, 1992).

Los objetivos que se persiguen en esta terapia son: tratar y profundizar en el motivo por el que acuden a consulta; fomentar un cambio que facilite la metacomunicación, respetando siempre los principios y creencias de cada miembro de la pareja; intentar mantener las expectativas que se marcaron de su relación y, si no se consiguiera, mantener esa relación o procurar una ruptura, evitando causar el menor daño (De La Espriella, 2008).

## Intervención

De La Espriella (2008) considera tres fases en la terapia de pareja: evaluación, intervención y seguimiento.

La evaluación comprende la entrevista inicial, expresando el motivo de la consulta, intentos de resolución, establecimiento del vínculo con el terapeuta, fijar las expectativas de la terapia y la catarsis emocional.

La intervención se dirige a la comunicación de los miembros y al cambio de las conductas rígidas. Se intentará aumentar los intercambios gratificantes y evitar o reducir los negativos.

En la fase de seguimiento se comprobarán las tareas, los cambios obtenidos, se añaden nuevas técnicas de resolución y se refuerza ese pretendido cambio. Es conveniente que las sesiones estén un poco distanciadas, para dar lugar a que se produzca el cambio y que la pareja se ayude de sus propias habilidades o estrategias (De La Espriella, 2008).

La primera fase en la terapia de pareja es la negociación entre ambos miembros, muy importante e imprescindible en todo el proceso y su duración puede variar. Posteriormente, se debe incluir al tercer componente excluido de la pareja y mostrar a la pareja sus límites. Trabajarán juntos en la exploración de la relación y de ellos (Caillé, 1992).

El terapeuta establecerá unas sesiones conjuntas y otras individuales con cada uno, en ambos casos centrándose en el tercer componente de la relación. Les hará preguntarse cuál es su cultura, valorar los beneficios que les produce a ellos la pareja para plantearse la continuidad o la separación.

La comunicación analógica es una herramienta muy útil para buscar significados en la comunicación no verbal, más allá de las palabras y diálogos. Cabe destacar la actitud corporal y la ocupación del espacio, entre otras (Caillé, 1992).

Una de las bases de la teoría sistémica tras la intervención, es la homeostasis, que consiste en llegar a un equilibrio entre ambos por medio de los ajustes y compensaciones realizados para lograr la armonía en la interacción.

Un año después de finalizar el contacto terapéutico, tiene lugar la sesión de control, que sirve para integrar la intervención sistémica tras los cambios producidos en ese tiempo. El terapeuta observa las transformaciones efectuadas y emite sus conclusiones como consolidación o ruptura de pareja. Asimismo hace un recorrido sobre la trayectoria de la pareja durante este último periodo, incluyendo sus conflictos e incidentes acompañados de las consecuencias producidas. En ocasiones, la pareja enumera las mejoras que han tenido ante dificultades contempladas durante la terapia.

Cada componente de la pareja considera que la intervención modificará la situación en la que se encuentran, de modo favorable o desfavorable. La pareja reflejará sus expectativas de este modo y, dentro de ellas, encontrará el deseo de aliarse con el terapeuta (Caillé, 1992).

En este enfoque, como en los otros dos tratados en este trabajo, se destacan dos aspectos importantes, como son la comunicación y el desarrollo de técnicas de resolución de problemas (De La Espriella, 2008).

### **Técnicas**

Para resolver el conflicto que presenta la pareja, el terapeuta utilizará las herramientas más adecuadas, en función de la interrelación entre los miembros.

Una de las técnicas utilizadas en terapia sistémica es la “entrevista circular”, que consiste en preguntar al otro miembro del sistema por la relación sobre otros dos miembros del sistema. En el caso de una pareja, se utiliza preguntando a una persona cercana a la pareja, como familia o amigos, sobre la relación de los integrantes de ésta. Según Palazzoli et al. (como se citó en Caillé, 1992), la función es conseguir información imparcial sobre la relación.

Es muy útil ayudar a los integrantes de la pareja a que amplíen la percepción sobre su relación, incluyéndola como otro protagonista más, es decir, “uno más uno son tres”. La presencia de este nuevo protagonista se representa en la sesión con un objeto físico en la sala para poder interactuar con esa relación. El terapeuta pedirá a la pareja que lleven a la sesión imágenes de ellos para favorecer la forma de pensar y actuar como pareja.



Caillé (como se citó en Caillé, 1992), define esta técnica con el nombre de “la familia más uno”.

“El quid pro quo” o “una cosa a cambio de otra” se trata de la técnica en donde tiene lugar un intercambio, en el que cada miembro debe recibir algo a cambio de lo que da, determinando los derechos y deberes de cada uno, en el caso del matrimonio. Es una metáfora que se funciona para explicar que una interacción prolongada en el tiempo entre dos personas, genera la aparición de reiteraciones o redundancias en el comportamiento y esto nos da a conocer la estructura de la relación, si es adecuada o no en su contexto. Si uno de los miembros modifica el quid pro quo, el comportamiento de la otra persona cambiará para poder compensar el desequilibrio y llegar a la homeostasis. El sistema tiene como función reintegrar el equilibrio para poder llegar a una compatibilidad. Esta idea es muy importante en la teoría sistémica del primer orden y el terapeuta tiene la función de negociador, según Jackson (citado en Caillé, 1992).

Las “preguntas legítimas”, son aquellas que solo se pueden hacer cuando se sabe con certeza que es imposible prever las respuestas. Estas preguntas son un ejemplo del espacio intermedio que debe existir entre el subsistema conyugal y el sistema terapéutico, como define en 1984, Von Foerster (citado en Caillé, 1992).

En la “connotación positiva”, el terapeuta realiza un comentario para destacar los aspectos positivos de una situación o una relación dentro de un sistema, en este caso de la pareja. Ésta servirá para que el terapeuta no tenga un papel de juez y así fomentar la homeostasis del sistema.

“La estatua viviente” es una técnica que sirve para representar de forma física cómo se percibe la relación en ese momento. Cada miembro de la pareja representa lo que es para él/ella esa relación en forma de escultura. Normalmente, se suele tardar entre dos y cinco minutos en realizarlo. El lenguaje analógico es muy importante en esta técnica para favorecer la iniciativa del integrante de la pareja que, aparentemente, esté menos cooperativo. Lo comparan con un “baile relacional”.

“Los cuadros de ensueño” se utilizan para ilustrar las diferentes visiones que tiene cada miembro de la pareja sobre la relación. Cada uno piensa en una forma no humana, ya

sea un objeto, animal o cosa con la que se vea identificado, y otra forma con la que identifica al otro miembro, y cómo es la relación entre ellos, cómo interactúan entre sí.

Otra tarea es la del “vendedor de cepillos”, consiste en que durante quince minutos un miembro de la pareja acuda a la casa como si fuera un vendedor y le intente “vender” un cepillo explicándole una experiencia vivida, desde su sensación experimentada. El otro miembro, aceptará el cepillo sin oposición. Pasado un tiempo, la persona que hace de vendedor abandonará ese escenario e inmediatamente volverá a su comportamiento habitual. Evitará hablar de esta venta pasado el tiempo y anotará lo observado en una libreta. Esta tarea proporciona mucha información sobre la familia de origen de la persona que “compra” el cepillo.

### El terapeuta

Es importante establecer una relación terapéutica, también conocida actualmente como alianza terapéutica, basada en la relación entre la pareja y el terapeuta, evitando que éste explique teóricamente la función de cada intervención o técnica. Aporta una gran importancia al lenguaje entre la pareja y el terapeuta (Caillé, 1992).

Para Bordin (citado en Bermúdez y Navia, 2013) esta alianza terapéutica la componen la pareja, el terapeuta, los objetivos que se persiguen y los medios para conseguirlos. Una serie de factores favorecen esta relación, como pueden ser el acudir voluntariamente a la terapia, aceptar la responsabilidad en el conflicto, confiar en el tratamiento, esperar el cambio, entre otros.

En 1992, Caillé describía al terapeuta como un “guarda-agujas comunicacional”, como mediador ante las expresiones y explicaciones de los cónyuges/pareja. Su función será que cada miembro se exprese con libertad, sin interrupciones, regulando la lógica y las respuestas claras en la conversación y pidiendo aclaraciones, cuando sean necesarias, para evitar llegar a equívocos. Habitualmente, cuando el terapeuta intenta concretar el origen del conflicto se producen enfrentamientos, bloqueos o conspiraciones entre la pareja.

Se señalan mediante metáforas a los terapeutas como “reparadores” o “interrogadores”, que se encargan de ayudar a la pareja a solucionar distintos problemas que les puedan surgir.

El terapeuta actúa como un intérprete que les expresa el significado del conflicto y se encarga de conducirles hacia unos objetivos alcanzables.

Hay una serie de factores a tener en cuenta en su participación: La distancia es un factor importante para poder ser conscientes de la condición del otro y seguir conociendo cómo se comporta el otro en el mundo, tanto por parte de la pareja como del terapeuta; las intervenciones del terapeuta serán puntuales y tratará de desvelar el modelo organizativo de la relación de pareja a sus miembros; deberá estar atento y darle visualización al tercer componente de la pareja que ha sido excluido hasta ahora, se trata de la relación entre ambos, evitará tener una actitud directiva con la pareja y dejará espacio en la terapia para que surja lo que la pareja necesite. El “baile” del terapeuta con la pareja, puede ser muy variado, sin dejarse llevar y seguir con el objetivo de la terapia y el terapeuta (Caillé, 1992).

## 5. Comparativa de los tres enfoques

Terapia Humanista			
Objetivos	Ventajas	Técnicas	Terapeuta
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reestructurar las interacciones</li> <li>- Trabajar emociones y sentimientos en la persona</li> <li>- Trabajar necesidades afectivas/emocionales del compañero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poder expresar emociones primarias que estaban bloqueadas y compartirlo con la pareja</li> <li>- Enlace emocional entre la pareja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapia focalizada en las Emociones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coach emocional</li> <li>- Valida, escucha y entiende el ciclo interaccional sobre emociones negativas</li> <li>- Lleva a la pareja a sus sentimientos y a entender los del otro</li> <li>- Sujetar emocionalmente a ambos miembros a la vez</li> <li>- Confrontación</li> <li>- Centrado en el aquí y el ahora</li> </ul>
Terapia Cognitivo-Conductual			
Objetivos	Ventajas	Técnicas	Terapeuta
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudio aparición los problemas se mantienen</li> <li>- Análisis e intervención de la diada (transiciones)</li> <li>- Exploración de la comunicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estructura de pareja: ente social y relación diádica interpersonal</li> <li>- Atmósfera más positiva</li> <li>- Método eficaz y sencillo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contrato conductual</li> <li>- Pille a su pareja haciendo algo agradable, y hágaselo saber</li> <li>- La caja de los deseos</li> <li>- La lista de observación de la pareja</li> <li>- Los símbolos de unión</li> <li>- La baraja de pasatiempos</li> <li>- Psicoeducación</li> <li>- Reestructuración cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar interacción en sesiones</li> <li>- Formular hipótesis</li> <li>- Analizar los conflictos y su comunicación</li> </ul>
Terapia Sistémica			
Objetivos	Ventajas	Técnicas	Terapeuta
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incluir al tercer componente de la pareja: la relación</li> <li>- Favorecer metacomunicación</li> <li>- Respetar valores de cada miembro de la pareja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervención en grupo natural</li> <li>- Situación establecida y estructurada</li> <li>- Posee reglas e interacciones</li> <li>- Dar a la pareja su lugar propio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrevista circular</li> <li>- La familia más uno</li> <li>- El quid pro quo</li> <li>- Preguntas legítimas</li> <li>- Connotación positiva</li> <li>- La estatua viviente</li> <li>- Los cuadros de ensueño</li> <li>- El vendedor de cepillos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metasistema con la pareja</li> <li>- El espacio intermedio</li> <li>- Un guarda-agujas comunicacional</li> </ul>

\* Tabla comparativa realizada a partir de la revisión bibliográfica.

## **6. Conclusiones**

Durante este trabajo se ha realizado un análisis detallado de distintos enfoques teóricos en los que se destacan sus bases, la intervención junto con sus técnicas y el comportamiento del terapeuta. A pesar de centrarnos en estas tres escuelas, existen otros modelos que no se han comparado con los anteriores, por ejemplo la Terapia Psicodinámica, la Terapia Integral Conductual o la Terapia Sexual.

Una limitación importante de este trabajo es hacer una comparación de tan solo tres enfoques, ya que existen más dentro del ámbito de la psicología. Se propone realizar un análisis de más modelos junto con los de esta revisión bibliográfica para alcanzar una visión más amplia de las opciones que se pueden encontrar. Otra de las ideas para un estudio distinto es aplicar las tres terapias tratadas aquí en un caso práctico real, poder conocer la eficacia, los resultados, la situación post tratamiento con las sesiones de control y una relación comparativa sobre las ventajas e inconvenientes de ellas.

Tras la revisión realizada se observa que la pareja ha ido cambiando según sus formas y creación durante las últimas décadas. También han ido cambiando las funciones de cada integrante de la pareja dentro de la relación. Sin embargo, todos los modelos de pareja, que se conocen hasta ahora, pueden entrar en conflicto y llegar a necesitar una intervención psicológica.

Los datos presentados sobre las rupturas nos muestran la población hasta el año 2017, evidenciando la falta de datos empíricos durante todo el año 2018 y los meses que han sucedido hasta el momento. Las cifras fueron facilitadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE).

El objetivo de este trabajo era conocer cómo se interviene en terapia de pareja desde tres enfoques distintos: el cognitivo-conductual, el sistémico y el humanista. Dentro de cada uno se ha detallado cómo es la terapia de pareja en cada uno, la intervención según el enfoque incluyendo técnicas y tanto, las intervenciones del terapeuta como las habilidades específicas y teóricas que se necesitan.

Se ha realizado un análisis de las escuelas y se han encontrado rasgos en común y diferencias.

Dentro de los tres modelos de intervención se encuentran semejanzas que los unen. Los tres poseen una línea de intervención con las parejas previamente probada que se emplea en cada ámbito. Además la terapia cognitivo-conductual y la terapia sistémica comparten el análisis y la intervención de la diada como pareja formada por dos personas. De igual modo, cada estilo de tratamiento aborda la comunicación en la pareja modificando patrones de relación negativos y generando el aprendizaje de nuevas habilidades de comunicación. Ambos planteamientos se desarrollan con la pareja en vivo, aunque durante las sesiones pueda estar solo un miembro o los dos, se produce teniéndoles presentes. En los tres se emplean técnicas para incrementar el enlace emocional entre la pareja y así contribuir al avance en la terapia. Por último, el terapeuta siempre respetará los valores, ideas y creencias que tenga la pareja sin teñirles con sus pensamientos.

En el caso de las diferencias, ningún modelo coincide en las técnicas que emplean, cada uno dispone de una amplia variedad y que aplica en función de las necesidades o demandas de cada pareja. El enfoque cognitivo-conductual se distingue del resto en que examina los conflictos que tienen lugar durante las interacciones y el incremento de los reforzadores positivos junto con la disminución de las interacciones negativas. En la terapia sistémica tienen en cuenta a la relación como tercer componente en el tratamiento de la pareja e incluirlo en las sesiones. Además se intenta alcanzar la homeostasis como característica propia del modelo. En cambio, en el enfoque humanista se ocupan de la modificación de las interacciones que tienen entre ellos y de atender las necesidades emocionales de ambos miembros.

Semejanzas	Diferencias
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervención en terapia de pareja</li> <li>- La diada (TCC y TS)</li> <li>- Explora comunicación</li> <li>- Intervención en vivo con la pareja</li> <li>- El terapeuta respeta los valores</li> <li>- Enlace emocional entre la pareja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distintas técnicas</li> <li>- Análisis de los conflictos (TCC)</li> <li>- Uso de reforzadores positivos y negativos (TCC)</li> <li>- Incluir al tercer componente de la pareja: la relación (TS)</li> <li>- La homeostasis como objetivo del enfoque (TS)</li> <li>- Reestructuración de las interacciones (TH)</li> <li>- Trabajar las necesidades afectivas del compañero (TH)</li> </ul>

\*Tabla de elaboración propia a partir de los datos recogidos en esta revisión.

Esta revisión ayuda a dar visibilidad a la terapia de pareja desde la perspectiva cognitivo-conductual y humanista, debido a que la mayoría de los estudios se centran en la terapia sistémica. Se amplían las posibilidades y se ofrece la oportunidad de conocer qué enfoque quiere elegir cada pareja según el conflicto por el que acuden a terapia.

## 7. Referencias

- Bermúdez, C. y Navia, C. E. (2013). Factores que favorecen y se interponen en el establecimiento de la alianza terapéutica en terapia de familia y pareja. *Revista Colombiana de Psicología*, 22(2), 333-343.
- Cáceres Carrasco, J. (1993). *Problemas de pareja. Diagnóstico, prevención, tratamiento*. Madrid: Eudema.
- Cáceres Carrasco, J. (1996). *Manual de terapia de pareja e intervención en familias*. Madrid: Fundación Universidad-Empresa.
- Caillé, P. (1992). *Uno más uno son tres. La pareja revelada a sí misma*. Buenos Aires: Paidós.
- De La Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 175-186.
- Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2000). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(1), 21-34.
- García, J.A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y Salud*, 13(1), 89-125.
- Greenberg, L. y Goldman, R. (2008). *Emotion-Focused Couples Therapy. The dynamics of emotion, love and power*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Labrador Encinas, F.J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Lieberman, R. P., Wheeler, E. G., de Visser, L. A. J. M., Kuehnel, J., y Kuehnel, T. (1987). *Manual de Terapia de Pareja* (5ta. ed.). Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Martin, P. A. (1983). *Manual de terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu editores S.A.
- Rodrigo, M. J., y Palacios, J. (1998). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza Editorial S.A.