



**Universidad Nacional
Federico Villarreal**

**Vicerrectorado de
INVESTIGACIÓN**

Facultad de Psicología

TERAPIA SISTEMICA EN PAREJA CON PROBLEMAS COMUNICACIONALES

Trabajo Académico Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en

PSICOTERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA

AUTORA:

Jondec Sánchez, Nancy Milagros

ASESOR:

Zanolo Martinuzzi, Bruno

JURADO

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

Flores Giraldo, Wenceslao

Vallejos Flores, Miguel Ángel

Lima-Perú

2020

Dedicatoria

A mi familia, en especial a mis padres,
esposo e hijo Alessio Valentín,
que me apoyaron en todo este proceso,
y que sin ayuda de ellos esto no sería posible.

Agradecimiento

A Dios, por haberme dado las fuerzas para perseverar en este camino

Mi eterno reconocimiento a cada uno de los docentes que formaron parte de mi desarrollo profesional como especialista

No dejaré de reconocer a mi familia actual, a Jorge y Alessio por su comprensión y amor.

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Resumen	v
Abstract	vi
I. Introducción	7
1.1 Descripción del Problema	9
1.2 Antecedentes	10
1.3 Objetivos	24
1.3.1 Objetivo general	24
1.3.2 Objetivos específicos	24
1.4 Justificación	25
1.5 Impactos esperados del trabajo académico	25
II. Metodología	27
2.1 Tipo de estudio	27
2.2 Técnicas	27
2.3 Instrumentos y recolección de datos	28
2.4 Procedimiento	30
III. Resultados	48
IV. Conclusiones	50
V. Recomendaciones	51
VI. Referencias	52
VII. Anexos	55

Terapia sistémica en pareja con problemas comunicacionales

Jondec Sánchez, Nancy Milagros

Universidad Nacional Federico Villarreal

Resumen

El presente estudio de caso, se trató de una pareja de 5 años de relación. La pareja decide casarse, ya que después de 6 meses de enamorados, ella sale embarazada, y deciden vivir en la casa de él; siendo así al nacimiento de su primer hijo empezaron las discusiones, las cuales se han convertido en insostenibles para ellos en la actualidad, por lo cual desean separarse, ya que creen que no existe solución. La terapia sistémica de pareja en el presente caso abarca las interacciones de comunicación como una de las bases indispensables para la relación; sumado a ello, fue necesario observar la capacidad de la pareja de diferenciarse con sus respectivas familias de origen, dejando atrás ciertas creencias y/o patrones que conlleva el matrimonio; Además, identificar que aportan ellos al matrimonio. Luego de 6 sesiones de terapia sistémica, se consiguió un cambio en la relación bajo objetivos y expectativas más realistas, responsables y respetuosas, incorporando nuevas reglas las cuales fueron separadas de los patrones de la familia de origen, logrando así mejorar la interacción afectiva y comunicativa.

Palabras clave: terapia sistémica, subsistema conyugal, pareja, objetivos.

Systemic couples therapy with communication problems

Jondec Sánchez, Nancy Milagros

Universidad Nacional Federico Villarreal

Abstract

The present case study was a 5-year relationship. The couple decides to get married, since after 6 months in love, she becomes pregnant, and they decide to live in his house; Thus, at the birth of their first child, the discussions began, which have become unsustainable for them today, so they want to separate, since they believe there is no solution. Systemic couple therapy in the present case encompasses comunicación interactions as one of the indispensable bases for the relationship; In addition, it was necessary to observe the ability of the couple to differentiate themselves with their respective families of origin, leaving behind certain beliefs and / or patterns that the marriage entails; In addition, identify what they contribute to marriage. After 6 sessions of systemic therapy, a change in the relationship was achieved under more realistic, responsible and respectful objectives and expectations, incorporating new rules which were separated from the patterns of the family of origin, thus improving the affective and communicative interaction.

Keywords: systemic therapy, spousal subsystem, couple, objectives.

I. Introducción

La terapia sistémica es una forma de psicoterapia que utiliza los recursos y las competencias de la persona, lo cual permite el desarrollo y la movilización de potencialidades y de puntos fuertes, a fin de que puedan recobrar su creatividad y encontrar sus propias soluciones. La terapia sistémica considera que los pacientes sufren a consecuencia de una construcción de la realidad poco adecuada, la meta de la terapia es ayudarlos a construir otras vías posibles más favorables al crecimiento y a la vida, también encontrar las soluciones de sus problemas (Zamorano, 2011).

Al respecto, la pareja es un sistema con los elementos particulares, y el psicoterapeuta debe abordarlo como tal (De la Espriella, 2008). Siendo así, dentro de los problemas de pareja encontramos también un discurso de dificultades en la comunicación, sobre esto Roche (2009) menciona: “Está privilegiándose cada vez más el papel de la comunicación como el aspecto más útil, no solo para observar y explicar la conducta y relaciones de las parejas sino para trabajar terapéuticamente con ellas. No en balde, la carencia de comunicación es la queja más común de las parejas.”

Por lo tanto, el modelo de la Terapia de pareja Sistémica conceptualiza a la pareja como un sistema gobernado por reglas, definidas por las transacciones de los individuos y no tanto por los rasgos individuales, donde se estructura y organiza la relación, a través de patrones de interacción basados en la comunicación (Mateu, 2015).

Por ello, debido a la relevancia de la terapia sistémica en la mejora de la relación de pareja y por ende en su comunicación; dicho modelo se planteó para el presente estudio de caso, el cual se encuentra distribuido en los siguientes capítulos:

En la Introducción, se indica la descripción del problema del estudio de caso sobre la pareja tratada; luego, se plasman los antecedentes de investigaciones relacionadas a la terapia sistémica y la efectividad de ésta en casos de parejas específicamente. Sumado a ello, se complementa la base teórica científica del modelo teórico asumido. Posteriormente, se plasman los objetivos, la justificación y los impactos esperado del trabajo académico.

En la parte II, hace referencia a la metodología, cuyo diseño empleado fue el estudio de casos; asimismo, las técnicas utilizadas fueron el cuestionamiento del síntoma, redefinición, Desfocalización y cambio de estilo comunicativo; para lo cual se utilizó como instrumento el informe psicológico; todo ello englobado en 6 sesiones de terapia sistémica.

En la parte III, se hace hincapié a la redacción de los resultados obtenidos después de la aplicación de las sesiones a la pareja.

En la parte IV y V, hace mención a las conclusiones y recomendaciones, respectivamente que refleja el estudio de caso.

En la parte VI, se encuentran estipuladas las referencias, las cuales están organizadas y redactadas según las normas APA.

Finalmente, se tiene en claro, que hoy en día, el individuo se encuentra sometido a continuos cambios y la velocidad con la cual se producen, condicionan no sólo a uno mismo sino también a las parejas. Como consecuencia de ello, los psicoterapeutas también se encuentran en continuo cambio, incluido el concepto de relación de pareja, ya que no existe un único patrón o ideal, dónde se puedan situar a todas las parejas por igual.

1.1 Descripción del Problema

A continuación, se presenta un caso sobre atención en terapia sistémica en una familia que está a punto de separarse porque tienen problemas de comunicación. La pareja está conformada por José y Jhanet, tienen una relación conflictiva desde hace varios meses que hasta la han llegado a considerar que la situación es insostenible. Las diferencias y peleas se han vuelto cada vez más intensas, lo que contrarresta como cuando eran enamorados. En la actualidad las peleas entre ambos se han intensificado en donde existe mucho maltrato psicológico y temen llegar al maltrato físico, no quieren llegar a ese extremo porque no desean ser mal ejemplo para sus hijos y tampoco les gustaría que se entere la familia de ambos porque sufrirían mucho de verlos que se maltratan.

Se trata de una pareja joven, que se conocen hace 5 años, estuvieron seis meses de enamorados y luego ella salió embarazada a pesar de no haberlo planificado por lo que tuvieron que casarse. La pareja afirma que ninguno de los dos deseaba aún conformar una familia; como no tenían dónde ir a vivir tuvieron que hacerlo en la casa de él. Los primeros meses casi no había discusiones ofensivas; pero fue con la llegada del primer hijo que comenzaron los problemas más fuertes en donde ambos se levantaban la voz por lo que han decidido separarse definitivamente porque consideran que el problema por el que están pasando no tiene solución. Ella viene de una familia de padres separados, veía que entre ellos siempre se insultaban y agredían. Todo esto hizo que ella no haya tenido una comunicación agradable con su padre ni con su madre porque a veces la mamá castigaba a sus hijos como una forma de desfogarse y a partir de ahí surgieron muchos conflictos no solo con ella sino que esto se irradió a toda la familia, llegando al extremo que cada miembro de su familia era indiferente con el otro. Una vez

su hermana mayor le dijo que deseaba irse de su hogar con cualquier pretexto porque ya no podía soportar la manera como sus padres se gritaban; además, su madre siempre le hacía recordar que no la había deseado.

Por ello, en la entrevista ambos reclaman que uno no comprende al otro, desean que se pongan en el lugar del otro pero el orgullo no les permite hacerlo, se victimizan y al final se vuelve a lo mismo; esto se agrava porque la esposa reclama que su pareja tiene una mejor relación con sus padres y hermanas que con ella, que sufre de “mamitis” a lo que él expresa que gracias a sus padres tiene una imagen clara de lo que debe ser una familia, y le agradecería que ellos lleven ese modelo ya que jamás ha visto a sus padres enfrentarse uno al otro; así como ellos lo hacen; todo lo contrario, siempre han sido personas que han buscado ser ejemplo para sus hijos y si se enteran de lo que está pasando con su pareja se sentirían muy apenados.

1.2 Antecedentes

– Investigaciones vinculadas a la terapia sistémica en pareja:

Sánchez (2013) realizó un estudio titulado Comunicación emocional y problemas conyugales en parejas que asisten a psicoterapia sistémica: una relación recursiva. Con el objetivo general del estudio fue comprender la relación entre los significados de los problemas conyugales y la comunicación emocional, así como la concepción de pareja que enmarca dichos significados, para los integrantes de tres parejas que asistieron a terapia sistémica. La noción de Comunicación Emocional fue concebida como la comunicación verbal y no verbal que expresa la vivencia emocional entre los miembros de la pareja, y la influencia mutua de estados emocionales entre ambos. Se realizó un análisis de narrativas categorial y holístico de contenido sobre las transcripciones de las sesiones de los procesos psicoterapéuticos, encontrándose que las formas de

comunicación emocional en la pareja son determinantes para que un problema conyugal se establezca como tal, se incremente o se resuelva. Las formas comunicacionales de recriminación, descalificación y reproche aparecen dentro de las más significativas en el establecimiento de patrones de dominación sumisión, o reacciones de defensa y distanciamiento afectivo en la pareja.

Cuervo (2014) ejecutó un estudio titulado Comunicación y Perdurabilidad en parejas viables, Estudio Observacional Sistémico de caso múltiple. Se plantea un escenario en el que, además de conversar sobre su pasado, presente y futuro, las parejas deben gestionar una situación que busca en si misma ser generadora de tensión. Las parejas dispusieron de 20 minutos por pregunta-tarea para aportar su experiencia conyugal afrontando los problemas de co-orientación, evaluación y control de la interacción dialógica. Participaron 9 parejas colombianas (una lésbica y ocho heterosexuales). En cuanto a la codificación, se diseñó un instrumento de observación multidimensional combinado con sistemas de categorías que busco dar cuenta de la enorme complejidad de los flujos comunicativos que conforman las características de transacciones y los patrones ocultos de la interacción observada. La actividad interactiva codificada, una vez testada la concordancia entre observadores mediante índice kappa de Cohen, se ha analizó utilizando un abordaje por niveles: ecológico, estructural y regularidades temporales. Se concluyó que las parejas lograron consolidar un modo de relación comunicativa basado en la escucha activa, la crítica correctiva balanceada con la estima y el respeto y las muestras de calor relacional.

Brenes y Salazar (2015) desarrollaron una investigación titulada Intervención Psicoterapéutica con parejas desde el Enfoque Sistémico. Una Integración de la Terapia

Narrativa y la Terapia Breve Centrada en Soluciones. Se basó en un trabajo co-terapéutico desde el enfoque sistémico, específicamente, donde se integraron los principios básicos compartidos por la Terapia Narrativa (TN) y la Terapia Breve Centrada en Soluciones (TBCS) pertenecientes al Paradigma Sistémico. La atención psicológica conyugal se brindó a un total de seis parejas adultas, de las cuales tres finalizaron el proceso de forma satisfactoria, dos la abandonaron y con una pareja se decidió hacer referencia a consulta individual. Para su realización se llevaron a cabo cinco etapas: Elaboración de la propuesta, entrenamiento, reclutamiento y selección de las parejas participantes, proceso clínico, evaluación del proceso y elaboración de resultados. Entre los principales resultados, se concluyó que es difícil lograr que desde la primera sesión la pareja se centre en posibles soluciones a lo que ellos determinan como la situación problemática, ya que para ese momento presentan un equilibrio (homeostasis en el subsistema) negativo, que dificulta esta reacción. Sin embargo, se pudo culminar satisfactoriamente con los objetivos de la intervención.

Patiño (2018) realizó un estudio titulado Problemas de pareja: Presentación de caso trabajado en psicoterapia individual bajo modelo sistémico. El caso en consulta de una paciente quien refiere que no ha podido superar la separación de su esposo (no divorciada legalmente) y se encuentra confundida en darle una nueva oportunidad al matrimonio. Se utilizaron diferentes técnicas y test para evaluar al paciente. De manera cualitativa se utilizó la entrevista clínica para reconocer la problemática del paciente y sus objetivos para la terapia, así como se utilizaron también técnicas cuantitativas a lo largo de la terapia para observar diferentes rasgos del paciente. Entre las técnicas de intervención empleadas fueron las metáforas, escucha activa, genograma, reencuadre, bajo un modelo sistémico de 11 sesiones. Como resultado relevante, se obtuvo que la

paciente ha logrado establecer límites que protegen su diferenciación dentro del sistema familiar, así como del subsistema conyugal que facilita el establecimiento de papeles específicos, reglas y orden, llegando a un establecimiento de límites claros y por lo tanto entendimiento y aceptación de los roles.

– Base teórica científica: Descripción del Modelo teórico asumido

Modelo Sistémico

En el campo de la psicología se hallan diversas teorías que abarcan el desenvolvimiento de las personas bajo diferentes enfoques; siendo más específico, desde la perspectiva de la psicología clínica, el enfoque sistémico es uno de los más importantes. Uno de los influyentes más relevantes del modelo sistémico, es que recepciona aportes de diferentes disciplinas desde un panorama teórico; entre las cuales se destaca la teoría general de los sistemas, comunicación pragmática, psicoterapia familiar y la cibernética.

El enfoque sistémico tiene origen primordialmente en la teoría general de los sistemas creada por Ludwig Von Bertalanffy, cuyo núcleo básico teórico es el constructo de sistema. Los indicadores importantes que provienen de esta teoría, fueron a partir del panorama holístico e integrador de un sistema, la interacción y la interdependencia de los componentes, y por último, la auto-regulación (Zamorano, 2011).

Al respecto, de la terapia sistémica constituye una manera de psicoterapia que emplea las herramientas, habilidades y capacidad del individuo, lo cual le contribuye al buen desenvolvimiento y dirección de su potencial y otros aspectos positivos del individuo como la creatividad al resolver dificultades. Además, la terapia sistémica connota que las personas se dañan a consecuencia de una creación de la realidad poco

favorable; por ello, el objetivo de la terapia es contribuir a construir otras direcciones más oportunas al desenvolvimiento de las actividades diarias, y por en al hallar solución a los conflictos (Bertalanffy, 1992).

Casas (2001 citado en Brenes y Salazar, 2015) menciona que los sistemas son constructos dinámicos que se direccionan según a los elementos del juego mutuo al que pertenecen (inter-dependencia de los componentes); de tal forma, que a pesar que cada elemento tiene una meta diferente, surge la homeostasis, es decir, lograr una alineación de los objetivos mutuos o en común de todos los componentes de un conjunto, a través de un proceso auto-regulatorio; no obstante si esto no ocurre, da cabida a la crisis dentro del sistema.

Por ello, se recalca que los sistemas pueden constituirse como abiertos (apertura a la influencia del contexto) o cerrados (no incurre ningún tipo de intercambio con el contexto). Llevando esto, a una perspectiva familiar se tiene que el individuo se halla en un sistema familiar abierto, ya que es imposible que no se reciba influencia del exterior, y este no afecte ya sea de forma positiva o negativa el sistema familiar (Zamorano, 2011).

Además, cuando un sistema es denominado como abierto, se entiende entonces que posee tres factores primordiales:

- Totalidad (si cambia un componente entonces cambia todo el sistema).
- Retroalimentación (es el envío y regreso de la información).
- Equifinalidad (los resultados se dan a partir de los cambios en los procesos dentro del sistema).

De ahí, que se vincula con el principio de Aristóteles: “el todo es más que la suma de las partes”, lo cual ayuda entender el modelo teórico sistémico. Asimismo, Zamorano

(2011), hace mención que el sistema no solo se integra por la presencia de los componentes sino por la interacción que ejercen dentro del sistema.

En conclusión, los principios de la teoría de sistemas surgen a partir del panorama holístico e integrador de un sistema, la interacción y la inter-dependencia de los componentes, y por último, la auto-regulación

Subsistemas

Un primer subsistema, hace hincapié al subsistema conyugal, el cual involucra cuando dos adultos de género diferente se unen con la intención de formar una familia. Una vez que lo logran, deben de cumplir roles detallados e indispensables para el funcionamiento del sistema familiar. Siendo así, como relevantes indicadores para que ello ocurra son la complementariedad y la acomodación mutua. Lo que señala, que la pareja debe desenvolverse guías, en la que cada uno realice tareas y/o funciones del otro en diferentes situaciones. Sumado a ello, deben practicar la tolerancia en sus decisiones y en darse ánimo uno al otro ante cada adversidad; es decir, en este subsistema, ambos deben de ceder su individualidad para pensar y hacer como un todo (Minuchin y Fishman, 1984 citados en Chan, 2006).

Otro subsistema es el parental, ocurre cuando se da el nacimiento del primogénito, logrando un nuevo nivel de formación familiar. Es aquí, donde incurre una distribución de funciones, ya que el hijo debe participar también, el cual necesitará el apoyo de sus padres, y estos a la vez, no solo deben brindar herramientas al hijo, sino también límites que permitan al niño a desenvolverse responsablemente y respetuosamente. Obviamente, si como pareja lograron pasarlo satisfactoriamente, con un integrante más, se hará accesible también (Minuchin y Fishman, 1984 citados en Chan, 2006).

El último subsistema es el fraterno, el cual constituye la primera plataforma en la cual los niños pueden practicar sus interacciones con sus pares. Dentro de este subsistema, el niño aprende a ayudar, a juzgar, echar la culpa, a compartir, etc. Asimismo, aprenden a competir, negociar y contribuir con el resto; muchas veces con el objetivo de conseguir algo, como el reconocimiento por sus capacidades. Vale recalcar, que el niño puede asumir posturas diversas en el subsistema, lo cual tiene repercusión en el posterior desenvolvimiento de su vida.

La pareja, subsistema familiar

La familia analizada desde el Enfoque o Paradigma Sistémico, constituye un sistema. Ahora bien, dentro de los sistemas existen elementos que forman otros subsistemas que interaccionan entre sí.

Según Minuchin y Fishman (1984 citados en Chan, 2006) entre los subsistemas, se encuentra el conyugal (relación de parejas o cónyuges), es este el de primordial interés, para el presente estudio.

Se puede considerar que las parejas están determinadas en dos planos, los cuales reflejan las relaciones que los miembros tienen entre sí y las que los unen con sus hijos/as. En la pareja parental la conyugalidad y la parentalidad tiene cinco axiomas: son características de la pareja, están relacionados con la historia individual de cada miembro y con la familia de origen, tienen influencia mutua, son independientes y son variables ecosistémicas (ligadas a la evolución del ciclo vital y de los factores ambientales).

Biscotti (2006) indica que la pareja podría ser una de las sociedades más difíciles de llevar adelante y, por tanto, representa un gran desafío para quienes la conforman. Menciona, además, que la estructura de la pareja tal y como se conoce y se piensa en la

actualidad, proviene de unos cuantos siglos atrás, lo cual indica que a través de los tiempos el concepto de pareja ha estado en permanente cambio.

Por lo anterior, los terapeutas sistémicos deber estar conscientes del contexto cambiante e incierto en el cual se encuentran las parejas, para trabajar con el motivo de consulta que estas llevan a la terapia.

En la actualidad, el concepto de pareja podría definirse como una construcción relacional sostenida por ambos miembros a través de (Biscotti, 2006):

- La definición que cada uno se da a sí mismo y le da al otro (“Yo quiero que me veas, me pienses, me sientas así”).
- La definición que cada uno tiene del otro (“Yo te veo, te pienso, te siento así”).
- La definición que cada uno recibe del otro.

Esto quiere decir, que la pareja constituye como un entorno principal de la comunidad, y esta a su vez es el núcleo de la identidad (interjuego de lo que decimos, que nos dicen y de otros entornos), y que se crea un contexto de vinculación que se va desarrollando en relación con los miembros, en base a sus propios objetivos de su entorno de origen, de su presente, y de lo que quiere que sea en un futuro (Biscotti, 2006).

Asimismo, hoy en día, la pareja se desarrolla bajo influyentes como: un mundo circundante que modifica su escala de valores, un entorno de dudas en donde se genera una minimización de ideales, un contexto de existencias complementarias las cuales hacen surjan nuevas ideas, pero muchas veces dejando de lado la importancia de la internalización de los individuos (Biscotti, 2006).

Con lo anterior, se concluye que la terapia de pareja debe partir del hecho de que las personas, al formar un sistema establece prolongado tiempo, como lo es la pareja,

organizan un sistema de creencias propias y sobre otro, que es la base de cómo se relacionan entre sí, adherido a esto las personas traen un bagaje de creencias e ideas propias de su pasado y de los contextos que ya han sido vividos, por último el contexto actual en que las personas se desenvuelven, está en constante cambio y se caracteriza por la incertidumbre.

Como se ha visto mencionando, el sistema conyugal es uno de los más complicados que existen a nivel de interacción, básicamente está formado por dos personas que deben interaccionar entre lo que creen, lo que el otro cree y esa información que reciben.

Intervención sistémica en función a la pareja

Si bien existen muchas escuelas de terapia de pareja, con diversos enfoques, presupuestos, técnicas y definiciones, todas hacen hincapié en la importancia de la comunicación y la necesidad de desarrollar estrategias de resolución de conflictos. Los objetivos generales de la terapia de pareja son (De La Espriella, 2008):

- Manejar la queja motivo de consulta, que en muchas ocasiones requiere una mayor exploración.
- Promover un cambio que favorezca la metacomunicación y que siempre respete los valores y creencias de sus integrantes.
- Permitir redefiniciones y evitar las interacciones rígidas.
- Aunque no se reconoce como un objetivo general, intentar mantener la definición de los integrantes como pareja luce coherente con la expectativa de los miembros que la organizaron dentro de un proyecto vital compartido.
- De no ser posible, mantener la unión o procurar una separación con el menor grado de traumatismo.

Haley (1991 citado en De La Espriella, 2008), a propósito de la psicoterapia (aplicable también a la terapia de pareja), estableció algunos principios como: expresar opiniones terminantes, sentar objetivos, ocupar la posición de experto, imponer determinadas estructuras a las sesiones y asumir la responsabilidad directa por los resultados.

Es importante, tener en cuenta que la dificultad por sobrevalorar a la pareja, es una causal para distanciarse de otros entornos de independización que es necesario para el individuo, haciendo realce en la originalidad, por lo que se deduce, que cualquier factor o antecedentes es importante en la terapia de pareja ya que determine cuál podría ser el origen del malestar.

Como ventajas del abordaje de pareja encontramos que se trata de una intervención en un grupo natural formado, con una situación establecida y estructurada, que cuenta con reglas, definiciones e interacciones. Se puede realizar terapia en vivo con los integrantes que demuestra en el consultorio las interacciones observables y no sólo referidas, con un enfoque, sobre las quejas actuales (Cuervo, 2013).

Así mismo, es posible desarrollar un enfoque centrado en la queja o problema, no solamente en un síntoma o diagnóstico. Esto da a la pareja un lugar propio, independiente de otros sistemas, pues, no se trata únicamente de un subsistema familiar. Por lo tanto, permite incluir elementos, como registros, diarios, prescripciones, rituales y ordalías, para continuar entre sesiones con el trabajo terapéutico, lo que les da a los participantes mayor responsabilidad en el cambio. Igualmente, permite realizar el seguimiento a los cambios y evidenciar la característica dinámica de este grupo humano (De La Espriella, 2008).

Fases de la Terapia de pareja

Si bien se puede tener una estructura diferente, podemos resumir las fases de la terapia de pareja así: en evaluación, intervención y seguimiento (De La Espriella, 2008):

Evaluación

En esta fase se incluye la entrevista inicial, con la definición del motivo de consulta, los intentos previos de solucionarlo y sus resultados; la creación de un vínculo terapéutico; la definición de las expectativas reales de la terapia (incluida la motivación para mantener la unión), y la catarsis emocional. Es necesario disminuir las ansiedades de los participantes acerca de la terapia; por ello el terapeuta debe mostrarse neutral, al permitir a ambos participantes la expresión de sus puntos de vista, además de reconocerles los esfuerzos realizados previamente y la asistencia a la terapia. En esta etapa se debe realizar la historia de la relación y ampliar la información a las familias de origen. Se recomienda, al menos, conseguir la información de tres generaciones y consignarla en el genograma.

Intervención

Esta etapa está centrada en las características de la comunicación de la pareja y se intentan cambios en los patrones rígidos. Se pueden incluir estrategias como el entrenamiento, el juego de roles y las tareas. Es necesario intentar incrementar los intercambios reforzadores gratificantes, reconocerlos y disminuir o evitar las interacciones adversas o pautas rígidas de interacción.

Seguimiento

En esta fase se verifican las tareas, se trata de obtener pruebas de los cambios, se introducen nuevas estrategias de solución (partiendo de las estrategias ya utilizadas) y se refuerza el compromiso por el cambio. En la terapia sistémica se acostumbra dejar un intervalo prolongado entre sesiones para evidenciar el cambio y permitir que la pareja utilice estrategias propias.

El terapeuta sistémico puede actuar solo, aunque es recomendable en algunos casos el uso de un co-terapeuta, no necesariamente de equipo terapéutico. Tampoco es mandatorio el uso de recursos como la cámara de Gessell.

Características del terapeuta a partir de un abordaje sistémico

Un terapeuta de pareja debe de retirar los patrones, creencias y prejuicios ante las relaciones de los pacientes, a las distintas maneras de que conviven (lo cual puede ser totalmente distinto a la escala de valores que uno puede tener), incluyendo situaciones incongruentes. Es decir, se debe respetar y tolerar las creencias, religiones y valores personales, así como otros factores de índoles sociodemográfico. Por ello el autor Haley (1991 citado en De La Espriella, 2008) menciona que para fracasar como terapeuta, se tiene:

- El terapeuta es pasivo.
- El terapeuta tiene miedos y dudas.
- El terapeuta no es claro
- El terapeuta ponga por encima sus patrones personales.
- El terapeuta trate de buscar las causales.
- Restarles relevancia a las modificaciones.

–Concentrarse en el método.

–Concentrarse en lo emocional.

Se da algunos influyentes que direccionan al terapeuta que ejecuta la terapia de pareja, lo cual constituye lo siguiente (Warkentin y Whitaker, 1993).

–La elección de la pareja es objetiva.

–Se da la tolerancia entre ambos.

–Cada individuo es único y diferente y más aún cuando se integra a formar una pareja.

–Se da el espacio privacidad y reserva en la pareja, incluyendo el aspecto sexual.

–La interacción de la pareja tiene una base sólida y de igualdad.

–Las normas y estereotipos sociales no influyen en la relación. Da cabida a la sinceridad mutua.

–Incorre ciertos tropiezos en la relación de pareja.

–Los objetivos privados por persona son relevantes.

–El proyecto de vida real de estar juntos persiste.

–Los individuos tienen ciertos constructos mentales, los cuales están arraigados a las metas de vida.

Indicaciones de la terapia de pareja

Los factores de la terapia de pareja están vinculadas a una carencia de los individuos; no obstante, que en el alguno de ellos no se dé, como por ejemplo, en personas relacionadas al sistema judicial, se debe tratar de desarrollar en conjunto una meta madura y real en la terapia. Varias parejas van por aspectos vinculados con la

etapa de vida, infidelidad, problema de salud en un miembro, o para enraizar mejor la relación (De La Espriella, 2008).

Contraindicaciones de la terapia de pareja

Sin embargo, aunque no exista contraindicación certera en la terapia, es importante ejecutar algunos condicionantes que ayuden a una terapia donde prime la igualdad y se dé la imparcialidad del terapeuta. Entre algunas condiciones se encuentran (De La Espriella, 2008):

- Cuando no exista una modificación de actitud y comportamiento, por ejemplo en caso de separación por motivo judicial, en la cual no se puede establecer una terapia de pareja real.
- Cuando se le refiere al terapeuta sobre aspectos ocultos, con la finalidad de tener una relación con uno de los individuos.
- Cuando exista algún tipo de trastorno y patología psicológica que necesite una intervención.
- Cuando se da entornos desafiantes.

Una situación especial, es cuando se da un contexto relacionado a la violencia familiar, ya sea a la pareja o a los hijos, o cuando se ve involucrado algún tipo de abuso incluyendo el sexual a cualquier miembro de la familia. En esta situación, la estrategia de la terapia va directamente hacia a la víctima, por lo cual se posterga el tratamiento a la pareja (De La Espriella, 2008).t

Así también, se debe tener cuidado, con aquellos recomendados, al momento del reconocimiento de los miembros de la pareja, se debe tomar una postura imparcial. Es decir, si no es necesario el tratamiento, no se debe de dar. Aquí también se suma

aquellos casos en el que la pareja no tiene cercanía ni comparte sentimientos debido a la distancia o no tienen una data histórica. Por ejemplo, entre algunas situaciones se encuentra (De La Espriella, 2008):

- Cuando no existe una dificultad notoria.
- Cuando un miembro de la pareja tiene algún tipo de trastorno clínico patológico (como por ejemplo las adicciones).
- Existencia de una enfermedad que incurre a la incapacidad.
- Cuando el paciente es un tercero (como por ejemplo el hijo primogénito).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Mejorar el sistema interaccional de la pareja mediante las pautas comunicacionales.

1.3.2 Objetivos específicos

1. Redefinir los roles de la pareja, generar una interacción meta-complementaria, que extinga las escaladas simétricas.
2. Mejorar la comunicación para que haya un reconocimiento entre la pareja en términos positivos.
3. Favorecer un estilo de comunicación donde no existan las descalificaciones y halla reconocimiento del otro en términos positivos.

1.4 Justificación

La pareja es el núcleo básico de la formación de los sistemas humanos Martínez (2006), es desde ahí donde se empiezan a forjar las pautas de relación que van a estructurar todo el sistema familiar. Al inicio del matrimonio las situaciones no son fáciles y si la pareja no logra la adaptación mutua y complementarse adecuadamente comprendiendo sus sistemas de creencias y valores puede generar las condiciones para la aparición de conflictos conyugales, los mismos que van a estar presentes en varias circunstancias. Si la pareja, al momento de ser padres, no está consolidada puede suceder dos cosas: o se convierten únicamente en padres negando a expensas de la vida de pareja, o generan problemas entre ellos y en todo el sistema familiar en general.

Por ese motivo, es importante cuidar la relación de pareja, escuchándose, ser tolerantes, aceptarse tal cual son, tener una visión de futuro e ir construyendo paulatinamente su misión como padres y ser formadores de sus hijos; pero siempre sirviendo de ejemplo; es por eso que los padres tienen la importante función de la socialización de los hijos, además de la crianza y nutrición emocional, menciona que es muy importante que se diferencie el sistema conyugal del parental pues al influirse mutuamente, una mala conyugalidad puede afectar a la parentalidad y viceversa.

1.5 Impactos esperados del trabajo académico

La terapia sistémica en el presente estudio, tuvo como meta resaltar que la pareja no solo sería un subsistema de una estructura, sino más bien, la pareja constituye un sistema con estructura de organización, normas, roles; diferente a las de la familia, y a su vez se vinculan con los sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc.

Los objetivos a conseguir en este estudio de caso están centrados en cambiar la forma de comunicarse, manejar las expectativas de la vida en pareja de una manera realista, responsable y respetuosa, y encontrar en la convivencia aspectos que sean satisfactorios y valiosos para ambos.

II. Metodología

2.1 Tipo de estudio

Autores como Hernández, Fernández y Baptista (2010) señalan que el estudio de casos es un método cualitativo de investigación. Esta tiene una metodología que conlleva pasos o etapas realizadas para llevar a cabo una investigación social y científica. Señalando la importancia de que en este proceso es necesario la utilización de una metodología a fin que sea confiable y permita una interpretación clara de los resultados.

Asimismo, Díaz (2001) menciona que el estudio de caso es una técnica o instrumento que es utilizado tanto como una modalidad de investigación como una forma de aprendizaje

A este respecto Kerlinger (1975) puntualiza ciertas características del estudio de caso: como que debe ser sistemática, no dejar los hechos a la casualidad, debe ser disciplinada, empírica en el sentido de recolectar y analizar datos de la realidad y crítica por ser evaluada y en proceso de mejora constante.

2.2 Técnicas

Cuestionamiento del síntoma: La aparición de síntomas en la pareja nos puede estar indicando la necesidad de pasar de un estadio a otro y la imposibilidad de hacerlo. Entonces el cuestionamiento del síntoma es una técnica que sirve para ayudar al sistema a no culpabilizar a las personas y enfrentar los problemas como dilemas de la interacción, más que deficiencias personales. Por eso es preciso tener que cuestionar los síntomas para iniciar el proceso terapéutico.

Redefinición: La redefinición es una técnica que permite volver a observar una realidad con parámetros o expectativas distintas, y ayuda a poder entender las motivaciones o conductas de los demás desde una perspectiva menos culpabilizadora; es a partir de aquí que es necesario que cada uno de ellos entienda la situación por la que se encuentra pasando.

Desfocalización: Desfocalizar es pasar de la visión de una persona que hace un síntoma a una visión de un sistema más amplio (pareja, familia, etc.) en el que la responsabilidad es compartida y no está en un solo miembro del sistema; de ahí que cada uno de ellos empiece a reconocer sus propias deficiencias.

Cambio en el estilo comunicativo: En todos los sistemas humanos la comunicación crea realidades, muchas veces estas entranpan la capacidad de encuentro y posibilidad de hallar una solución negociada. Se entiende por comunicación toda conducta como señal de mensaje.

2.3 Instrumentos y recolección de datos

2.3.1 Informe de cada uno de los instrumentos aplicados.

2.3.2 Informe Psicológico. (Genograma)

Descripción de la familia

Tabla 1. Descripción de los integrantes de la familia

	Nombres	Edad	G. Instrucción	Ocupación
Esposo	Jose	34	Superior	Administrador
Esposa	Jhanet	31	Superior inc.	Secretaria
Hijo 1	Carlos	3		
Hijo 2	Miguel	1		

2.3.3 *Fuente:* propia

Se trata de una pareja joven, que se conocen hace 5 años, estuvieron seis meses de enamorados y luego ella salió embarazada a pesar de no haberlo planificado por lo que tuvieron que casarse. La pareja afirma que ninguno de los dos deseaba aún conformar una familia; como no tenían dónde ir a vivir tuvieron que hacerlo en la casa de él. Los primeros meses casi no había discusiones ofensivas; pero fue con la llegada del primer hijo que comenzaron los problemas más fuertes en donde ambos se levantaban la voz por lo que han decidido separarse definitivamente porque consideran que el problema por el que están pasando no tiene solución. Ella viene de una familia de padres separados, veía que entre ellos siempre se insultaban y agredían. Todo esto hizo que ella no haya tenido una comunicación agradable con su padre ni con su madre porque a veces la mamá castigaba a sus hijos como una forma de desfogarse y a partir de ahí surgieron muchos conflictos no solo con ella sino que esto se irradió a toda la familia, llegando al extremo que cada miembro de su familia era indiferente con el otro. Una vez su hermana mayor le dijo que deseaba irse de su hogar con cualquier pretexto porque ya no podía soportar la manera como sus padres se gritaban; además, su madre siempre le hacía recordar que no la había deseado.

Por ello, en la entrevista ambos reclaman que uno no comprende al otro, desean que se pongan en el lugar del otro pero el orgullo no les permite hacerlo, se victimizan y al final se vuelve a lo mismo; esto se agrava porque la esposa reclama que su pareja tiene una mejor relación con sus padres y hermanas que con ella, que sufre de “mamitis” a lo que él expresa que gracias a sus padres tiene una imagen clara de lo que debe ser una familia, y le agradecería que ellos lleven ese modelo ya que jamás ha visto a sus padres enfrentarse uno al otro; así como ellos lo hacen; todo lo contrario, siempre han sido personas que han buscado ser ejemplo para sus hijos y si se enteran de lo que está pasando con su pareja se sentirían muy apenados.

2.4 Procedimiento

SESIÓN	FECHA	DURACIÓN	PARTICIPANTES
1		90 minutos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar el motivo de consulta. • Crear el contexto terapéutico y coordinar horarios y tiempos de las sesiones. 		
DESARROLLO DE LA SESION			
Etapas de definición del motivo de consulta.		<p>En la primera sesión buscamos información acerca del motivo de consulta, se crean las condiciones de un contexto terapéutico adecuado en donde no hay culpables sino más bien trabajar en conjunto para el bien de la pareja. Una vez definidas las normas que se van a utilizar en la terapia, y otras consideraciones administrativas, se pregunta a la pareja ¿En qué los puedo ayudar?</p> <p>Jhanet: Nosotros venimos porque tenemos muchas discusiones y falta de respeto mutuo, no deseo que mis hijos estén presenciando eso cuando nos gritamos, discutimos y nos insultamos.</p> <p>Terapeuta: José, ¿En qué cree que lo podemos ayudar? ¿Está de acuerdo con el comportamiento de su esposa?</p> <p>José: últimamente tenemos muchas diferencias; pero es porque mi esposa es muy impaciente, se irrita con facilidad, a veces alza la voz, tenemos distintos pensamientos y no logramos ponernos de acuerdo.</p> <p>Jhanet: No es que sea impaciente, ¿se da cuenta usted doctora cómo me cataloga?, siempre es así, no cambia.</p>	

	<p>Terapeuta: ¿Entonces se trata de un problema de diferentes formas de pensar y dificultad para ponerse de acuerdo, por ejemplo, en qué cosas?</p> <p>¿Están ustedes de acuerdo en iniciar una terapia de pareja?</p> <p>José: Es nuestra forma de ver la vida, yo quiero conseguir otro trabajo adicional, Jhanet dice que ese tiempo debemos pasarlo con los niños, que no paso tiempo con ellos por estar trabajando, la verdad que estoy cansado de este tema.</p> <p>Jhanet: Es que a mí me parece una excusa, el tema de buscar aparte otro trabajo, será que ya no nos quiere ver, busca pretextos para no estar en casa y se esconde en sus trabajos.</p>
<p>Técnica: Pregunta por los intentos de solución.</p>	<p>Terapeuta: José ¿Qué cosas han intentado hacer antes de venir para empezar a solucionar estos problemas? Me interesa saber qué o quiénes los han ayudado en esto.</p> <p>Jhanet: Yo le hice saber a una prima, con mis hermanos y papás no puedo hablar.</p> <p>José: No sé para qué le cuenta a su prima si ella mucho está peor que nosotros, una de ellas está separada dos veces y les crían a los hijos.</p> <p>Jhanet: Justamente por haber fracasado debe saber qué es lo que no debo hacer.</p> <p>Terapeuta: Y ¿qué le han recomendado?</p> <p>Jhanet: Que me separe, que él no va a cambiar, si vamos a buscar asesoría profesional seguramente que él va a ir pero al final no va a hacer caso porque él es así.</p> <p>Terapeuta: ¿Tú deseas separarte? ¿Consideras que puede mejorar, o tal vez piensas que no?</p>

<p>Etapa de Devolución</p> <p>Connotación positiva:</p>	<p>Terapeuta: Antes que nada los felicito por haber venido a la terapia, no todas las parejas que tienen problemas se atreven a venir para resolver sus dificultades maritales, en muchas ocasiones piensan que no habrá solución, si ustedes están aquí es porque desean luchar para salir adelante, ustedes como, pareja quieren llevarse bien sin insultos ni agresiones por el bien de ustedes así mismo ser un buen modelo para sus hijos y ellos vean que sus padres se respetan y se aman.</p>
<p>Reformulación:</p>	<p>Terapeuta: Todas las parejas enfrentan dificultades, la diferencia entre unas y otras es que solo algunas están dispuestas a solucionar sus dificultades, ustedes son el segundo tipo y yo los voy a orientar a tomar decisiones en donde todos se beneficien.</p>
<p>Tarea:</p>	<p>Terapeuta: La tarea para esta semana se va a tratar de lo siguiente: traerán, para la siguiente sesión, escrito en una hoja bond 4 cosas que creen todavía funciona entre los dos. Me gustaría que lo hagan de manera individual, que piensen detenidamente cuáles son esas cuatro cosas.</p>

SESIÓN	FECHA	DURACIÓN	PARTICIPANTES
2		90 minutos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar la tarea. • Explorar la estructura familiar. Búsqueda de triángulos, alianzas, coaliciones y jerarquías. • Ajustar al ciclo vital familiar. • Trazar el genograma. 		
DESARROLLO DE LA SESION			
Revisión de la tarea	<p>Terapeuta: ¿Qué tal, cuéntenme cómo les fue con la tarea? Recuerden que esta consistía en pensar cuatro cosas que todavía funcionan entre los dos.</p> <p>Jhanet: Aún queda la preocupación por nuestros hijos, continuar para que ellos salgan adelante. Mis padres se separaron cuando yo era una niña y no deseo que les suceda lo mismo a mis hijos; Así mismo nuestra intimidad disminuyó; sin embargo, cuando lo hacemos sí sentimos satisfacción, cuando salimos de paseo nos divertimos juntos y confío en él más que en mis padres.</p> <p>Terapeuta: Y usted, José, ¿Cuáles son sus cuatro cosas?</p> <p>José: Salimos como pareja, como ella dice, todavía nos divertimos, aun saliendo a solas o con nuestros niños, la intimidad todavía nos une, la preocupación por nuestros hijos, si bien esto es reciente, creo que es un punto sumamente importante de unión y yo quisiera que ella me apoye en mis metas.</p>		
Interacción: Técnica trazada de mapa familiar.	<p>Terapeuta: Es sumamente importante lo relatado por ambos, vamos a tratarlo al final de la sesión.</p>		

<p>Búsqueda de alianzas, coaliciones, triángulos.</p>	<p>Terapeuta: Me comentan que viven en casa los cuatro, pero tú, José, pasas tiempo en casa de tu padre, aparte de Jhanet ¿Con quién te llevas mejor?</p> <p>José: Converso con mis hermanas, pero más con Reina, mi hermana mayor, tres años mayor que yo.</p> <p>Terapeuta: ¿A tu hermana le pides consejo? ¿Es ella la que te sugiere terminar la relación?</p> <p>José: Mi hermana está separada y tiene una hija de 7 años.</p> <p>Terapeuta: Jhanet, ¿y tú, con quién conversas cuando tienes problemas con tu esposo, con quien cuentas?</p> <p>Jhanet: Sinceramente con nadie, mi familia está lejos y cada uno vive su vida, sin embargo, podría ser mi madre, pero ella de aquí podría sacarme en cara así que prefiero no comentarle nada.</p> <p>Jhanet: Es que su madre es una persona muy rara a veces sumisa y otras prepotente y a veces pienso que él quiere que yo adopte el papel de sumisa.</p>
<p>Trazado del Genograma</p>	<p>Terapeuta: Para entender bien cómo es la vida en la familia, les voy a pedir que me ayuden en este gráfico, se llama genograma. Les voy a preguntar sus datos, nombres, edades, y cómo se llevan entre ustedes.</p> <p>La pareja colabora y se traza el genograma.</p>

<p>Etapa de Devolución Connotación positiva:</p>	<p>Terapeuta: Los quiero felicitar por el gran trabajo que están haciendo en la terapia, veo que ustedes quieren mejorar como pareja, si seguimos así lo van a lograr. Mis sinceras felicitaciones.</p>
<p>Reformulación:</p>	<p>Terapeuta: Después de haberlos escuchado atentamente, veo que a pesar de lo que me han contado de sus diferencias, todavía tienen las ganas de salvar su relación.</p>
<p>Tarea:</p>	<p>Terapeuta: La tarea para esta semana se trata de lo siguiente: Imaginen que esta noche, cuando se vayan a dormir, y mientras ustedes duermen, de una manera mágica ocurre un milagro que consiste se solucionan los problemas que me han contado ¿Cómo se darían cuenta que los problemas se han solucionado? Lo escriben y lo traen la próxima semana.</p>

SESIÓN	FECHA	DURACIÓN	PARTICIPANTES
3		90 minutos	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar la tarea sesión 2 • Buscar objetivos desde la misma pareja • Desafiar el síntoma • Buscar maneras alternativas de expresión de las diferencias 		
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Revisión de la tarea	<p>Terapeuta: ¿Cómo les fue con la tarea? ¿Tienen su lista?</p> <p>Jhanet: Si, yo me daría cuenta que no gritaría, mi esposo estaría contento de salir a pasear conmigo y con los niños, no nos faltaríamos el respeto con palabras fuertes, no andaría enojada ni él tampoco perdería la paciencia tan rápido conmigo y nos sentaríamos a cenar tranquilos.</p> <p>Terapeuta: ¿Y usted, señor José?</p> <p>José: No llegaría a casa pensando que otra vez sucederá lo mismo, no sería negativo, trataría que mi esposa no sienta que me aburro con ella, quiero cambiar eso, ya no nos trataríamos mal, como por ejemplo gritar, no contestar el saludo, menos hablar malas palabras como dice ella, delante de nuestros hijos que han presenciado la manera como nos gritamos.</p>		

<p>Interacción:</p>	<p>Terapeuta: Bien como ustedes se han dado cuenta, eso es lo que tienen que hacer ¿Lo ponemos en práctica?</p>
<p>Técnica: Desafío del síntoma</p>	<p>Terapeuta: Según pude entender, usted, Jhanet, piensa que el problema es porque su esposo realiza actividad o horas extras en el trabajo para que le paguen más, y usted, José, piensa que el problema es Jhanet cuando no entiende sus motivos y pierde el control en sus palabras y eso hace que usted también se irrite y entren nuevamente en este círculo en donde ambos quieren tener la última palabra.</p> <p>Ustedes, al estar molestos, sacan lo peor de cada uno; sin embargo, pueden ser personas muy amables y que estos problemas no tengan que ver en sí con el ser de ustedes.</p>
<p>Etapa de Devolución Connotación positiva:</p>	<p>Terapeuta: La pareja que concurre a terapia está diciendo: mi pareja dejó de intimidarme, lo que yo veo en ustedes es justamente lo opuesto, hay muchas cosas que rescatar en ustedes.</p>
<p>Técnica: Búsqueda de relación meta-complementaria</p>	<p>Terapeuta: La tarea para esta semana será conversar de manera calmada: por ejemplo, José podrá decir “Jhanet, me parece que podrías hablarme sin gritar” eso lo harás aun cuando ella no esté gritando, será como un ensayo para cuando de verdad grite, lo harás de manera calmada, sereno; es una forma de ver cómo lo harán. Tú, Jhanet, entenderás que José está ensayando y no intentando hacerte sentir mal. Debe practicar para expresar sus</p>

	<p>emociones sin lastimarse.</p> <p>Terapeuta: Y tú, Jhanet, cuando él llegue a casa le dirás que lo estabas esperando para compartir unos momentos con él podría, ser cenar o ver alguna película juntos y que luego lo dejarás que vaya a descansar.</p> <p>Terapeuta: La próxima semana me contarán cómo les fue.</p>
--	--

SESIÓN	FECHA	DURACIÓN	PARTICIPANTES
4		90 minutos	Juan y Mirella
Objetivos	•	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar la tarea 3 • Intervenir en la estructura: modificación de los límites. • Continuar con el manejo adecuado de la comunicación 	
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
Revisión de la tarea		<p>Terapeuta: ¿Cómo les fue con la tarea? José tenía que practicar cómo decirle a Jhanet que no grite y que siempre se mantenga calmada.</p> <p>Jhanet debía de darte un espacio para descansar</p> <p>Jhanet: Me costó entender que José necesita de un tiempo sin los niños, que de verdad se puede cansar, más si los chicos gritan o lloran.</p> <p>Terapeuta: ¿Y usted, José?</p> <p>José: Al inicio me pareció broma, pero cuando veía que ella iba a levantar la voz le decía “me puedes hablar sin levantar la voz, ella sí se controlaba, creo que funciona bien”. Para mí también, yo también pierdo el control con facilidad así que funciona esto para ambos.</p>	
		Terapeuta: Es un deseo de todo ser humano sentir	

	<p>un equipo, poder apoyarse y sentir que pueden confiar el uno en otro?</p> <p>José: Yo estoy dispuesto por nosotros y nuestros hijos; pero es ella la que me tiene que dar esa confianza, no es que mi mamá sea más importante, los más importantes son mi esposa y mis hijos.</p> <p>Jhanet: Yo también, por mis hijos estoy dispuesta a confiar y ver si él es capaz de ayudarme.</p> <p>Terapeuta: Cuando tú, Jhanet, intentas corregir a José siempre te gana el impulso de gritar, entonces viene José y en lugar de ayudarte, te critica la forma que lo estás haciendo. ¿Es así?</p> <p>Jhanet: Sí, no me ayuda, me critica.</p> <p>Terapeuta: Y cuando te sientes criticada, ¿no puedes cambiar; ¿es decir, no puedes hacer algo distinto, la crítica no te ayuda? Al contrario, eso los separa aún más.</p> <p>José: Es que yo no quiero criticarla, pero eso pasa siempre.</p> <p>Terapeuta: Y cuando eso sucede, tú, José, no vez que tengas una pareja con capacidad de ponerse de acuerdo y entonces todo se vuelve más confuso.</p>
<p>Etapa de Devolución Connotación positiva:</p>	<p>Terapeuta: Estamos llegando a algunas conclusiones que nos van ayudar a avanzar en pareja, los quiero felicitar por ser honestos y decir cómo se sienten, hay que tener valor para decir cuando uno se siente triste, molesto o abatido. Los felicito.</p>

<p>Reformulación:</p>	<p>Terapeuta: Lo que he podido ver en esta sesión es que ustedes quieren luchar por ustedes como pareja, y deben aprender a confiar y esperar más de ustedes mismos que de su familia que ya ha demostrado que no les pueden ayudar como quisieran. Se tienen a ustedes mismos, deben trabajar por consolidarse y hacerse más fuertes como familia.</p>
<p>Tarea:</p>	<p>Terapeuta: La tarea que les voy a dejar en esta semana tiene que ver con lo siguiente, a partir de esta sesión ustedes...</p> <p>Terapeuta: Jhanet, cuando sientas que hay algún tema en la casa que no puedas resolver, como alguna dificultad, esperarás la llegada de José y le comentarás de ello y buscarán entre los dos una solución, luego verán cómo se podría aplicar.</p> <p>Terapeuta: La próxima semana me contarán cómo les fue en esta nueva forma de resolver las dificultades en el hogar.</p>

SESION	FECHA	DURACIÓN	PARTICIPANTES
5		90 minutos	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Revisión de la tarea 4 • Continuar con los objetivos de la comunicación funcional 		
DESARROLLO DE LA SESION			
<p>Se revisa la tarea que está diseñada con el objetivo de que como pareja puedan desarrollar distintas formas basada en la cooperación y en una interacción no simétrica, sino meta-complementaria, en donde tanto uno como el otro pueda estar en la posición superior en algún momento, evitando la simetría rígida. Se busca crear un espacio en el que pudieran verse como un sistema, creando las fronteras con la familia de origen y cerrando la posibilidad de que otros intervengan en sus decisiones como pareja.</p>			
Revisión de la tarea	<p>Terapeuta: En la última sesión se dio la tarea sobre la forma de resolver las dificultades en el hogar y que entre ustedes dos se pondrían de acuerdo para que pueden hacer.</p> <p>Jhanet: Nos comentó que cuando halla dificultades en la casa de ambos, tenía que esperar a que llegue José antes de tomar alguna decisión.</p> <p>Terapeuta: ¿pudieron lograrlo?</p> <p>José: En el presente nos damos cuenta que podríamos ayudarnos mutuamente como un equipo, en lugar de casi siempre, estar en conflicto eso no suma para nuestra relación de pareja, al contrario, nos hace daño.</p>		
Interacción:	<p>Terapeuta: ¿Cómo pareja ustedes han tenido alguna ocasión que lograron coincidir, respecto a las reglas que deben cumplirse en su casa? Por ejemplo, que hacer en sus ratos libres, cuando desean tener su espacio y cuando desean estar acompañados, sin que ninguno de los dos se sienta mal porque el otro necesita un tiempo a solas, sin sentirse desplazados.</p>		

Terapeuta: Es decir, si ambos. han dialogado, dentro de la relación de pareja que cosas si están permitidas para los dos y que situaciones significa romper los acuerdos pactados.

Jhanet: Jamás habíamos hablado sobre aquellas situaciones, los dos tenemos dificultad para hablar ya que casi siempre terminamos alzando la voz uno más que el otro y al final en conflicto.

José: No estamos acostumbrados a dialogar, es por esa razón que casi nunca llegamos acordar nada.

Terapeuta: Si ustedes tomaran la decisión, podrían mejorar su relación si sentaran frente a frente mirándose a los ojos y abriendo su corazón con el otro, ¿Talvez se darían cuenta que en realidad pueden llevarse mejor de lo que ustedes imaginan, y pueden ser un gran matrimonio, he visto y escuchado la predisposición de ustedes, sin embargo, no se han dado la oportunidad, sé que tienen las ganas de intentarlo?

José: Actualmente estoy viendo algunos cambios en mi esposa, ya no me espera con reclamos, me pide para cenar juntos de una forma cordial y eso me da gusto y ganas d escucharla y poder entablar una conversación alturada.

Jhanet: Desde mi punto de vista deseo paz para ambos.

Terapeuta: Ahora que ustedes están de acuerdo en eso, hemos visto que pueden ponerse de acuerdo, ¿podrían elaborar un listado de cosas en las que tienen ponerse de acuerdo en pareja y cumpliendo su rol de padres y de manera importante como los adultos de la casa, que les

	<p>agradaría que se lleve a cabo en la casa.</p> <p>Jhanet: ¿Qué situaciones?</p> <p>Terapeuta: como las situaciones que conversamos al inicio de las sesiones.</p> <p>Jhanet: Es importante que nos pongamos de acuerdo como pareja y así poder desenvolvernos mejor como padres.</p> <p>Terapeuta: ¿En qué les agradaría poder encontrar acuerdos?</p> <p>José: Cambiar la forma en que nos tratamos sin herirnos y sin sentirnos criticados.</p> <p>Terapeuta: ¿Qué debe dejar de pasar para que no sientas eso de parte de ella?</p> <p>José: Quiero sentir que ella me respalda así no esté de acuerdo, ya que el esfuerzo que hago es pensando en nuestra familia.</p> <p>Terapeuta: ¿Cómo te podrías dar cuenta de ello? ¿De qué forma sabrás que está funcionando?</p> <p>José: Cuando ella me diga que está conmigo en las buenas y en las malas.</p> <p>Terapeuta: Tengo la ligera impresión, que, en algunas ocasiones, cuando José quiere dar alguna orden o manifestar el hecho de no estar de acuerdo, le expresas que no opine, según ustedes lo han comentado.</p> <p>Jhanet: Es cierto antes lo hacía; pero ya no lo volveré hacer.</p>
<p>Etapas de Devolución Connotación positiva:</p>	<p>Terapeuta: En la sesión actual, veo y escucho, muchas ganas de poner de su parte para que su disposición también se logre en su hogar, si siguen así lo logros están cerca.</p>

<p>Técnica:</p> <p>Reformulación:</p>	<p>Terapeuta: No existen familia sin dificultades, en todas las familias van existir siempre las dificultades lo más importante es que puedan resolver sus inconvenientes. Eso es sumamente importante ya que de ese modo sus hijos; también van a seguir su modelo de familia y sabrán que los problemas tienen un solo camino para resolverse que es la comunicación asertiva.</p>
<p>Tarea:</p> <p>Indirecta: Metáforas</p>	<p>Terapeuta: La tarea para hoy se trata de una historia de dos personas que estaban en una barca, ellos andaban sentados cada uno en cada extremo del bote, cada uno tenía su remo y cada uno remaba según pensaban era la dirección correcta, hacían caso omiso que no avanzaban, seguían en el en el mismo lugar, luego se dieron cuenta y , empezaron a remar más fuerte, con todas sus fuerzas, y se decían al otro que se insistan más, sin embargo igual estaban en el mismo lugar, se ponían más furiosos, se gritaban e insultaban, se reclamaban de no querer llegar a puerto. Y así hasta que se dieron cuenta que en que la barca había un agujero, el agua empezó a entrar, cada uno de ellos le decía al otro: “saca el agua, haz algo útil” pero aparte de eso no hacían nada, el resultado es que, al llenarse de agua, el bote se hundió con los dos adentro.</p> <p>Terapeuta: Esta noche en su casa deseo que piensen sobre esta pequeña historia y cuando nos veamos la próxima ustedes me expresen su reflexión. ¿Y en que se parece a ustedes y en que no coincide?</p>

SESION	FECHA	DURACIÓN	PARTICIPANTES
6		90 minutos	
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Reporte de la tarea de la semana 5 • Cierre 		
<p>DESARROLLO DE LA SESION</p> <p>En esta sesión se revisa la tarea de la semana anterior que tiene como objetivo hacer hincapié la forma en cómo las diferencias en la pareja puede hacer que el vínculo del matrimonio podría “destruirse” tanto por su accionar; Así como por su inacción; Además se evaluó los cambios que habían conseguido, la pareja en sí, expresan que disminuyeron las discusiones, ya que Jhanet dejó de gritar, dejaron de acusarse mutuamente; Así mismo de no estar identificados con su relación, actualmente se sienten comprometidos como padres y como pareja.</p>			
Revisión de la tarea		<p>Terapeuta: ¿Me pueden comentar que cosa tienen ambos en común con la historia del barco?</p> <p>Jhanet: Bueno habla de la importancia de la comunicación en la pareja y que si no existe una buena comunicación la pareja se disolverá.</p> <p>Terapeuta: ¿Y qué me dice usted señor José?</p> <p>José: Fueron una pareja que no supieron ponerse de acuerdo y no hablaron en el momento que debía hablar es por esta razón que no pudieron avanzar.</p> <p>Terapeuta: ¿Que podríamos concluir de todo esto?</p> <p>José: Nos hace falta que ambos somos los protagonistas de nuestra familia y si no ponemos de nuestra parte los dos fracasamos.</p>	

<p>Interacción:</p>	<p>Terapeuta: ¿Me gustaría saber que se ha logrado hasta ahora?</p> <p>José: Cada uno debe dejar de lado ese orgullo tonto, y poner de su parte no esperar que el otro del primer paso.</p> <p>Terapeuta: Actualmente me ¿pueden decir que han logrado y como se siente actualmente ustedes.</p> <p>Jhanet: Me irrito menos, y comprendo que José es mi esposo y debe sentirse apoyado, no estar casi siempre en contra de el, que si no me parece lo que va a realizar igual podemos conversarlo.</p> <p>Terapeuta: José que piensas acerca de eso</p> <p>José: yo siento que Jhanet expresa algo que es cierto cuando me decía que primero estamos nosotros, yo antes pensaba que más importante es mi madre, padre y hermanos; sin embargo, ahora entiendo que mi esposa e hijos son primero.</p> <p>Jhanet: Siempre supe que se preocupaba en exceso por su familia; sin embargo, ahora está más con nosotros.</p> <p>Terapeuta: Ya es tiempo que planifiquen una vida como pareja y padres, en donde prime el amor y respeto.</p>
<p>Técnica: Escala de avance</p>	<p>Terapeuta: Hasta aquí vimos que hay cambios importantes. De una escala de 1 al 10 donde 10 es donde no existen inconvenientes.</p> <p>Jhanet: estamos en el 8, avanzamos bastante igual tenemos que continuará poniendo en práctica lo aprendido y sobre todo escuchar al otro.</p> <p>José: (marca 7), estamos mejor sin embargo tenemos que seguir teniendo tolerancia entre ambos.</p>

III. Resultados

La pareja a lo largo de las 6 sesiones, pudieron cumplir con los objetivos de la terapia sistémica; siendo así la pareja fue capaz de decidir, de tomar sus propias opiniones y transformarlas en hechos respetándose el uno al otro, además, aprendieron a expresarse y comunicarse adecuadamente en pareja, para la ejecución de una actividad, tarea o cumplimiento de objetivos. De esta manera, la pareja superó la crisis que ocurría dentro del sistema, modificando la estructura del subsistema conyugal para llegar a una organización dentro del sistema familiar.

Asimismo, la pareja es consciente de las razones por las cuales, para ellos es efectivo seguir con el matrimonio, tomando en cuenta todos los posibles situaciones y siendo capaz de identificar la realidad de forma madura, aceptando las ganancias secundarias que obtiene al mantener unido el sistema, incluso a llegar a una homeostasis familiar.

Siendo así, la pareja se dio cuenta de que actuaba de forma que la comunicación no era la adecuada, ante lo cual, se les permitió ver que existe la oportunidad de cambiarlo, logrando producirse ese cambio en la prestación de atención de cuál era la dificultad y qué hacer para mejorarla.

Por lo que, la pareja mantuvo una comunicación más sincera, siendo capaz de expresar los sentimientos, necesidades y requerimientos, sin utilizar el enojo o indiferencia como únicos medios para lograr la atención del uno al otro.

Al respecto, la pareja ha conseguido mayor seguridad y confianza en sus decisiones, llegando a comunicarse el uno al otro, sobre sus sentimientos para llegar a un mejor entendimiento; es decir, se consiguió un cambio en la relación bajo objetivos y expectativas más realistas, responsables y respetuosas, incorporando nuevas reglas las

cuales fueron separadas de los patrones de la familia de origen, logrando así mejorar la interacción afectiva y comunicativa.

Por lo tanto, se comprende que a través de los procesos de intercambio comunicacional cada miembro de la pareja está definiendo quién es el otro y al mismo tiempo ofreciendo una definición de sí mismo. Si hay aceptación mutua del lugar que el otro ofrece se empieza a constituir la pareja. Los modos y estilos de comunicación que los cónyuges emplean determinan en gran medida el grado de salud de la relación conyugal.

IV. Conclusiones

1. En base a los resultados obtenidos en el presente caso, se comprueba una vez más la efectividad de la intervención sistémica en la pareja, así como la flexibilidad para adaptarse a diferentes situaciones familiares relacionados a ella.
2. El uso de las técnicas sistémicas se muestra efectivas en la terapia de pareja ya que permite el reconocimiento de la interacción que mantiene el síntoma, promoviendo la participación activa para el cambio del subsistema de pareja o conyugal.
3. Se consideró a la pareja como un sistema en relación, involucrándola en el reconocimiento respetoso del balance entre la autonomía y la heteronomía, de la complejidad en su participación activa dentro de la dinámica familiar (en relación a sus hijos) y del uso de capacidades pertinentes para asimilar los cambios cotidianos.
4. La importancia de ampliar y redefinir las percepciones del sistema de pareja y del cambio integral de los miembros para la disminución o cese del problema.
5. Se determinó que la pareja es un sistema en sí y debe abordarse como tal, teniendo en cuenta sus particularidades, que las técnicas de terapia son variadas, que es necesario que el terapeuta respete sus integrantes, sus creencias, sus valores y su historia.

V. Recomendaciones

1. Se debe reconocer la terapia de pareja como un campo con elementos propios que si bien, se relacionan con los conceptos aplicables a la terapia de familia, debe desligarse de ellos.
2. El diagnóstico debe ser abarcador y no centrarse en los actores inmediatos, sino traer a escena a la familia de origen, la familia ampliada y tomar en cuenta también el contexto.
3. Diferenciar los subsistemas también es prioritario, el subsistema pareja debe estar claramente delimitado del subsistema padres, ya que cuando uno de estos funciona mal, eso repercutirá negativamente en el otro.
4. Pese a que existe gran difusión de que elementos constitutivos de la pareja son el amor, el sexo o los hijos, la literatura sistémica no los considera constituyentes esenciales de la pareja humana; más bien estos elementos giran en torno a una permanencia temporo-espacial con la validación de la unión por redes sociales y su establecimiento ceremonial.

VI. Referencias

- Bertalanffy, L. (1992). *Perspectivas en la Teoría General de Sistemas*. Madrid: Ed. Alianza.
- Biscotti, O. (2006). *Terapia de pareja: una mirada sistémica*. Buenos Aires: Ed. Lumen.
- Brenes, M. y Salazar, M. (2015). *Intervención Psicoterapéutica con parejas desde el Enfoque Sistémico. Una Integración de la Terapia Narrativa y la Terapia Breve Centrada en Soluciones*. Tesis de Licenciatura de Psicología. Universidad de Costa Rica. Recuperado de <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/2741/1/37996.pdf>
- Camacho, J. (2006). *Panorámica de la Terapia Sistémica*. Fundación Foro. Buenos Aires, Argentina.
- Chan, E. (2006). *Socialización del menor infractor: Perfil Psicosocial Diferencial en la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco*. Tesis Doctoral. México: Universidad de Oviedo.
- Cuervo, J. (2014). *Comunicación y Perdurabilidad en parejas viables. Estudio Observacional Sistémico de caso múltiple*. Tesis de Doctorado en Psicología de la Comunicación. Universidad Autónoma de Barcelona, España. Recuperado de <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/283429/jjcr1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: Abordaje sistémico. *Asociación Colombiana de Psiquiatría*, 37(1), 175-186. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420014.pdf>

- Díaz, A. (2002). *Revista Electrónica en América Latina Especializada en Comunicación* Recuperado de: www.razonypalabra.org.mx
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, L. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Ed. McGraw-Hill Interamericana.
- Kerlinger, F. (1975). *Investigación del comportamiento. Técnicas y metodología*. México, D. F.: Nueva editorial interamericana.
- Martínez, P. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica *Pensamiento y Gestión*, núm. 20, julio, 2006, pp. 165-193 Universidad del Norte.
- Mateu, C. (2015). *Construcción de la Alianza Terapéutica en Terapia de Pareja con Trastorno Depresivo Mayor*. Tesis Doctoral. Universidad Ramon Llull, Barcelona, España. Recuperado de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/359389/Tesi_Clara_Mateu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Patiño, A. (2018). *Problemas de pareja: Presentación de caso trabajado en psicoterapia individual bajo modelo sistémico*. Tesis de Maestría en Psicoterapia. Universidad Iberoamericana Puebla, México. Recuperado de <https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/3777/Tesis.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Roche, R. (2009). Comunicación y salud mental de la pareja humana. *Cuadernos De Psicología*, 3(11), 163-181. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.426>

Sánchez, E. (2013). *Comunicación emocional y problemas conyugales en parejas que asisten a psicoterapia sistémica: una relación recursiva*. Tesis de Maestría de Psicología Clínica. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/3850>

Warrentin, J y Whitaker C. (1993). *El programa secreto del terapeuta que realiza terapia de parejas*. En: Zuk GH, Boszormenyi-Nagy I, editores. *Terapia familiar y familias en conflicto*. México: Fondo de Cultura Económica.

Zamorano, H. (2011). *Introducción a conceptos básicos de la Teoría General de Sistema y la Cibernética*. Tesis de Maestría. Argentina: Nacional de Rosario.

VII. ANEXOS

ANEXO 1

CONTRATO TERAPEUTICO Y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este es un documento confidencial entre la especialista y el/los consultantes, donde se comprometen las dos partes a trabajar en beneficio del paciente, con propósitos exclusivamente terapéuticos y solo valido para dicho contexto.

En este proceso participa el/los consultantes:

En un periodo de atención (tiempo, frecuencia y hora):

Este contrato se desarrollará mediante las siguientes clausulas:

- **Primera:** El especialista se compromete a mostrar y mantener una actitud de respeto, responsabilidad y ética con el consultante, así como mantener en confidencialidad la información recibida.
- **Segunda:** El especialista, se compromete a orientar y facilitar las herramientas que permitan su desenvolvimiento y funcionamiento eficaz, mediante el uso de técnicas y estrategias que considere pertinentes para la solución y bienestar de su situación actual.
- **Tercera:** El especialista, se compromete a comunicarse y avisar con anticipación ante algún imprevisto que impida la atención en la fecha acordada, así como hacer la entrega de los resultados del proceso psicoterapéutico.
- **Cuarta:** El consultante, se compromete si aceptar el plan terapéutico, aceptando y respetando el profesionalismo y lo que corresponde al rol psicológico, cumpliendo con las tareas y actividades sugeridas durante el proceso terapéutico, realizadas para el bienestar del consultante.
- **Quinta:** El consultante se compromete a mantener la comunicación saludable y un comportamiento de respeto antes y durante el proceso terapéutico.
- **Sexta:** El consultante se compromete a asistir a las sesiones programadas, en caso de no asistir deberá comunicarse en un tiempo no mayor de 12 horas de anticipación.
- **Séptima:** El consultante se compromete a que en caso de no asistir a 2 sesiones consecutivas sin previo aviso, se revisará y reevaluará el contrato original así como la continuidad del proceso terapéutico; en caso contrario se dará por finalizado el tratamiento, y el profesional se encontrará exento de toda responsabilidad terapéutica y legal en relación al consultante.

Yo _____, identificado con DNI _____, afirmo haber leído estar de acuerdo con el contrato terapéutico y doy mi consentimiento para empezar el proceso terapéutico.

FIRMA

Yo _____, identificado con DNI _____, afirmo haber leído estar de acuerdo con el contrato terapéutico y doy mi consentimiento para empezar el proceso terapéutico.

FIRMA

Yo, _____, psicóloga especialista afirmo haber explicado las cláusulas mencionadas y estar a disposición de la mejoría y bienestar del consultante.

FIRMA

En _____ a los _____ días del mes de _____ del _____; se firma el presente contrato terapéutico.

ANEXO 2

FICHA DE INICIO DE INTERVENCION

FECHA: //

I. DATOS GENERALES

Familia:

.....
.....

Teléfono de contacto:

Nombre..... Relación familiar:

Nombre..... Relación familiar:

II. REFERENTE

Quien refiere:

.....
.....

Para que/Bajo qué circunstancias:

.....

III. QUEJA INICIAL O MOTIVO DE CONSULTA

.....
.....
.....
.....

IV. GENOGRAMA

V. OBJETIVOS TERAPEUTICOS

.....
.....
.....
.....

VI. INTERACCIONES QUE MANTIENEN EL PROBLEMA

.....
.....
.....
.....

VII. CARACTERISTICAS FAMILIARES

Fortalezas:

.....
.....
.....
.....

Debilidades:

.....
.....
.....
.....

VIII. HIPOTESIS

.....
.....

IX. NUEVAS INTERACCIONES PARA LA REORGANIZACION FAMILIAR

.....
.....
.....
.....

X. PRESCRIPCIONES O TAREAS

.....
.....

XI. IDEAS/TEMAS A TENER EN CUENTA EN SESIONES POSTERIORES

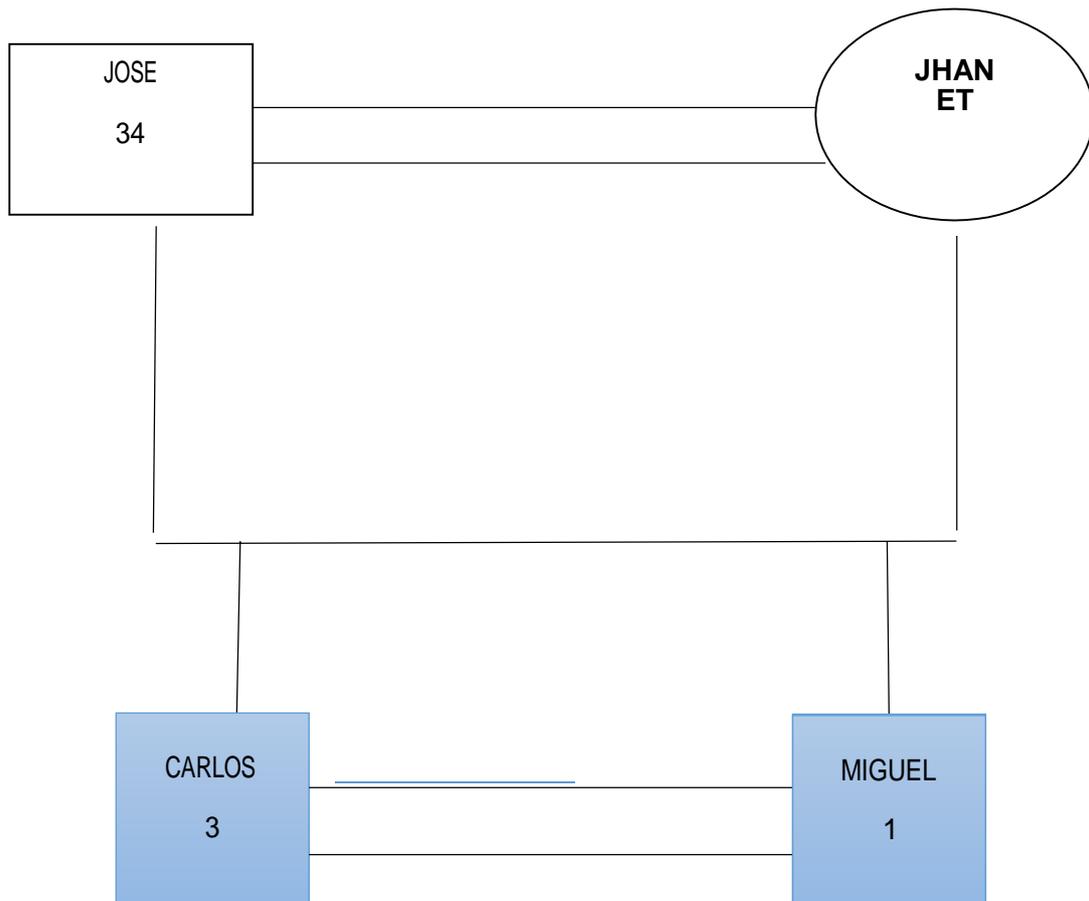
.....
.....

Próxima sesión:

Participantes:

GENOGRAMAS DEL CASO

GENOGRAMA POSTSESION



GENOGRAMA PRE-SESION

