

CONFLICTOS DE COMUNICACIÓN  
Y DINÁMICA DE INTERACCIÓN  
EN LA PAREJA: UN ABORDAJE  
DESDE LA TERAPIA SISTÉMICA.

*ADDRESSING COUPLE CONFLICTS:  
A REVIEW FROM THE SYSTEMIC  
APPROACH*

CAROL SICACHÁ\*

**RESUMEN**

Abordar el fenómeno de los procesos de conflictos de pareja a partir de una mirada de la comunicación y las relaciones interpersonales, se debe realizar desde una mirada de la terapia sistémica que vincule procesos de terapia de pareja, en donde sea viable entablar las causalidades de los esfuerzos de la pareja, así como el valor o las técnicas de comunicación que se podrían usar para minimizar la afectación en las discusiones y el valor de los acuerdos, debido a que necesita un entorno que de algún modo va a actuar como guía de la región por recorrer (Villarreal & Tranquilidad, 2015, p. 89). Para eso se necesita abordar ciertos puntos del núcleo familiar; no obstante, aquí no hace falta reforzar el valor del núcleo familiar en el orden social, aunque cobre una vida psíquica propia y

tenga una dinámica cambiante, para definir a la pareja (Valderrama & Silva, 2017). Por ende, el presente artículo tiene como objetivo reflexionar sobre el abordaje de los conflictos de pareja enfocándose en esos involucrados a la comunicación y a la composición de la interacción, entendiendo esta dinámica a partir de la mirada del enfoque sistémico. El método usado fue la búsqueda con base de datos científicas bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc, para luego establecer categorías conceptuales que concluyeran en reflexiones del autor. Se concluye con todo el desarrollo, la importancia de reconocer la terapia de pareja como un campo con recursos propios, que, si bien se relacionan con los conceptos aplicables a la terapia de familia, debería desligarse de ellos, y la terapia sistémica posibilita hacer un abordaje integral a partir de la terapia sistémica de pareja incorporando procedimientos de terapia que, si bien son distintos, hace primordial que el terapeuta respete sus miembros, sus creencias, sus valores y su historia.

**Palabras clave:** terapia, pareja, familia, sistémico, estructura, dinámica familiar.

## ABSTRACT

Addressing the phenomenon of couple conflict processes from a point of view of communication and interactions in relationships requires approaching it from a point of view of systemic therapy that links couple therapy processes, where it is possible to establish the causalities of the difficulties couple, as well as the importance or communication strategies that could be used to reduce the impact on discussions and the importance of agreements, since it requires a context that in some way will act as a guide to the territory to be covered. Therefore, the present analysis aims to reflect on the approach to couple conflicts, focusing on those related to communication and the structure of the relationship, understanding these dynamics from the point of view of the systemic approach. The procedure used has been the investigation with a scientific database, digital libraries, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc, to later study the information to obtain a meditation.

**Keywords:** therapy, couple, family, systemic, structure, family dynamics.

## Introducción

Las interrelaciones afectivas ocupan un espacio fundamental en la vida de los adolescentes, especialmente las de noviazgo, puesto que involucran un entorno importante para la maduración de la intimidad, afiliación, sexualidad, identidad y soberanía (Valderrama & Silva, 2017). Aunque el noviazgo principalmente se caracteriza por la existencia de afectos positivos, además implica conflictos que tienen la posibilidad de escoltar por comportamientos agresivos, abuso físico, y coerción sexual entre los miembros de la pareja

En este sentido, hay componentes de peligro negativos que tienen la posibilidad de crear colaboraciones destructivas; ejemplificando, patrones destructivos de problema que comúnmente van en crecimiento (Castrillón, 2018).

Por lo que se considera de gran importancia, la aplicación del abordaje terapéutico a la interacción de pareja, el problema radica en que dichos procesos han sufrido transformaciones, al definirse campos de acción y evaluación de resultados (Chinchilla, 2015). Por

consiguiente, diversos enfoques, técnicas y metodologías han intentado ofrecer respuesta a las necesidades expuestas con interacción a los conflictos de pareja, sin lograr resultados adecuados (Tapia & Molina, 2014). No obstante, en los últimos años la terapia sistémica ha promovido a partir del principio de la terapia la generación de empatía para permitir que en el sistema terapéutico se perciba con más facilidad los sentimientos. Paralelamente permite la co-construcción del fundamento de consulta, la curiosidad y meditación persistente que lo guíen a la comprensión de la dinámica relacional de la pareja (Rodríguez, Gil, & García, 2017).

Por lo cual, en el presente artículo se describen, a partir de la teoría sistémica, puntos contextuales y teóricos sobre la pareja, al igual que situaciones especiales sensibles de funcionamiento en la terapia de pareja en miras de pensar sobre los conflictos y las propuestas de participación a la luz del diagnóstico, lo cual posibilita conocer a hondura la dinámica de la interacción de pareja y sus probables escenarios de participación.

## **Método**

El presente artículo tiene un enfoque cualitativo con un tipo de revisión bibliográfica que llevó a realizar una reflexión de contenido según Hernández, Fernández y Baptista (2016) se hace una revisión documental teniendo en cuenta un arduo proceso de análisis a la luz de la valoración, recolección y crítica de la información encontrada.

## **Fuente de Datos**

Para este análisis se hace una revisión documental de fuentes secundarias de información por medio de artículos involucrados con la temática en palabras claves como terapia sistémica, familia problemas de comunicación, conflictos de pareja. Posterior a ello, se identificaron un total de 30 artículos e investigaciones, de los cuales tras una evaluación basada en los criterios de elegibilidad, inclusión y exclusión se escogieron 14 artículos que representan la bibliografía de base extraídos de tesis, libros usando fuentes confiables de información como, por ejemplo; bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc.

## Reflexión

### *Perspectiva sistémica y familia*

De acuerdo con Suarez (2010) afirma que:

El modelo sistémico toma auge inicialmente hacia los años cincuenta, en el terreno de la terapia familiar, pero su aplicación ha llegado a otros ámbitos, como es la intervención con familias, el bienestar familiar y social, la asistencia social, las redes sociales y en salud, el ámbito comunitario, escolar y organizacional (p. 90)

Sin duda alguna se explica que el modelo sistémico tomó mucha fuerza hacia los años 50 en donde no se encontraban modelos de intervención que satisficieran las necesidades a los problemas de la familia desde una realidad del contexto y de las interacciones por lo cual, surge este modelo como respuesta a todas las necesidades que se evidenciaban en este contexto en miras de dar respuesta desde una postura abierta a las interacciones entre cada una de las partes de los

procesos de interacción y su reconocimiento mutuo.

Por otro lado, Villarreal & Paz (2015) afirma que:

El foco de acción son los procesos de interacción, más allá de la persona o de cada uno de los integrantes de un sistema familiar y social. Por ello, se considera un modelo interaccional por excelencia, que busca comprender la complejidad de los fenómenos interrelacionados que se presentan en un sistema dado (p. 45).

Esta perspectiva muestra la importancia que le brinda el modelo sistémico a las interacciones más allá que a las personas, ya que reconoce la importancia de realizar procesos de esta manera, es posible deducir que un fenómeno se puede comprender cuando se amplía el foco de atención, es decir, cuando se reconoce el todo, dando relevancia al contexto, lo cual permite evidenciar la importancia del reconocimiento del sistema como un conjunto de unidades que se complementan para formar un conjunto.

Otro autor, Hoffman (2010) refiere que:

Desde esta perspectiva, se observan y conceptúan las relaciones y las conductas por medio de la comunicación, para pensar sistémicamente en términos de conectividad, relaciones y contextos. Se expone una definición actual de sistemas, al postular que se considera como sistema un conjunto de objetos y de relaciones entre ellos y entre sus atributos, donde los objetos son los componentes o partes del sistema, y los atributos son las propiedades de los objetos, cuyas relaciones se encargan de la unidad del sistema (p.56)

Con ello queda claro que los problemas en el interior de los sistemas, ya sean de familia o de pareja radica en la percepción que cada individuo tiene de cada sistema y la manera en que estos afectan la dinámica de las interacciones al interior de los sistemas, los cuales en muchos casos descentralizan las problemáticas y permiten realizar análisis a la luz de los puntos de vista de cada uno de los implicados.

Sin duda alguna el paradigma sistémico se interesa en las posibles modificaciones de los sistemas de relaciones, por ende, Tapia & Molina (2014) afirma plantea que

El paso del individuo al sistema, a lo interaccional. Como se afirmó, el foco no se centra en un sistema familiar específico, sino en el contexto, una visión ecosistémica de las situaciones y, por ende, de las familias. Al centrarse en la interacción como elemento de trabajo y comunicación, lo fundamental no es el “por qué”, sino el “para qué” y el “cómo” se interactúa; la evaluación e intervención se focaliza en la estructuración, organización y funcionalidad familiar (p. 23).

Lo cual permite conocer que la intervención familiar, desde esta perspectiva, incluye no solo al sistema familiar, sino también a la pareja. En este escrito, se asume la intervención como un encuentro basado en una co-construcción, bien sea a nivel de procesos de orientación, educativos, de empoderamiento.

### *La pareja*

De acuerdo con Suarez (2010) afirma que

La pareja supone una estructura diferente a la de la familia, pues tiene dinámicas propias que deben ser estudiadas y abordadas en forma particular, no únicamente en referencia a la familia, ya que no todo lo que se establece para esta última puede generalizarse a la primera (p.89)

Con ello queda en evidencia que la pareja hace referencia a una estructura de un sistema que se caracteriza por una serie de interacciones y de procesos vinculados que son diferentes a los de la familia y que son importantes analizar con relación al desarrollo de cada uno de los miembros de la relación.

Por otro lado, Chinchilla (2015) propone que:

La interacción de pareja, son entendida como una vivencia intersubjetiva y subjetiva, integra recursos de trueque, de entendimiento recíproco y de cercanía emocional y erótica. Sin

embargo, la interacción puede verse afectada por conflictos que surgen frente a distintas situaciones y que producen inestabilidad y crisis, al desatar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales en sus miembros (p. 78).

Por lo cual, el conflicto en la pareja aparece cuando en los dos miembros existen motivaciones de carácter opuesto o se presentan malos entendidos, que pueden causar insatisfacción, frustración, debilitamiento y hasta pérdida de la pareja. El conflicto de pareja pone de manifiesto la diferencia de intereses, deseos y valores de quienes participan en ella.

Según Szapazani, & Harvey (2015) explica que

La pareja implica una composición distinta a la del núcleo familiar con hijos, puesto que tiene dinámicas propias que tienen que ser estudiadas y abordadas en forma especial, no solamente en alusión al núcleo familiar, debido a que no todo lo cual está establecido para esta

última puede generalizarse a la primera (p.78)

Por lo cual se considera de gran importancia realizar procesos de análisis que vinculen la realidad de la pareja con los conflictos comunes que permitan realizar un abordaje integral desde sus diferencias y características.

Otro autor Espriella (2018) nos precisa

Las familias y las parejas son diferentes a cualquier otro conjunto humano, debido a que difieren en puntos como la duración, la magnitud y las interacciones funcionales de sus miembros. La pareja constituye una forma de interacción interpersonal que ha recibido enorme atención en las diferentes disciplinas de las ciencias sociales. (p. 45).

El conocimiento de cada uno de ellos como individuo en ningún momento nos conducirá al inmediato conocimiento de la familia como un sistema. Algunos autores la han definido como construcción de un vínculo emocional que funciona desde su propia

organización, impulsada por la necesidad de complementariedad.

### ***Conflictos de pareja***

De acuerdo con lo planteado por Hoffman (2010) afirma que

El problema de pareja pone de manifiesto la diferencia de intereses, anhelos y valores de quienes participan en ella. En cualquier interacción humana se encuentra el potencial del problema. Sin embargo, este se incrementa en las relaciones de más grande cercanía e intimidad como es la situación de la pareja, en la cual hay situaciones propicias como la necesidad de implantar países, prolongar recursos y resolver inconvenientes (p. 78).

Esto evidencia que son muchas la razones que pueden generar conflictos de parejas, ya que estos se presentan ante diferencias sustanciales en los modelos de interacción de cada una de las partes de la relación que están sujetas a diferentes procesos como lo son la comunicación, la interacción, la cohesión entre otros, que de alguna

manera permiten el engranaje de la pareja para los casos en que se quiebra puede llevar a la separación.

Por otro lado, Simón, Helms & Wayne (2012) afirma que

El conflicto resulta ser una situación deseable debido a que posibilita el desarrollo de capacidades y destrezas en los miembros, varias situaciones conflictivas son percibidas por los individuos como realidades caóticas y de malestar personal, puesto que carecen de estrategias de negociación y comunicación, posiciones asertivas (p. 89)

Por ende, es tan importante el estudio de la comunicación y de las interacciones en las parejas, ya que estos autores reflejan que existe un posible escenario de conflictos debido a la carencia de acuerdos que generan muchas mayores dificultades sobre lo relacionado a nuestro procedo de inmersión a las dificultades de la pareja.

Es así, como diversos autores Rodríguez, Gil, & García (2017) suman a estas posturas expresando que:

Lo que diferencia un conflicto del otro es la representación de este y las tácticas, satisfactorias o no, con las que se confronta; o sea, la manera como es percibida, representada y vivenciada la vivencia subjetiva del problema en la pareja y en cada. Una vez que hablamos de prevenir e intervenir, son de interés los componentes internos y externos que inciden en el desarrollo y permanencia del problema. Solo conociendo y comprendiendo dichos componentes, podría ser viable brindar una atención integral a las preguntas de pareja que surgen en los múltiples entornos (p.34)

Con esto resultados se evidencia que los problemas de pareja muchas veces están relacionados con problemas de cohesión en el interior de las estructuras de las parejas, ya que muchas de ellas, se relacionan con los modelos de interacción diferenciales en la pareja y no se encuentran puntos de equilibrio que permita incorporar proceso de entendimiento y esto genera mayor permanencia del conflicto.

De acuerdo con diversos autores, Simón, Helms & Wayne (2012) refieren que:

Los alumnos buscan una descripción para su comportamiento y el de su pareja, y un conocimiento de la dinámica de sus interacciones y del problema mismo. Se realizaron ciertos estudios que abordan las colaboraciones de pareja en el campo universitario, en los que se tratan preguntas como abuso del poder, maltrato, infidelidad y celos a causa de los alumnos y/o su pareja. Los celos resultan ser un elemento fundamental para la existencia de conflictos de pareja (p.13).

Sin duda alguna estos se refieren a una preocupación interna de la persona, debido a ideas o pensamientos sobre la relación que su pareja lleva con otras personas, y esto hace que surja cierta incomodidad y malestar con el otro. Las investigaciones han demostrado que la infidelidad y los celos asociados a ella se hacen presente en todas las culturas, apoyando así las perspectivas interculturales y psicofisiológicas de la Psicología Evolucionista.

Algunos autores investigadores Castrillón (2018) refieren que:

Verdaderamente, en distintas indagaciones que atribuyen la manifestación de los celos a inconvenientes de habituación y selección natural, las diferencias de género juegan un papel fundamental al instante de reaccionar frente a una infidelidad emocional y sexual. De esta forma, varias explicaciones sobre la manifestación de los celos entre los sexos, los achacan a inconvenientes asociados con la incertidumbre de los hombres frente a la paternidad de sus descendientes (p. 89).

Por ende, es tan interesante conocer cuáles son las implicaciones relacionadas con los conflictos de pareja que permita precisar cuáles son las herramientas con las cuales cuentan las parejas para realizar frente a las diferentes situaciones cotidianas de conflicto de pareja y de esa manera mejorar los canales de comunicación.

### *La perspectiva relacional, conflictos y comunicación en la pareja*

De acuerdo con esto, Chinchilla (2015) informa que

El punto de vista relacional de la comunicación se nutre de los conceptos básicos de la Teoría Gral. de Sistemas que los añade y aplica de manera sistematizada al análisis de la comunicación. El punto de inicio de la teoría de la comunicación humana se ubica en el análisis de las personas en su nexos social (p. 56).

Por lo cual se evidencia que existen procesos interesantes a analizar con relación a los procesos de interacción y comunicación, ya que desde una perspectiva sistémica se plantea que toda situación interpersonal es comunicación, puesto que la comunicación es el vehículo de las manifestaciones observables de la relación que existe entre los individuos, sea esa relación de amor, odio, rabia o respeto, la cual configura los conflictos al interior de la pareja.

Otro autor, Villarreal & Paz (2015) explica que:

La comunicación que se define como un sistema interaccional en el cual dos o más comunicantes definen la naturaleza de su interacción, los objetos son aquí las personas, los atributos sus conductas de comunicación y, las colaboraciones las que mantienen unificado al sistema. La comunicación como sistema interaccional, y en tanto que sistema abierto, participa de las características de los sistemas en general (p. 34).

Por lo cual, de acuerdo con el autor la interacción hace referencia a un proceso de comunicación que se presume tiende a fortalecer los procesos de interacción, ya que cada persona expresa lo que siente y configura de una mejor manera la forma en que el sistema interactúa y realiza procesos de socialización acorde con sus ideas.

Autores Valderrama & Silva (2017) refieren en este sentido que:

La comunicación no puede considerarse como la suma de sus partes. Además, y según este inicio de totalidad-no sumatividad, cualquier

cambejorio en las pautas relacionales afecta a su configuración total. El principio de circularidad complementa este presupuesto al garantizar que el proceso secuencial de acción y reacción de las conductas de comunicación que tienen lugar en un tiempo de tiempo y en un ámbito espacial, siguen un líder (p. 23)

De este modo se evidencia que la comunicación tiene muchas esferas relacionadas con la comunicación en donde se evidencia que la manera en que se expresa un mensaje genera una mayor interacción con relación a las expectativas del sistema y es precisamente lo que muchas veces genera los problemas en la pareja, cada uno tiene una expectativa diferente con relación a tu punto de vista y esto afecta directamente la dinámica de la relación lo cual de alguna manera afecta directamente la interacción con la pareja que producto de los conflictos genera una serie de sesgos emocionales que repercute directamente sobre la calidad de las interacciones y de las estrategias de comunicación.

Otro autor Tapia & Molina (2014) manifiesta que

Se plantea que las interacciones comunicativas que se observan en la actualidad están determinadas, no tanto por las condiciones iniciales del sistema, como por la naturaleza del proceso o parámetros que rigen actualmente el sistema. Asimismo, y de acuerdo con los principios de la teoría general de sistemas, se plantea que la estabilidad y el cambio se dan de forma inherente en la comunicación (p. 47).

En ese orden de ideas, afirma el autor que es de suma importancia conocer las interacciones que se dan en el proceso comunicativo ya que gracias a dichas condiciones es posible establecer el proceso de intervención, ya que la teoría general de los sistemas explica que el proceso de comunicación es constantemente cambiante y se configura de una manera por medio del cual permite que los implicados en el proceso comunicacional en este caso las parejas tengan procesos de interacción.

Por otro lado, Suarez (2010) plantea que:

Hay dos maneras de hacer procesos comunicativos, por un lado, se usa la retroalimentación negativa como medida para el logro y mantenimiento del equilibrio de las interrelaciones y la retroalimentación positiva como medida para el cambio. Se hablará de red-back positivo una vez que esta información se asuma y reconozca por el núcleo familiar, lo que resulta desestabilizante relacionadas con la tendencia que existe. Puede haber además feedback positivo si el adolescente dictamina, pese a la clara contraposición manifestada por su familia, dejar sus estudios (p. 89)

Por este lado se evidencia la importancia de establecer un proceso comunicativo que permita la interacción de ambas partes debido a que tanto el proceso negativo, como positivo, requiere que la pareja realice un proceso de interacción para reorganizar sus conflictos y a partir de ellos establecer mejoras significativas en el proceso de interacción que mejore las estrategias.

Por otra parte, Szapazani, & Harvey (2015) autores como refieren que

Los inconvenientes de definición de la interacción conducen a la ruptura de este sistema en el cual no ha habido un convenio con en interacción a las normas de interacción que emergen de los intercambios de los mensajes. Otra situación es aquella en la que el ser humano acepta y afirma esta definición de la relación que, estabilizada con la era, conduce a una relación complementaria. (p. 56)

Situación que sin duda alguna explica la importancia de la incorporación de procesos de interacción ya que es complementaria, establecida con frecuencia por el contexto social o cultural como en el caso de las relaciones padres-hijos, profesor-alumno, es diferente a la interacción simétrica, en la que las decisiones son tomadas, en nuestro caso por la pareja, conjuntamente o con alternancia. En definitiva, los patrones de interacción simétricos y complementarios. Lo cual puede mejorar y fortalecer los canales de comunicación en el interior.

Por otra parte, Espriella (2018) autores como precisan que

La fuente de varios conflictos en las colaboraciones de pareja y parientes se crea en muchas situaciones por dicha falta de consenso en las puntuaciones de las secuencias de los hechos que resultan fundamentales en las colaboraciones. Desde dichos principios y constructos primordiales que conforman el cuerpo humano nuclear del punto de vista sistémica en el campo de la comunicación (p. 89).

Con ello se da claridad sobre la importancia de establecer mejores canales de comunicación que inspiren relaciones más seguras que incentiven el fortalecimiento de mejores relaciones sociales e inspiren constructos que configuren en la pareja soluciones a sus problemas más comunes.

### **Intervenciones sistémicas**

#### **Terapia sistémica familiar y de pareja**

De acuerdo con los postulados de Hoffman (2010) afirma que

Si bien existen muchas escuelas de terapia de pareja, con diferentes enfoques, presupuestos, técnicas y definiciones, cada una de ellas realizan énfasis en el valor de la comunicación y la necesidad de desarrollar tácticas de resolución de conflictos, en los enfoques que en los últimos años demostró una enorme efectividad en dichos casos se refiere a la terapia sistémica de pareja (p. 89).

Sin duda alguna este autor defiende una postura enfocada en el trabajo de múltiples enfoques que proponen diferentes herramientas para afrontar las situaciones que generan conflictos en la pareja, sin embargo, ninguno de ellos ha demostrado efectividad como el modelo sistémico, que incorpora diferentes realidades de interacción y procesos de escucha desde los estilos de comunicación para fortalecer la pareja.

Por ende, Rabincho (2019) propone una explicación sistémica, refiriéndose a que:

En este sentido, la participación a partir de la mirada relacional que ofrece la epistemología

sistémica, invita a entender la pareja como un sistema con mecanismos de regulación propios, con patrones de relación repetitivos y con comportamientos que dependen uno del otro, originados en sus entornos y sistema de creencias, que son expuestas en narrativas y expectativas personales, compartidas con el terapeuta en la mediación (p. 45).

En este orden de ideas las intervenciones en el proceso de terapia sistémica de pareja hacen alusión a una intervención desde las conexiones relacionales de la pareja, comprendiendo de manera inicial el contexto y posteriormente analizando las diferentes situaciones que pueden generar conflictos y dificultades en la pareja, con ello se puede estructurar diferentes procesos de interacción que promueven comportamientos de cambio.

Otro autor Minuchin (2010) refiere que

El profesional en terapia sistémica de pareja requiere ubicarse en el orden de las propuestas recientes de la pareja, en las que no continuamente hablamos de personas unidas con

el objetivo de procrear y a partir de las cuales surgen concepciones que tienen la posibilidad de estar lejos del compromiso, el matrimonio y la igualdad (p.89).

Sin duda alguna ha habido muchos puntos de vista con relación a la concepción de la pareja, muchas de las cuales deben situarse en la necesidad de cada uno no viéndolos como un todo, sino comprendiendo el punto de vista de cada uno.

Por otro lado, Rodríguez & Peláez (2013) refiere que

Las problemáticas recientes en las parejas se hallan en relación además con la predominación del entorno, los choques en los mandatos sociales, los juegos de poder, la trayectoria de vida, las necesidades o prioridades individuales, expertos o laborales y las elecciones relevantes muchos que movilizan la estabilidad y por demás la historia personal y disposición que tienen la posibilidad de llevar a obstaculizar o promover la re-construcción de

significados y posiciones de la vida en grupo (p. 89)

Sin duda alguna en este tipo de escenarios es común observar la influencia del comportamiento y las conductas que se relacionan estrictamente con proceso que no generan cohesión entre los miembros de la pareja y por ende se convierten en problemas que cada uno deriva de sus propias incertidumbres y temores.

Por otro lado, Minuchin (2011) explica que:

Las metas en general de la terapia de pareja son manejar la queja fundamento de consulta, que en muchas situaciones necesita una investigación más grande. Fomentar un cambio que favorezca la metacomunicación y que constantemente respete los valores y creencias de sus miembros. Permitir redefiniciones y evadir las interrelaciones rígidas (p. 14)

Con lo anterior se evidencia que a propósito de la psicoterapia estableció algunos principios como: expresar opiniones terminantes, sentar objetivos,

ocupar la posición de experto, imponer determinadas estructuras a las sesiones.

Por otro lado, Montes (2016) realiza una explicación donde refiere que

Como ventajas del abordaje de pareja pudimos encontrar que hablamos de una participación en un conjunto natural conformado, con una situación fundada y organizada, que cuenta con normas, definiciones e colaboraciones. Se puede hacer terapia en vivo con los miembros que presentan en el consultorio las relaciones observables y no únicamente referidas (p. 89).

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, como se mencionó al principio del texto, no se trata únicamente de un subsistema familiar lo cual posibilite que se generen mayores canales de comunicación que incentivan los acuerdos en la pareja y con ello se establece un canal de comunicación bidireccional en donde ambos participan en la toma de decisiones.

## **Indicaciones de la terapia de pareja**

### ***Evaluación***

De acuerdo con Ochoa (2015) afirma que

En esta fase se incluye la entrevista inicial, con la definición del motivo de consulta, los intentos anteriores de solucionarlo y sus resultados; la creación de un vínculo terapéutico; la definición de las expectativas reales de la terapia (p. 89)

Por lo tanto, según el autor, es necesario disminuir las ansiedades de los participantes acerca de la terapia; por ello el terapeuta debe mostrarse neutral, al permitir que ambos participantes den la expresión de sus puntos de vista, además de reconocer los esfuerzos realizados previamente y la asistencia a la terapia.

### ***Intervención***

De acuerdo con Serrano, Galán & Vallejo (2019)

Esta fase está centrada en las propiedades de la comunicación

de la pareja y se tratan de cambios en los patrones sólidos. Tienen la posibilidad de integrar tácticas como el entrenamiento, el juego de papeles y las labores. Se necesita intentar aumentar los intercambios reforzadores gratificantes, reconocerlos y reducir o evadir las interrelaciones adversas o pautas rígidas de relación (p. 78)

De acuerdo con este autor es necesario 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. La pareja es un sistema en sí y debe abordarse como tal, teniendo en cuenta sus particularidades, que los métodos de terapia son variados.

### **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 (Páez, 2019).

## Discusión y conclusión

Al referirnos a pareja es fundamental tener claro que este es un subsistema que deriva de otros sistemas, y a la vez un sistema que permite a las personas que la conforman, el trueque de aprendizajes y vivencias que hacen que sea permeada por estructuras sociales propias del entorno en que se desenvuelve.

Sin duda alguna la postura del terapeuta sistémico tiene un enfoque que genera un impulso de dialogo sobre la pareja en donde es posible que cada uno desde la empatía logre la re-definición del problema, ya que son duda alguna son muchos los hitos de queja que cada uno de los integrantes de la pareja refleja y expresa como la percepción del problema. Es por ello que por medio de la catarsis el terapeuta busca que los individuos expresen donde radica su malestar con relación a la dinámica de la relación y que el otro logre comprender, la manera en que sus acciones afectan el desarrollo adecuado de la dinámica de comunicación en el núcleo de la pareja. Por esto se convierte el proceso de la terapia de pareja en un proceso complejo y dinámico en donde cada uno debe dejar sus expectativas de un lado y comenzar

a trabajar directamente en la estructuración de un estilo adecuado de expresar lo que siente cada uno de los miembros de la pareja, sin que eso represente daño alguno a la integridad del otro.

La teoría de sistemas, como ocurre con cada una de las enormes teorías, ha tenido un discurrir pleno de acontecimientos intelectuales extraordinarios. Paralelamente un abordaje más sistémico ayudaría a esclarecer las interacciones en los conflictos entre los diferentes miembros familiares. Si hubo la necesidad de cambiar el paradigma para poder intervenir en familias debiera haber, al menos, una revisión de los conceptos y de las técnicas para atender a las parejas, ya que estar en una relación de pareja no es lo mismo que estar en una relación de familia, es un vínculo cualitativa y emocionalmente diferente.

Al final, con este artículo se prueba como por medio de la terapia sistémica de pareja se consigue la alianza de estructuras y estrategias de comunicación que mejoren los canales de comunicación y con ello la relación de pareja.

## Referencias Bibliográficas

- Castrillón M. (2018). Terapia de pareja: una mirada a sus procesos. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37(1),187-197. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420015>
- Chinchilla J. (2015). TRABAJO CON UNA FAMILIA, UN APOORTE DESDE LA ORIENTACIÓN FAMILIAR. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 15(1),1-27. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44733027039>
- Espriella G. (2018). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37 (1), 175-186. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420014>
- Hoffman, Lynn. (2010). *Fundamentos de terapia familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. México: FCE.
- Minuchin, S. (2010). *Familias y Terapia Familiar*. México: GEDISA mexicana. Salvador
- Minuchin, W. (2011). *El arte de la terapia familiar*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Montes L. (2016). *Terapia Sistémica e Institución Pública: De la teoría a la práctica en la recogida de la Demanda*. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 26(2), 83-96. Recuperado en 30 de noviembre de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352006000200007&lng=es&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352006000200007&lng=es&lng=es).
- Ochoa A. (2015). *Enfoques en terapia familiar sistémica*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Páez C. (2019). *Intervención sistémica con familias: de la linealidad a la circularidad*. *Revista CS*, 28, 207-227. <https://doi.org/10.18046/recs.i28.2629>

- Serrano S, Galán R, & Vallejo S. (2019). ACTITUDES TRIANGULADORAS FAMILIARES Y PSICOPATOLOGÍA INFANTO-JUVENIL. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),473-481. [fecha de Consulta 30 de noviembre de 2021]. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832320051>
- Rodríguez M, & Peláez J. (2013). Terapia familiar en los trastornos de personalidad. *Acción Psicológica*, 10(1), 75-84. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.10.1.7035>
- Rabincho, S. (2019). El sentido de la investigación cualitativa y sus metodologías. Quito, Ecuador: Fundación Centro Integral de la Familia, Universidad Cristiana Latinoamericana.
- Rodríguez G, Gil F, & García J. (2017). Metodología de la investigación cualitativa. Málaga, España: Ediciones Aljibe.
- Simon, F, Helms A & Wayne, L (2012). Vocabulario de terapia familiar. Barcelona, España: Editorial Genisa.
- Szapazani L, & Harvey F. (2015). Terapia Familiar Sistémica. Material mamográfico. Traducido por Ms Gerardo Casas. Proporcionada por el Hospital Nacional Psiquiátrico de Costa Rica. Al pos-grado en Terapia Familiar sistémica. Curso Terapia I.
- Suarez C. (2010). EL GENOGRAMA: HERRAMIENTA PARA EL ESTUDIO Y ABORDAJE DE LA FAMILIA. *Revista Médica La Paz*, 16(1), 53-57. Recuperado en 30 de noviembre de 2021, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-89582010000100010&lng=es&lng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582010000100010&lng=es&lng=es).
- Tapia V, & Molina (2014). Primera entrevista en terapia de pareja: con-construcción de un encuentro situado. *Revista chilena de neutro-*

*psiquiatría*, 52(1), 42-52. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000100006>

Valderrama C., & Silva G., (2017). Los juegos relacionales en familias reconstituidas. Tesis Psicológica, 12(1),30-42. [fecha de Consulta 30 de noviembre de 2021]. ISSN: 1909-8391. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139057282004>

Villarreal Z, & Paz J. (2015). TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA: UNA APROXIMACIÓN A LA TEORÍA Y LA PRÁCTICA CLÍNICA. Interacciones. Revista de Avances en Psicología, 1(1),45-55. [fecha de Consulta 30 de noviembre de 2021]. ISSN: 2411-5940. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=560558782003>