



## EN QUÉ CONSISTE LA TERAPIA DE PAREJA

Desde el Centro AMP Psicólogos abordamos los Problemas de Pareja combinando técnicas cognitivas, emocionales, narrativas y de modificación de conducta con una orientación sistémica tratando de modificar interacciones disfuncionales entre los miembros de la pareja que se retroalimentan las unas a las otras, entrenando en habilidades de comunicación (habilidades de escucha y de expresión de sentimientos, necesidades o quejas) y de solución de problemas, modificando límites, favoreciendo los intercambios positivos...

Son muchos los factores que pueden estar en juego en una relación de pareja conflictiva. Por ello, el primer paso de la terapia consiste en una recogida exhaustiva de información, tanto con la pareja como con cada miembro de forma individual, de cara a determinar cuál es la situación actual y presentar a la pareja un diagnóstico de su relación. Una vez completada ésta primera fase y con la información obtenida, se determinan cuáles son los objetivos de intervención y los métodos y técnicas más adecuados para cada caso particular, que nos permitirán enseñar a la pareja habilidades y herramientas para afrontar y resolver sus problemas, desarrollando y potenciando las capacidades y fortalezas de las que ya dispone.

Durante todo el proceso terapéutico, se evalúan los avances y las dificultades con las que se van encontrando en el logro y mantenimiento de sus objetivos, generando recursos para resolverlas.

Las sesiones de terapia son conjuntas en su mayoría, aunque suele ser necesario llevar a cabo algunas sesiones individuales, con cada miembro de la pareja por separado, para trabajar aspectos de cada uno que puedan estar afectando a la relación.

La frecuencia de las sesiones suelen ser una vez a la semana, con una hora u hora y media de duración.

A medida que la terapia avanza y los miembros de la pareja van desarrollando competencias que les permitan interacciones más funcionales, las sesiones se van espaciando en el tiempo.

Una vez finalizada la terapia, se programan sesiones de seguimiento para consolidar los cambios y prevenir recaídas.

