

Errores más comunes en Terapia de Pareja

Diego Vega Araya, PhD

Director Escuela Psicología
Universidad Latina de Costa Rica
Psicólogo de Pareja y de Familia
Colorado State University

Congreso Nacional de Adolescencia y Juventud
San José, Junio 2017

Objetivos

- Concientizar a los y las participantes de los errores más comunes cometidos por profesionales de la psicología en la atención de parejas en nuestro medio
- Proporcionar herramientas básicas para evitar los errores más comunes en la atención de parejas

“La experiencia no es lo que te pasa, es lo que tú haces con lo que te pasa”
Aldous Huxley

- Introducción
 - Buscando errores (Actividad)
- ¿Dónde buscar? (áreas)
- Señalando los errores
- Aprendiendo de los errores
 - Y entonces ¿qué hago? (Actividad)
- Conclusión

Retos de la Psicoterapia de Pareja

Ya no la aguanto

Con él no se puede hablar.



Y ahora, ¿qué hago?

Y de verdad, ¿se pueden equivocarse los y las psicólogos?

- Tipos de Errores:
 - Errores Conceptuales o Filosóficos
 - Más difíciles de detectar
 - Errores de Aplicación o Técnicos

¿Dónde Buscar Errores?

- En la Estructura de las Sesiones
- En el Manejo de la Confidencialidad
- En el Manejo de la Neutralidad
- En la Ética
- En el Manejo del Conflicto

Errores relacionados con: La Estructura de las Sesiones

- Brindar muy poca estructura durante las sesiones de terapia de pareja
- Fallar en establecer y hacer respetar reglas básicas durante las sesiones
- Buscar la “verdad” objetiva en relación a las historias que cuenta la pareja
- No tener un plan de tratamiento

Propuestas relacionadas con: La Estructura de las Sesiones

- Establecer reglas claras
- Hacer cumplir la reglas
- Aclarar y Negociar los objetivos de la terapia
- Tener un plan de tratamiento
- Ser más “entrenador” que “juez”

Ejemplos de Reglas para Terapia de Pareja (1):

- Ambos miembros de la pareja deben asistir a las sesiones de terapia. Se pueden hacer excepciones planeadas. El hecho de que un miembro de la pareja se presente solo a una sesión inesperadamente no es aceptable.
- La pareja debe avisar con al menos 24 horas de anticipación la cancelación de una cita y no deben cancelar por una pelea o discusión
- Los miembros de la pareja deben respetarse y evitar patrones de comunicación que son destructivos. El psicólogo señalará los patrones de comunicación destructivos que observe en sesión.

Ejemplos de Reglas para Terapia de Pareja (2):

- Inicialmente, los miembros de la pareja deben describir el problema al psicólogo y luego aprender a hablarse uno al otro con el psicólogo como facilitador.
- Cada miembro de la pareja debe estar dispuesto a aceptar su responsabilidad en la creación o mantenimiento de los problemas de pareja.
- Los miembros de la pareja deben asumir responsabilidad en realizar las tareas asignadas entre sesiones.

Ejemplos de Reglas para Terapia de Pareja (3):

- La pareja debe estar de acuerdo con una regla de confidencialidad específica en el caso de que se den sesiones individuales.
- El psicólogo o algún miembro de la pareja pueden solicitar sesiones individuales
- Los miembros de la pareja deben estar de acuerdo en mantener el compromiso por un tiempo suficiente para dar oportunidad de que la terapia sea efectiva (por lo general, al menos 10 sesiones)

Errores relacionados con: La Confidencialidad

- No ser claro sobre las reglas de confidencialidad
- No hacer explícitas las reglas de confidencialidad al inicio de la terapia
- Fallar en hacer cumplir las reglas de la confidencialidad
- No obtener el consentimiento de los clientes sobre las reglas

Propuestas relacionadas con: La Confidencialidad

- Ser claro sobre las reglas de confidencialidad
- Hacer explícitas las reglas de confidencialidad al inicio de la terapia
- Hacer cumplir las reglas de la confidencialidad
- Obtener el consentimiento de los clientes sobre las reglas

Modelos para el Manejo de la Confidencialidad

- 1. Mantener toda la información confidencial a menos que exista autorización para compartirla
- 2. Compartir toda la información
- 3. Confidencialidad con discreción

Errores relacionados con: La Neutralidad

- Fallar en entender la importancia de la neutralidad en la terapia de pareja
- Fallar en reconocer cómo se pierde la neutralidad
- Fallar en reconocer cuándo es apropiado hacer excepciones a la neutralidad

Propuestas relacionadas con: La Neutralidad

- Aclarar el rol del psicólogo: no es juez
- Estar atento al mantenimiento del balance en la terapia: tiempo de hablar, interrupciones, confrontaciones, responsabilidades, etc.
- Estar dispuesto a **NO SER NEUTRAL** cuando sea necesario

Excepciones a la La Neutralidad

- Infidelidad
- Violencia Doméstica
- Adicciones

Errores relacionados con: La Práctica Ética

- Permitir relaciones dobles con los clientes
- Ofrecer tratamiento sin los conocimientos o la supervisión necesarios
- Ofrecer tratamiento psicológico más allá de nuestra área de especialidad
- Ignorar cuando se está ante un dilema ético

Propuestas relacionadas con: La Práctica Ética

- Evitar al máximo las relaciones duales o advertir sobre los riesgos de la terapia cuando existen
- Referir cuando no estamos capacitados para ofrecer el servicio
- Capacitarnos en los temas con que más trabajamos
- Supervisar – Consultar con colegas

Modelos de Terapia de Pareja (1)

- **Enfoques Sistémicos**
 - Terapia de Pareja Breve Estratégica – Watzlawick, Weakland, Haley
 - Terapia de Pareja Estructural - Minuchin
- **Enfoques Psicodinámicos**
 - Terapia de Pareja – Relaciones Objetales
 - Terapia de Pareja Transgeneracional - Bowen, Bozormenyi-Nagy

Modelos de Terapia de Pareja (2)

- **Enfoques Conductuales**
 - Terapia de Pareja Cognitivo-Conductual
- **Enfoques Humanistas**
 - Terapia de Pareja enfocada en las Emociones – Susan Johson
 - Terapia de Pareja - Método Gottman – John Gottman

Modelos de Terapia de Pareja (3)

- **Enfoques Constructivistas**
 - Terapia de Pareja Narrativa – White, Freedman, Combs
 - Terapia de Pareja Centrada en la Solución – De shazer

Errores relacionados con: El Manejo del Conflicto

- Confabularse con una pareja que evita el conflicto y el enojo
- Perder el control de la sesión al dejar que el conflicto se apodere de ella
- Bloquear la expresión del enojo y el conflicto por temor o ansiedad

Errores relacionados con: El Manejo del Conflicto

- Tratar de que la pareja resuelva su problema muy rápidamente
- No tener una propuesta sobre cómo manejar el conflicto en la pareja

Propuestas relacionadas : El Manejo del Conflicto

- Decidir cuanta expresión del conflicto es permitida durante las sesiones conjuntas
- Permitir la expresión del enojo y la frustración dentro de los límites de la seguridad emocional
- Ayudar a la pareja a aprender a manejar el conflicto

Modelo para la Resolución de Conflictos

- Ver Costa y Serrat, p.96 – 101
- Fase I: Definición del Problema
 - Inicio Positivo
 - Descripción de la situación
 - Sentimientos que provoca
 - Paráfrasis
 - Mi contribución al problema

Modelo para la Resolución de Conflictos

- Fase II: Solución del Problema
 - Lluvia de ideas
 - Evaluación de alternativas
 - Acuerdo
 - Forma de evaluación

Errores vamos a cometer.
Admitámoslos, aprendamos de
ellos y establezcamos un proceso
que permita que todos nos
recobremos de ellos y sigamos
adelante



GRACIAS!!!!

