

## Terapia de pareja, de los problemas más comunes en nuestra sociedad

### [Multimedia](#)

**No es ninguna fantasía mencionar que los problemas de pareja son de los que más sufren las personas. Normalmente no nos damos cuenta de ello, porque son situaciones que se mantienen en la intimidad de la pareja**

Por desgracia los problemas que conlleva el amor, en este caso de los problemas de pareja, son de los más comunes en la sociedad en la que vivimos, y es algo 'normal' ya que el amor está presente en casi todos los aspectos de la vida.

El estado emocional al que llegan los afectados es bastante serio y disparejo. Algunos ya van concienciados de que la relación no tiene futuro y otros están tan afectados que muestran signos de una alta agresividad.

La gran parte de ellos confirman que han probado todas las formas posibles para poder salvar su relación de pareja. Quizás la terapia de pareja es el último paso para arreglar la relación; y si no hay solución previsible la mejor opción para las dos partes es la rotura.

Los hábitos que conllevan a una pareja a tener ciertos tipos de problemas provienen de fuentes de bienestar u conflictos, entre los que se encuentran:

- Intercambio de incentivos entre las dos personas, que puede conllevar a malestar e insatisfacción
- Los problemas empiezan a verse como algo irreparable, perdiendo el foco de posibles soluciones
- Enfoque de negatividad y nada en positividad. Es un bucle donde se pierde toda ilusión y motivación

Aunque estos 3 sean lo más comunes, esto no quiere decir que todas las parejas lo sufran, algunas tendrán algunas de ellas, y otras parejas padecerán otras.

La clave de la terapia de pareja que se ofrece, como señala [Carlos Rodríguez Psicólogo](#) es la detección con total precisión de los problemas que hay, para poder ofrecer un abanico de posibles soluciones que se puedan llevar a cabo lo antes posible y con mayor probabilidad de acierto.

Los procesos para evaluar a cada pareja se basan en los siguientes conceptos:

- Problemas que sufre la pareja
- Patología de cada parte
- Aspectos positivos en la relación
- Examinar el grado de comunicación que existe entre ambos
- Solución de problemas
- Habilidad en las negociaciones
- Uso de estrategias para resolución de conflictos

El objetivo principal de las terapias de pareja es disparar los pensamientos y acciones positivas entre ambas personas. Es primordial que expresen sentimientos positivos, y que aprendan a manejar situaciones de tensión y discusión. También cabe señalar que puede pasar el caso contrario, es decir que la solución para ambas partes sea una rotura.

El pensamiento más destructivo en una pareja es pensar que no hay futuro para ambos, y la creencia de que no hay solución a los problemas. Cuando una pareja accede a una terapia es principalmente porque una de las dos ha iniciado la intención de probar la terapia. La falta de comunicación es de las razones principales que conlleva a estos problemas, ya que de ahí conllevan a la desesperación, discusiones sin ningún razonamiento. A pesar de todo esto, son las mujeres las que mayormente acceden a una terapia de pareja, ya que para ellas les es más fácil expresar sus emociones y sentimientos.

---