

## HOJA INFORMATIVA



@profamiliard  
[www.profamilia.org.do](http://www.profamilia.org.do)



# ¿Cuándo es el momento de ir a terapia de pareja?

Las relaciones de pareja son un elemento muy importante en la vida de las familias y en el proceso de crecimiento de cada uno de sus miembros, pero en ocasiones surgen dificultades que impiden disfrutar de una buena relación de pareja.

“Las discusiones, el malestar en la convivencia, la rutina, la falta de sexo o las infidelidades, son los motivos más comunes por los que una pareja decide ir a terapia para salvar su relación o para, al menos, intentarlo”, explica la licenciada Marina Orbe, psicóloga clínica de Profamilia.

Para la licenciada Orbe, que además es terapeuta familiar y de pareja, conformarse con una mala relación es condenarse ambos a una vida infeliz,

“y no es necesario, en terapia podemos ayudar a la pareja con herramientas de comunicación, para mejorar la forma de tratarse y de hablar, lo que ayuda a que reconozcan y trabajen la situación que los separa”.

Para las parejas que sienten que hay aspectos que pueden mejorar en su relación, pero no saben exactamente cómo, Marina Orbe responde unas preguntas que les pueden guiar para tomar la decisión.

### **¿Qué es una terapia de pareja y en qué me puede ayudar?**

Es el proceso llevado a cabo por un profesional de la conducta humana con el propósito de mejorar una situación concreta, en este caso la relación en la pareja, cuando aparece cualquier conflicto o problema que ponga en riesgo el funcionamiento cotidiano y la buena convivencia de pareja o familiar.

Por un lado, sirve de gran ayuda para aquellas parejas que tienen conflictos relevantes, o que quieren resolver problemas que están presentes en la relación.

### **¿Cuándo debería ir a una terapia de pareja?**

Elegir el momento adecuado de cuando comenzar una terapia y más si se trata de terapia de pareja es de vital importancia, ya que el éxito de la misma está muy relacionado con el momento en el que una pareja decide pedir ayuda.

Como norma general, el momento ideal es cuando uno de los dos siente que algo está cambiando, cuando empieza a sentir distanciamiento y malestar emocional que afecten la dinámica de la pareja o de la familia.

### **¿Cuál es el objetivo de la terapia de pareja?**

El principal objetivo sería establecer un espacio de comunicación para poder entenderse y una vez logrado esto, se trabaja en las conductas o las situaciones que están erosionando la relación.

Aunque existe la idea de que el objetivo de una terapia de pareja es que sigan juntas, a veces estás entienden que es más apropiado para ambos seguir caminos de vida separados, pero lo ideal es que sea de mutuo entendimiento y tomando en cuenta que a veces hay hijos que necesitan el apoyo de los dos.

### **¿Cuánto dura una terapia de pareja?**

En cualquier terapia es muy difícil hablar de plazos, hay parejas que vienen a consulta para algo que parece relativamente sencillo y a medida que avanza la terapia surgen situaciones que estaban latentes, alargándola, pero también puede ocurrir lo contrario y en lo que al principio parecía muy difícil se logran acuerdos rápidamente. Generalmente una terapia de pareja puede extenderse hasta alrededor de 10 sesiones.



**Si la relación no está marchando como sienten que debe ser, es hora de buscar ayuda psicológica para la pareja, en las clínicas Profamilia estamos para ayudarles.**

**Para solicitar información puede comunicarse al **809-689-0141 extensión 0**, también al WhatsApp del mismo número.**

