

TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA

**Una intervención para superar
las diferencias irreconciliables**

PROYECTO EDITORIAL
TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN

Director
Marino Pérez



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

TERAPIA INTEGRAL DE PAREJA
Una intervención para superar las
diferencias irreconciliables

Jorge Barraca Mairal



EDITORIAL
SÍNTESIS

Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

© Jorge Barraca Mairal

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34. 28015 Madrid
Teléfono: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

ISBN: 978-84-9077-322-2
Depósito Legal: M-12.043-2016

Impreso en España. Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Índice

<i>Prólogo</i>	11
----------------------	----

PARTE I

El modelo de la terapia integral de pareja

1. <i>Introducción: tratamientos para el “dolor de pareja”</i>	17
1.1. La terapia de pareja como solución a los conflictos maritales	18
1.2. La terapia de pareja conductual tradicional	20
1.3. La aparición de la terapia integral de pareja	21
2. <i>No debería quererte. Las razones del cambio en el afecto de la pareja</i>	25
2.1. ¿Los polos opuestos se atraen?	26

2.2. De la diferencia a la incompatibilidad	27
2.3. Amantes, novios, prometidos y... extraños	30
2.4. Reacciones ante las incompatibilidades	31
2.4.1. <i>Coerción</i>	31
2.4.2. <i>Vilipendio</i>	33
2.4.3. <i>Polarización</i>	34
2.5. Soluciones espontáneas para las incompatibilidades ...	35
3. <i>Los fundamentos de la terapia integral de pareja: aceptación y cambio</i>	39
3.1. La terapia integral de pareja (TIP)	40
3.1.1. <i>Reglas y contingencias en las relaciones de pareja</i>	41
3.1.2. <i>Los "temas": distintas letras para la misma música</i>	42
3.1.3. <i>Aceptación y tolerancia como intervenciones para la pareja</i>	44
3.2. Estrategias básicas de intervención en la terapia integral de pareja	44
3.2.1. <i>La unión empática</i>	46
3.2.2. <i>La separación unificada</i>	46
3.2.3. <i>La tolerancia</i>	46
3.2.4. <i>Estrategias de cambio</i>	47
4. <i>Resultados y eficacia de la terapia integral de pareja</i>	49
4.1. Principales evidencias empíricas de la terapia integral de pareja	50
4.2. Eficacia de la terapia integral de pareja ante los problemas de infidelidad	53
4.3. Eficacia de la terapia integral de pareja para otros problemas	55
4.4. Una reflexión sobre la eficacia de la terapia integral de pareja	56

5. Evaluación y formulación del caso en la terapia integral de pareja	61
5.1. Evaluación en la terapia integral de pareja	62
5.1.1. Cuestionarios para evaluar a la pareja	62
5.1.2. Las entrevistas	64
5.2. Formulación del caso desde la terapia integral de pareja	66
5.2.1. El tema	67
5.2.2. El proceso de polarización	71
5.2.3. La trampa mutua	72
6. Habilidades clínicas en la terapia integral de pareja	75
6.1. Habilidades generales para la intervención en pareja	76
6.2. Habilidades propias de la terapia integral de pareja	77
6.2.1. Habilidad para atender lo relativo al análisis funcional de la pareja	78
6.2.2. Sensibilidad hacia el contexto	78
6.2.3. Aceptación	79
6.2.4. Habilidad para descubrir y mantenerse enfocado en la formulación del caso	80
6.2.5. Habilidad para mantener un ambiente terapéutico a pesar de que haya un conflicto grave	80
6.2.6. Destreza para usar un lenguaje que “llegue” a la pareja	81
6.2.7. Conciencia para saber cuándo dar por finalizada la terapia	81
6.3. El contexto social y la aplicación de la terapia integral de pareja	82

7. Técnicas de intervención en la terapia integral de pareja: estrategias de aceptación y tolerancia	85
7.1. La unión empática	86
7.2. La separación unificada	90
7.3. Estrategias para aumentar la tolerancia	93
7.3.1. Destacar los aspectos positivos de una conducta negativa	94
7.3.2. Practicar las conductas negativas en la sesión	95
7.3.3. Fingir en casa discusiones por las conductas negativas	97
7.3.4. Promover la aceptación a través del autocuidado	98
8. Técnicas de intervención en la terapia integral de pareja: estrategias conductuales ..	101
8.1. Intercambio de conductas	102
8.1.1. Puesta en práctica del intercambio de conductas en la terapia integral de pareja	103
8.2. Entrenamiento en comunicación y solución de conflictos	105
8.2.1. Puesta en práctica del entrenamiento en comunicación	106
8.2.2. Puesta en práctica del entrenamiento en solución de conflictos	108
9. Proceso de intervención en la terapia integral de pareja	113
9.1. La primera entrevista conjunta	114
9.2. Las sesiones individuales con cada miembro de la pareja	117
9.3. La sesión de devolución de información	119

Índice

9.4. Las sesiones de intervención	121
9.4.1. Orden de presentación de las técnicas	121
9.4.2. Transcurso de las sesiones de intervención	123
9.5. Finalización de la terapia y prevención de recaídas	125
9.6. Aplicaciones abreviadas de la terapia integral de pareja	126
10. Situaciones difíciles y adaptaciones en la aplicación de la terapia integral de pareja	129
10.1. Manejo de las infidelidades	130
10.2. Actuación del terapeuta ante la violencia doméstica	133
10.3. Recomendaciones en caso de abuso de alcohol o drogas	135
10.4. La terapia integral de pareja en parejas con depresión	136
10.5. Aplicación de la terapia integral de pareja en parejas del mismo sexo	136
10.6. Aplicación de la terapia integral de pareja en parejas de distinto origen y cultura	138
10.7. La terapia integral de pareja en parejas en situación de pobreza y exclusión social	140
 <i>Bibliografía</i>	 143