

Terapia de Pareja

La psicoterapia de pareja es un espacio terapéutico en el que se busca el acompañamiento y ayuda a la pareja en la mejora de la comunicación, la resolución de conflictos, el conocimiento personal y mutuo y el fortalecimiento de la relación.

A través de la guía de un profesional, en las sesiones de terapia de pareja se trabajan problemáticas referidas a la falta de comunicación y entendimiento mutuo, la desconfianza, la intimidad y los cambios relacionales en las dinámicas de la pareja.

El objetivo de este tipo de terapia es fomentar una mayor capacidad reflexiva y mentalizadora, empatía y actitud colaborativa en los desafíos de la vida en común.

Por ello, la intervención estaría centrada:

- En el caso de matrimonios en crisis, ayudar a la superación de esta crisis para superarla y fortalecer el matrimonio, a veces ayudando a sanar heridas del pasado que han ido mermando la unión.
- En el caso de matrimonios donde ya se ha dado la separación y no hay posibilidad de reconciliación, ayudamos en el dolor de la ruptura. Así como ofrecer ayuda en el cuidado de los hijos, valorando las consecuencias de la ruptura sobre ellos, y acompañando a los padres en su función educativa.

Objetivos del acompañamiento psicológico:

1. Promover un cambio constructivo tanto en la mentalidad como en el comportamiento de la persona que acude al servicio, ya que se trabajan las conductas, emociones y demás respuestas habituales ante los problemas y, especialmente, ante la ruptura de la relación de pareja.
2. Trabajar sobre los pensamientos, ya que son estos los que dirigen nuestras conductas y median en nuestras emociones.
3. Generar una capacidad de autonomía con nuevas herramientas o reforzando las ya existentes.

Un programa en colaboración con el COF (Centro de Orientación familiar) y el SAMIC (Servicio de mediación y ayuda integral a los matrimonios en situaciones de ruptura)

Profesionales en el programa:

Juan Novel

Isabel García