



MAESTRIA EN PSICOLOGIA Y CONSEJERIA FAMILIAR.

MATERIA: Terapia de Pareja y Familia.

ALUMNO: Andres Eguia Vega

TEMA: La Crisis en la Pareja y Otros
Conflictos.

A 06 de Abril del 2026.

Nuevo Laredo, Tamaulipas.



Las crisis en la pareja

1. La crisis como parte natural de la relación

- Todas las parejas atraviesan crisis inevitables, que pueden ser superficiales o profundas, breves o duraderas.
- Durante estas etapas es común experimentar enojo, desconexión emocional y dudas sobre el amor, especialmente al sentir que “ya no es como al principio”.
- A pesar de ello, muchas parejas cuentan con recursos para resolver conflictos y restaurar el vínculo, lo que fortalece la confianza en la relación.
- Cuando no se logra un equilibrio emocional tras una crisis, surge el miedo a que la relación no resista futuras dificultades.





2. Principales crisis en una relación estable.

a) Crisis del primer año: fin de la limerencia

- La limerencia (Dorothy Tennov, 1977) es la etapa inicial de fuerte atracción romántica e idealización.
- Tras varios meses, comienzan a verse los defectos reales de la pareja y surgen diferencias.
- Muchas relaciones terminan en esta fase al descubrir que no hay tanta compatibilidad real.
- En estos casos, la terapia no siempre es efectiva, ya que el problema puede ser la falta de base común.





2. Principales crisis en una relación estable.

b) Crisis de los tres años: “¿Sigue habiendo amor?”

- Suele coincidir con el paso a la convivencia y la necesidad de avanzar en el compromiso.
- Los principales conflictos aparecen por:
 - Problemas de comunicación
 - Necesidad de espacio personal
 - Falta de acuerdos sobre temas importantes como tener hijos
- Superar esta crisis implica pasar de la idealización a la aceptación, señal de madurez en la pareja.





2. Principales crisis en una relación estable.

c) Crisis de los diez años: de pareja a padres

- La llegada de los hijos no fortalece automáticamente la relación, sino que revela conflictos previos.
- Surgen diferencias en los estilos de crianza, disminuye la intimidad y el sexo pasa a segundo plano.
- Muchas parejas permanecen juntas “por los hijos”, aunque el vínculo de pareja esté debilitado.
- A menudo coincide con una etapa de replanteamiento personal cercana a los cuarenta años.





2. Principales crisis en una relación estable.

d) Crisis del nido vacío: viviendo con un desconocido

- Cuando los hijos se independizan, la pareja queda sola tras décadas centrada en la familia y el trabajo.
- Ambos miembros han cambiado y pueden sentirse extraños entre sí.
- Esta situación provoca un aumento de rupturas tardías, al descubrir que ya no existe un proyecto común.





3. Ayuda profesional y terapia de pareja

- Dos enfoques terapéuticos han demostrado eficacia:
 - Terapia conductual de pareja
 - Terapia de pareja focalizada en las emociones
- Se recomienda integrar ambos enfoques, especialmente en el contexto de un ministerio o consultorio cristiano.
- Objetivos principales:
 - Aumentar las interacciones positivas y el apego
 - Mejorar la comunicación emocional
 - Recuperar el sentimiento de amor y seguridad
 - En condiciones normales, la terapia puede mostrar mejoras significativas en 4 a 12 sesiones.





Las discusiones y las reconciliaciones en la pareja.

Las discusiones en la pareja son normales y necesarias para resolver desacuerdos y expresar distintos puntos de vista.

El problema surge cuando no se saben manejar: muchas parejas discuten de forma destructiva, sin escucharse, buscando culpables y priorizando “ganar” la discusión en lugar de buscar soluciones.

Los temas más frecuentes de conflicto suelen ser la familia política y la educación de los hijos.

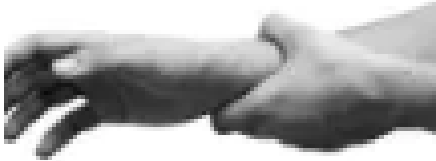
En las discusiones suele ceder la persona más inhibida o evitadora del conflicto, independientemente de si es hombre o mujer. Aunque ceder puede acabar con la discusión a corto plazo, a medio y largo plazo genera insatisfacción, frustración y malestar en la relación.





Las discusiones y las reconciliaciones en la pareja.

- Pedir perdón resulta difícil por el orgullo, el enfado, la falta de empatía o la incapacidad de reconocer la propia responsabilidad.
- Perdonar también cuesta, sobre todo cuando el daño se repite o no hay arrepentimiento sincero, y es un proceso que a veces requiere tiempo.
- Para facilitar la reconciliación es importante dejar pasar el enfado, ser humildes, aceptar errores, respetar los tiempos del otro y analizar con calma lo ocurrido para evitar que se repita.
- Cuando la pareja aprende de las crisis y mejora su comunicación, puede salir fortalecida.
- Sin embargo, si los conflictos se acumulan sin resolverse, la relación puede deteriorarse gravemente, perdiéndose el respeto, el cariño y la confianza, lo que puede derivar en infidelidad o separación.





Violencia de género

La violencia de género se define como cualquier acto de violencia basado en el hecho de ser mujer que cause o pueda causar daño físico, sexual o psicológico, incluyendo amenazas, coacción o privación de la libertad, tanto en el ámbito público como privado.

También comprende formas de discriminación, sometimiento y subordinación que afectan la libertad, dignidad e integridad de las mujeres.

Existen distintos tipos de violencia, entre ellos:

- Física, que es la más visible;
- La psicológica, presente en todos los casos y vinculada al control y la manipulación;
- La económica, que limita el acceso al dinero y la autonomía;
- La social, que aísla a la mujer de su entorno;
- La sexual, que vulnera su libertad sexual mediante coacción o intimidación.





Violencia de género

- Existen varios mitos que intentan justificar la violencia, como atribuirla a trastornos del agresor, a características de la víctima, al estrés o a los celos.
- Estas explicaciones minimizan la responsabilidad del agresor y el compromiso social para erradicar el problema.
- El ciclo de la violencia (acumulación de tensión, estallido y luna de miel), ayuda a entender por qué muchas mujeres permanecen en la relación, especialmente en las primeras fases.
- Entre las consecuencias psicológicas, se encuentran el síndrome de la mujer maltratada, con efectos similares al trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad, baja autoestima y problemas de salud física y relacional, tanto a corto como a largo plazo.

