

**UNIVERSIDAD CATOLICA DE TRUJILLO  
BENEDICTO XVI**

**SEGUNDA ESPECIALIDAD EN TERAPIA FAMILIAR  
E INTERVENCIÓN SISTEMICA, MENCIÓN EN  
PAREJA Y SEXUALIDAD**



**PAREJAS CON PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN, VISTO DESDE  
LA TERAPIA SISTÉMICA: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**Trabajo Académico para obtener el título de  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN TERAPIA FAMILIAR E  
INTERVENCIÓN SISTÉMICA, CON MENCIÓN EN: PAREJA Y  
SEXUALIDAD**

**AUTORA**

Lic. Zavala Orozco, Liliana del Milagro

**ASESOR:**

Dra. Vera Calmet, Velia Graciela

<https://orcid.org/0000-0003-0170-6067>

**LINEA DE INVESTIGACION**

Violencia y transgresión

**TRUJILLO – PERU**

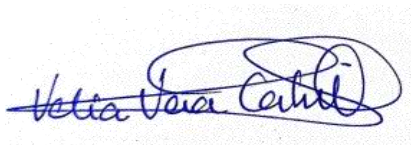
**2023**

## DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD

Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud:

Yo, **VERA CALMET, VELIA GRACIELA** con DNI N° 18159571, como asesora del trabajo de investigación titulado “Parejas con problemas de comunicación, visto desde la Terapia Sistémica: una revisión bibliográfica” desarrollado por la egresada ZAVALA OROZCO, LILIANA DEL MILAGRO con DNI 17523879 del Programa de Segunda especialidad en Terapia Familiar e Intervención Sistémica con mención en: Pareja y Sexualidad; considero que dicho trabajo reúne las condiciones tanto técnicas como científicas, las cuales están alineadas a las normas establecidas en el reglamento de titulación de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI y en la normativa para la presentación de trabajos de graduación de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Por tanto, autorizo la presentación del mismo ante el organismo pertinente para que sea sometido a evaluación por los jurados designados por la mencionada facultad.



---

**Dra. Vera Calmet, Velia Graciela**

**ASESORA**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.  
Arzobispo Metropolitano de Trujillo  
Fundador y Gran Canciller de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo  
Rectora de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Mariana Geraldine Silva Balarezo  
Vicerrectora Académica

Dra. Anita Jeanette Campos Márquez  
Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud

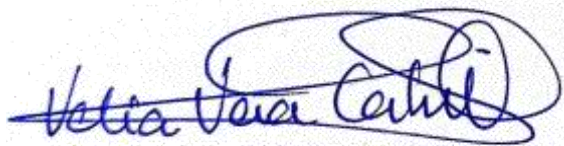
Dra. Ena Cecilia Obando Peralta  
Vicerrectora de Investigación (e)

Dra. Teresa Sofía Reategui Marín  
Secretaria General

## CONFORMIDAD DE LA ASESORA

Yo Velia Graciela, Vera Calmet con DNI N° 18159571, en mi calidad de asesora del trabajo académico: “Parejas con problemas de comunicación, visto desde la terapia sistémica: una revisión bibliográfica”, desarrollada por la participante, Lic. Zavala Orozco, Liliana del Milagro, con DNI N° 17523879, de la Segunda Especialidad: Terapia familiar e intervención sistémica con mención en pareja y sexualidad, considero que dicho trabajo reúne los requisitos tanto técnicos como científicos, corresponde a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, y en lo normativo para la presentación de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Por tanto, autorizo la presentación de la misma ante el organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por la comisión de jurados designados por la Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Velia Vera Calmet', is written over a horizontal line. The signature is stylized and somewhat cursive.

**Dra. Vera Calmet, Velia  
Graciela  
Asesora**

## **DEDICATORIA**

*El presente trabajo se lo dedico a mi maravillosa familia conformada por mis dos hijos Carlos y Christian y a mi esposo Carlos, quienes con su gran esfuerzo y dedicación me permitieron conseguir este sueño tan anhelado. Gracias por enseñarme a ver lo positivo de las cosas y lo hermoso de cada instante y a nunca darme por vencida.*

*A mi madre María, quien con su ejemplo me motivó a seguir siempre adelante y a no rendirme ante las adversidades.*

***La Autora***

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco a Dios por la vida, la salud y la fuerza para seguir adelante, enseñándome a enfrentar las adversidades con valentía, optimismo y haberme permitido llegar hasta este momento.*

*A mi Asesora temática, por su apoyo en el proceso de la investigación.*

*A los docentes de la especialidad que me brindaron sus conocimientos, al mismo tiempo que su apoyo y motivación para la culminación de mis estudios.*

*A mis amigos quienes compartieron su conocimiento, durante este año y a todas aquellas personas que estuvieron a mi lado apoyándome para lograr que este sueño se haga realidad.*

***La Autora***

## **DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD**

Yo, Liliana Del Milagro Zavala Orozco, con DNI 17523879, egresada del Programa de segunda especialidad en Terapia Familiar e Intervención Sistémica con mención en pareja y sexualidad. de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, doy fe que he seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Facultad de POSTGRADO, para la elaboración y sustentación del trabajo de investigación titulado: “Parejas con problemas de comunicación, visto desde la terapia sistémica: una revisión bibliográfica”, el cual consta de un total de 30 páginas, en las que se incluye 1 página en anexos.

Dejo constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaro bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento corresponde a mi autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizo que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de mi entera responsabilidad.



---

**Lic. Liliana del Milagro Zavala Orozco**

**DNI 17523879**

## ÍNDICE

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD .....	ii
AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
CONFORMIDAD DE LA ASESORA .....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	vii
ÍNDICE.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT .....	x
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	11
1.1. Realidad problemática .....	11
1.2. Formulación del problema.....	13
1.3. Objetivos de la investigación.....	12
1.4. Justificación de la investigación .....	14
II. MARCO TEÓRICO .....	16
2.1. Antecedentes de la investigación.....	16
2.2. Referencial Teórico.....	18
III. METODOLOGÍA.....	23
IV. CONCLUSIONES.....	25
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	27
ANEXOS.....	30



## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo, explicar los problemas de comunicación en las parejas, visto desde la terapia sistémica; para ello se describió la realidad problemática del estudio, a su vez que se realizó una revisión de los antecedentes de artículos internacionales, que tuvieron objetivos similares. Así como una investigación detallada del marco teórico que nos permitió comprender la aplicación de la terapia sistémica en la pareja. La metodología utilizada fue de tipo cualitativa, la población en estudio fueron artículos científicos publicados en bibliotecas digitales como Google Scholar, Scielo, Redalyc, la técnica utilizada fue el análisis de contenido, que permitió la revisión documentaria precisa del tema, y los instrumentos utilizados fueron las fichas de lecturas. Una vez recolectado los artículos se procedieron a realizar un análisis de cada uno de ellos, planteando una discusión y punto de vista del autor con respecto al resultado. Concluyendo que la terapia sistémica contribuye positivamente en la resolución de problemas de comunicación en las parejas, permitiendo mediante la aplicación de estrategias ayudar a mejorar la capacidad de entendimiento, comprensión y empatía de cada uno de sus miembros, a su vez que fortalece el vínculo en las relaciones de pareja.

***Palabras claves:*** Terapia, Sistémica, Comunicación, Pareja

## **ABSTRACT**

The objective of this research is to explain communication problems in couples, seen from systemic therapy; For this purpose, the problematic reality of the study was described, while a review of the background of international articles was carried out, which had similar objectives. As well as a detailed investigation of the theoretical framework that allowed us to understand the application of systemic therapy in couples. The methodology used was qualitative, the study population was scientific articles published in digital libraries such as Google Scholar, Scielo, Redalyc, the technique used was content analysis, which allowed a precise documentary review of the topic, and the instruments used were the reading sheets. Once the articles were collected, an analysis of each of them was carried out, proposing a discussion and the author's point of view regarding the result. Concluding that systemic therapy contributes positively to the resolution of communication problems in couples, allowing through the application of strategies to help improve the capacity for understanding, comprehension and empathy of each of its members, at the same time strengthening the bond in couple relationships.

**Keywords:** Therapy, Systemic, Communication, Couple

## I. PROBLEMA DE INVESTIGACION

### 1.1 Realidad problemática y formulación del problema

La comunicación, es una herramienta fundamental que tenemos las personas para usarla en nuestra vida cotidiana, nos ayuda a establecer relaciones interpersonales, existe diferentes formas de comunicación, que van desde las palabras, gestos o movimientos corporales, entre otras (Quiroga, 2021).

Así mismo la comunicación en pareja, es la base para establecer un vínculo saludable, que ayudaran al bienestar de una relación a largo plazo. La comunicación dentro de la pareja supone saber hablar y escuchar, preguntar y responder, asentir y negociar, cada uno de los puntos de vistas que resulte relevante para la pareja en un momento determinado, así como nos permite conocer los pensamientos de la otra persona, nos permite reflexionar e interpretar cualquier situación que pueda surgir. (Vidal, 2021)

En la pareja, tener una comunicación clara y constante se vuelve vital para comprenderse mutuamente y manejar de forma armoniosa la relación; Por lo que la importancia de los vínculos afectivos es innegable, el establecimiento de estos es fundamental para la salud y bienestar psicológico de cada persona. (Montenegro, 2022). Sin embargo, cuando la comunicación no se da de forma asertiva dentro de la pareja, se llega a presenta dificultades surgiendo una serie de desacuerdos y conflictos, manifestándose en el incremento de los divorcios y separaciones de las parejas que se ve con mayor frecuencia en la actualidad. (Montenegro, 2022).

Según el diario, El Comercio en el Perú, se estima que en el año 2021 se registró 14.971 rupturas conyugales, en el 2022 se registró 19.274, siendo el año con el mayor número de divorcios registrados en nueve años, actualmente en lo que va del año 2023, se va registrando 6.783 divorcios, esto según Registro Nacional de Identificación y Estado Civil. (El Comercio, 2023)

La relación de pareja es muy importante en la vida de cada individuo repercutiendo de manera positiva o negativa en su felicidad y bienestar. Por lo que este tema es de interés para diversas disciplinas, teniendo un amplio recorrido en investigación, y ha sido abordado desde diferentes paradigmas y perspectivas de estudios. (Urbano et al., 2021).

Según varios análisis en el tema, la principal razón por la que las parejas buscan terapia es debido a problemas de comunicación, que, al no ser manejados adecuadamente desencadenante de una serie de conflictos, que repercuten en el sistema familiar afectando principalmente a los hijos. Por ellos intervenir adecuadamente en la resolución y evitación del conflicto, mediante una comunicación asertiva, supone un gran beneficio para el sistema familiar y de pareja, que repercutirá directamente en el entorno comunitario. (Urbano et al., 2021). Es por ello por lo que la Psicología en la actualidad nos plantea la utilización de un enfoque sistémico en las relaciones de pareja.

El enfoque sistémico se encarga del estudio de los fenómenos relacionales y comunicacionales que se dan dentro de los grupos humanos. Cada individuo se encuentra dentro del grupo y se interrelacionan entre sí creando distintos colectivos denominados sistemas que puede llegar a ser: Pareja, familia, trabajo. La manera como se relacione cada individuo con su entorno conformará su desarrollo y crecimiento personal. (Martínez, 2020)

El enfoque sistémico surge como un método de psicoterapia, en donde se ve el conflicto en forma global, por lo que no solo involucra al individuo sino también a su entorno donde se desarrolla. Cuando se presenta un conflicto de comunicación en los individuos, no es más que una dinámica disfuncional que está ocurriendo dentro de su sistema de Pareja, que requiere una intervención oportuna. (Martínez, 2020)

La terapia sistémica nos ayuda a abordar los conflictos de pareja enfocándonos en la comunicación y las relaciones interpersonales, donde se relacionen procesos ayudando a minimizar las consecuencias de las discusiones, así como elaborar acuerdos, que beneficien a ambos individuos, al sistema de pareja y a su colectivo en general. (Sicachá, 2021)

Por ende, el presente estudio ayudará en el abordaje de los conflictos de la pareja enfocándose en la comunicación y a la interacción, entendiendo esta dinámica a partir de la mirada del enfoque sistémico, para ello se realizará una revisión bibliografía y comparativa de nuestra realidad con la de otros países, la búsqueda se dará en bibliotecas digitales, PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc, así mismo dará a conocer los índices de los problemas de comunicación en las relaciones de pareja, su aumento y sus consecuencias tales como el deterioro progresivo de las relaciones, índices de divorcios, así como en el aumento de los tipos de violencia dentro de la pareja.

El presente trabajo, es importante ya que nos permitirá conocer alternativas de solución antes problemas de comunicación entre dos individuos desde el punto de vista de la terapia sistémica, posibilitando un abordaje integral para mejorar las relaciones de pareja, así como permitirnos desarrollar habilidades de comunicación asertiva.

## **1.2 Formulación del problema**

¿Cómo puede contribuir la terapia sistémica al abordaje de los problemas de comunicación en parejas?

## **1.3 Objetivos de la investigación**

### **1.3.1 Objetivo general**

Analizar los problemas de comunicación en parejas desde la perspectiva de la terapia sistémica, a través de una revisión bibliográfica

### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Identificar los patrones de comportamientos de las parejas con problemas de comunicación, visto desde la terapia sistémica.
- Describir las características de las parejas con problemas de comunicación, según la literatura científica.
- Explicar cómo la terapia sistémica aborda los problemas de comunicación en parejas.
- Describir la importancia de la comunicación en los vínculos de pareja.

## **1.4 Justificación de la investigación**

La comunicación es un elemento fundamental en cualquier relación de pareja, tener una buena comunicación permite a las parejas expresar sus necesidades, deseos, resolver conflictos y construir un vínculo fuerte y duradero. Sin embargo, a lo largo de la relación, las parejas pueden experimentar problemas de comunicación, que llegan a afectar negativamente el vínculo establecido. Estos problemas pueden manifestarse de diversas formas, como la falta de escucha activa, la mala expresión de emociones, la falta de respeto, la crítica o el juicio. (Quiroga, 2021)

Los problemas de comunicación en las parejas son un problema social importante, que tiene un impacto significativo en la satisfacción de la pareja, la calidad de la relación y la probabilidad de divorcio o separación. Se estima que todas las parejas experimentarían problemas de comunicación en algún momento de su relación, repercutiendo esto en la calidad de vida de ellas mismas y de sus hijos. (Gottman, 2020). Por ello, es importante que las parejas que experimentan estos problemas busquen ayuda profesional.

La terapia sistémica es un enfoque terapéutico que considera a la pareja como un sistema en el que los miembros se influyen mutuamente, y donde llegan a intervenir factores externos e internos, como experiencias personales, creencias, valores y expectativas de cada individuo. La terapia sistémica, ayuda a las parejas a mejorar su comunicación de diversas formas, contribuyendo a aprender a escucharse activamente, expresar sus emociones de forma saludable, resolviendo los conflictos de una manera constructiva, mejorando su empatía y el respeto mutuo. (Martínez, 2020). Es por ello, importante que los profesionales de la salud mental tengan acceso a información actualizada sobre el desarrollo de la terapia sistémica, sus intervenciones y su aplicación en los problemas de comunicación en las parejas.

Por lo que el presente trabajo de investigación propone realizar una revisión bibliográfica de la literatura utilizando para ello fuentes como artículos científicos publicados en revistas académicas indexadas, libros y capítulos sobre la terapia sistémica y problemas de comunicación en las parejas; esta revisión tiene el potencial de contribuir al conocimiento sobre la temática, así como de proporcionar información útil para los profesionales de la salud mental que trabajan con este tipo de casos.

Por otro lado, la elaboración de la investigación también permitirá comprender cómo se relacionan los miembros de una pareja, los patrones de comunicación que adoptan y como estos pueden ser identificados y modificados. Buscará desarrollar habilidades de comunicación efectiva y una mayor comprensión del comportamiento dentro de la pareja, ayudando a los terapeutas no solo a abordar los problemas de comunicación y si no también se puedan abordar problemas relacionales como el comportamiento desde una perspectiva más amplia y que contribuya a mejorar la relación.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la Investigación

Un artículo realizado por Sicachá (2021) en Colombia, titulado Conflictos de Comunicación y Dinámica de Interacción en la Pareja: un abordaje desde la Terapia Sistémica, para ello utilizó un enfoque cualitativo con un análisis bibliográfico, donde se obtuvo como resultado que la pareja es un subsistema, perteneciente a un sistema mayor, que permite a sus miembros desarrollar aprendizajes y experiencias que a su vez les ayudarán a incluirse dentro de las estructuras sociales de su entorno. También mencionó que el enfoque de la terapia sistémica, se encuentran impulsadas en el dialogo dentro de la pareja, promoviendo que a través de la empatía se logre la solución del problema, y mediante el dialogo se entienda la percepción de cada uno de los individuos, logrando así comprenderse mutuamente, reconociendo que pequeñas acciones pueden llegar a afectar la dinámica de pareja. El estudio concluye mencionando que mediante la terapia sistémica de pareja se consigue la alianza de estructuras y estrategias de comunicación que mejoren los canales de comunicación y con ello la relación de pareja.

Por otro lado, Camargo (2020), publicó un estudio, el cual tuvo como objetivo realizar una revisión teórica sobre los principales problemas que afrontan las parejas, así como realizar un análisis del enfoque sistémico y su respuesta terapéutica, que ayuden en una resolución de conflictos. Dicho estudio obtuvo como resultado que la pareja es un sistema donde se produce una interacción constante, de vínculos emocionales y afectivos, sin embargo, en medio de esta interacción llegan a surgir situaciones de conflictos internos, muchos asociados a un desequilibrio en las expectativas o intereses de cada uno sus miembros. Entendiendo que el conflicto llega a surgir cuando no se puede generar acciones de negociación o comunicación sobre un determinado tema, siendo aquí donde el enfoque sistémico toma protagonismo y ayuda a mitigar el daño e impacto de los conflictos sobre los integrantes de la pareja, así como el establecimiento de recursos y factores que permitan a los miembros adoptar acciones, para fortalecer la comunicación y la convivencia, logrando así una intervención efectiva y eficaz.

En Colombia, Mendoza (2021), desarrolló un estudio cuyo objetivo fue analizar la importancia de la sana convivencia en pareja desde el enfoque sistémico; para ello se



realizó un estudio cualitativo, obteniéndose como resultado que existe una relación directa entre la convivencia en pareja y la práctica de valores, cuya aplicación de estos influirán en la crianza de los hijos, en una buena comunicación, permitiendo que la convivencia sea armoniosa y sana. También concluye que desde el enfoque sistémico la convivencia en pareja es un proceso complejo que dependerá del grado de madurez de cada individuo, por lo que a su vez busca evaluar las conductas de forma individual y como estas influyen en el crecimiento personal, así como las conductas y valores construidos en pareja, siendo esto último el pilar base para una convivencia armoniosa proporcionando un entorno familiar saludable.

En un artículo publicado por Castellanos y Redondo (2022), titulado Violencia de pareja: Reflexión desde el enfoque sistémico-comunicacional, en Bolivia. el autor utilizó un enfoque cualitativo, obteniendo como resultado, que actualmente existen altos índices de violencia de pareja manifestándose en diferentes formas y por múltiples causas, y que se encuentra presente en varios países y alrededor del mundo, por lo que no es ajena a nuestra realidad. Se ha identificado la participación de las mujeres en la dinámica de parejas, llegando a representar un papel importante en las transacciones de un patrón comunicacional, donde muchas veces se presenta la violencia como un estilo propio de resolución de conflictos dentro de la pareja. El enfoque – sistémico comunicacional permite la comprensión de la violencia y su relación con el género, analizándolo desde la complejidad de este fenómeno, hallando que muchas relaciones de parejas, presenta patrones de conducta donde se encuentra la violencia como pauta relacional.

## **2.2 Referencial Teórico**

Para la conceptualización teórica del presente trabajo de investigación, es preciso mencionar las bases han dado origen al Modelo de los Sistema propuesto por Beryalanffy (1968, citado en Ruiz, 2019), Arnold - Osorio (1998, citado en Ruiz, 2019), quienes en este modelo toman en cuenta la observación integral y holística de los fenómenos que ocurren en un determinado contexto, dando principal énfasis a las relaciones y conjuntos que nacen de las interacciones personales. (Ruiz, 2019)

Según Ruiz (2019), afirma que el modelo sistémico logra relacionar los conocimientos de la Cibernética y Sociedad planteados por Wiener (1979, citado por Ruiz, 2019) y la Teoría Pragmática de la comunicación Humana propuesta por

Watzlawick, *et al.* (1991, citado por Ruiz, 2019), donde se menciona que el modelo sistémico, es una agrupación de elementos organizados, centrado en las interacciones del individuo, donde cada integrante desempeña acciones que regulan la conducta de los demás miembros.

Dicho modelo considera a la familia como un grupo que tiene identidad propia donde se aprende a través de distintos escenarios las relaciones que ayudaras a sus miembros a desempeñarse en los demás entornos. Desde sus inicios hasta el día de hoy la terapia ha tenido un avance que permite que su trabajo terapéutico no solo se centre en la familia, sino que aborde a la pareja y al individuo, ya que las acciones que se realicen en ellos afluirán en generar cambios en la familia, desde el modelo sistémico cada integrante de la familia cumple un rol importante en el equilibrio, viendo a los sistemas como entidades dinámicas en constante interacción. (Ruiz, 2019)

Para el logro de este dinamismo es necesaria la comunicación, que serán la base para la construcción de valores y creencias dentro de la pareja. Al definir el concepto de pareja, hace referencia a la configuración de un proyecto de vida familiar, donde están incluidas metas, distribuye roles, normas, además no existen dos parejas iguales cada una tiene sus características propias y en base a ellas se deben trabajar. (Ruiz, 2019)

Existen dos tipos de pareja, la primera la pareja conyugal, donde le vinculo es afectivo, erótico y con un compromiso sentimental, la segunda es la Pareja o diada parental, donde hace referencias a los dos progenitores que pueden vivir juntos, pero no que cumple funciones familiares con sus hijos. (Ruiz, 2019). Así como existen tipos de parejas y cada una tienen sus particularidades, de igual modo la terapia sistémica tiene que adaptar sus objetivos y técnicas terapéuticas según el tipo de crisis a resolver, la historia de pareja, la forma en la que se relacionan. Sin embargo, hay pilares en los procesos terapéuticos que no puede variar uno de ellos es la comunicación que es el pilar base para el funcionamiento de la relación. (Rocafort, 2022)

A lo largo de la vida, la pareja, llega a pasar por 4 etapas: La primera es el acoplamiento, son los dos primeros años, donde se busca reafirmar el compromiso, compartir valores e intereses, comenzado a resolver conflictos. La segunda etapa es la Estabilidad conyugal, que inicia con el nacimiento de los hijos hasta que se encuentren en etapa adulta, aquí se logra la seguridad económica, seguridad en el matrimonio, en el

trabajo y la vida social, la persona resuelve conflictos a nivel individual y de pareja. (Ruiz, 2019)

Como tercera etapa tenemos el característico nido vacío, que comprende con la salida de los hijos del hogar, aquí se comienza a debatir sobre los conflictos no resueltos y el poder conyugal en la relación, por último, la cuarta etapa es la Renovación o senectud conyugal, aquí se comienza a brindar el apoyo mutuo en la pareja para lograr una mejor productividad, ayudándose al crecimiento personal y conyugal. (Ruiz, 2019)

Teniendo en cuenta que la pareja pasa por múltiples ciclos, es normal que surjan diferencias en ciertos momentos de la relación, sobre todo en la primera etapa de acoplamiento donde cada individuo tiene sus creencias y comportamientos aprendidos en casa y que al formar un vínculo llevan consigo. Cuando las diferencias presentadas superan la capacidad de pareja para ser dialogadas correctamente, se puede iniciar una terapia sistémica, la cual por medio de la comunicación y comprensión de puntos de vista de cada individuo, permite manejar los problemas de manera propia para cada pareja, logra identificar la responsabilidad mutua, promueve un cambio donde se logre favorecer la comunicación respetando los valores y creencias, destacando lo mejor de cada miembro y su aporte a la relación y generar de esta manera la solución para resolver el conflicto. (Ruiz, 2019)

Uno de los pilares de la terapia sistémica, consiste en analizar el sistema interpersonal que conforman los miembros del sistema mayor, que la pareja o la familia, tomando de base la terapia de pareja y aplicando la teoría sistémica: comprender que la pareja no está formada por individuos aislados, sino que ambos en conjunto forman un “todo”, porque deben cuidar y potenciar el vínculo. (Rocafort, 2022)

La terapia sistémica, se puede definir como el conjunto de procedimientos y técnicas de intervención que busca ayudar a las parejas, a encontrar recursos que permita la resolución de problemas. Esta terapia toma énfasis en las relaciones interpersonales, que durante su interacción pueden presentar conflictos, así como permite la participación de ambos individuos en la búsqueda de soluciones. (García et al., 2021).

En la terapia sistémica, el tema central de interés es la relación en sí, por lo que todo lo que desarrolle y avance en la terapia, tiene que estar orientada a la resolución de conflicto con la finalidad de cuidar y proteger la relación, entendiendo que para que la relación sea sólida la comunicación debe ser efectiva entre cada uno de sus integrantes. Paúl Watzlawick, menciona que, para el éxito de la comunicación, deben concordar la comunicación verbal y no verbal, tomar en cuenta la situación de la persona que escucha el mensaje, evitar interrupciones en el entorno cuando se transmite el mensaje (Rocafort, 2022).

De la Espriella (2008, citado en Folgueiro, 2019) menciona que la Terapia Sistémica de pareja tiene 3 fases de aplicación las cuales son: Evaluación, Intervención y seguimiento. La primera Fase de Evaluación o apertura, comprende la entrevista inicial entre la pareja y el terapeuta, es el primer encuentro que se da, en esta fase se establecerá el contrato terapéutico, donde se define el motivo de consulta, los miembros plantean lo que desean alcanzar, así como los proponen los medios para dar soluciones, las expectativas que la persona tiene sobre la terapia y su catarsis emocional.

En esta fase se llega a crear un vínculo terapéutico entre el terapeuta y la pareja, donde se llega a establecer las citas, los horarios, las reglas y normas a seguir dentro de la terapia. (Martínez, 2020) Teniendo en cuenta que en toda ocasión el Terapeuta debe mostrarse neutral y permitir que ambos participantes tengan la posibilidad de expresarse su punto de vista sobre un determinado tema, sin mostrar favoritismo por ninguno de los participantes. Para entender a fondo esta fase De la Espriella, (2008, citado por en Folgueiro, 2019) nos menciona que es necesario recopilar información de nuestras generaciones pasadas, para de este modo hallar el posible origen de los conflictos actuales.

Luego tenemos la segunda fase, La intervención o intermedio, aquí se comienza la evaluación y el diagnóstico familiar, se centra en entender cómo surgió el conflicto en la pareja, cual es el problema central que lo desencadenó. Entendiendo que diagnóstico dentro de la terapia sistémica, es visto como un conjunto de elementos que da señales sobre lo que se puede trabajar, además que puede ir modificándose conforme avanza la terapia. (De la Espriella, 2008, citado en Folgueiro, 2019). Esta fase, se basa en la estructura del sistema familiar o de pareja, la cual está conformada por cada uno

de sus miembros, sus interrelaciones, sus roles que desempeñan, los rangos jerárquicos y reglas establecidas, así como la comunicación y afectividad que surge dentro del vínculo de acuerdo con los creencias y valores de cada uno, entendiendo que cada grupo de pareja es único con sus características individuales e irrepetibles. (De la Espriella, 2008, citado en Folgueiro, 2019). Después de realizado el diagnóstico, se formulará una hipótesis, que ayudará a establecer técnicas terapéuticas para la resolución del conflicto, entre dichas técnicas, tenemos:

La técnica del cuestionario circular, la cual permite al terapeuta recopilar una gran cantidad de información mediante el uso de preguntas circulares, que darán origen a nuevas interrogantes, permitiendo conseguir gran cantidad de información en un menor tiempo. Otra técnica utilizada es; La silla vacía, en la cual el terapeuta coloca una silla vacía frente a la persona entrevistada, haciendo que la persona, siente de manera imaginaria a otra persona o ella misma, luego se le pedirá exteriorizar lo que siente la persona sobre sí misma o sobre alguien más, todo lo que desee decirle, esta técnica permite expresar entre los participantes alegría, tristeza, frustración enojos, miedos que esté afectando a la persona en sí y al vínculo, los cuales buscamos regular. Esta fase busca aplicar la comunicación en pareja de diferentes formas e intentar plantear cambios en los patrones rígidos, aumentando patrones reforzadores y gratificantes en la relación y disminuir por su parte las interacciones adversas o pautas rígidas que no dejan fluir la relación. (Martínez, 2020)

Por último tenemos la tercera fase de Seguimiento o cierre, donde se da la confrontación de la pareja, y donde el terapeuta verifica que las fases anteriores dieron resultados y las situaciones conflictivas fueron trabajadas y solucionadas, obteniendo para ello pruebas de que los cambios han sido realizados y las expectativas que buscaba la parejas han sido logradas, Sin embargo, de no haber lo logrado lo deseado se introducen nuevas estrategias de solución y se refuerza el compromiso del cambio de la pareja. (De la Espriella, 2008, citado en Folgueiro, 2019)

Teniendo presente que entre fase y fase debe haber un intervalo entre las sesiones que permite que se logre ese cambio poco a poco a ritmo de la persona y que no se realice de forma brusca, sino adaptativa al individuo, utilizando sus propias estrategias. (Martínez, 2020)

En múltiples ocasiones se observa que los problemas de pareja están relacionados con las bases internas de cada individuo, donde la pareja en si no llega a encontrar un punto medio de un acuerdo entre ambos, ocasionará un conflicto, que generará dificultades en el vínculo de la pareja. Por ende, es importante el abordaje de la comunicación y las interacciones en las parejas, como manera de prevención, solución y resolución de conflictos de forma que le logre restablecer el vínculo de pareja. (Sicachá, 2021)

Teniendo en cuenta que cada persona se expresa de forma propia y diferente, de acuerdo a sus ideas y vivencias, la terapia sistémica busca hallar las discrepancias relacionadas entre ambos, que originan el conflicto de pareja, ayudando a analizar las diferentes situaciones diarias que dan origen a dicho conflicto, aplicando la comunicación en todo momento en la resolución de conflictos, y fortaleciendo la interacción y el entendimiento de la pareja. (Sicachá, 2021)

Para la terapia sistémica, tener una buena comunicación implica conocer que se tiene múltiples formas de lenguaje, que ayudan a mejorar la interacción de la pareja, mejorando las expectativas individuales y sobre el vínculo, si mismo se debe tener presente que el proceso de comunicación es constante y variable, dependerá del entorno que estén implicados en el proceso comunicacional. (Sicachá, 2021)

La comunicación, siempre ha estado presente en los procesos sociales y psicológicos de la persona. Desde el punto de vista psicológico, ayuda en la formación de la personalidad y resulta un elemento trascendente en el funcionamiento de los grupos sociales. Se dice que la comunicación y convivencia constante entre individuos origina que la conducta de una se acople o intervengan en las conductas de las otras, ya que la comunicación es un proceso dinámico que permite la interacción y el establecimiento de las relaciones de pareja. (Acevedo y Vidal, 2019)

De igual modo la terapia sistémica trata de englobar la comunicación como medio terapéutico en la búsqueda de soluciones del conflicto entendiendo que la conducta de un miembro influirá en el otro, con un sentido bidireccional, que a su vez repercutirá en el vínculo de pareja y en el equilibrio que existe en ella. (Acevedo y Vidal, 2019)

## III. MÉTODOS

### 3.1 Tipo de investigación

La investigación que se propone es una revisión bibliográfica. La revisión bibliográfica es un tipo de investigación documental que consiste en la recopilación, análisis y síntesis de la información existente sobre un tema determinado. (Hernández *et al.*, 2014)

### 3.2. Metodología de investigación

La metodología que es el conjunto de procedimientos y técnicas que se utilizan para llevar a cabo un estudio o investigación de manera rigurosa y científica. (Hernández *et al.*, 2014). Para la presente revisión bibliográfica se considerará los siguientes aspectos:

**3.2.1. Búsqueda de información:** La información se buscó en las siguientes fuentes:

- Artículos científicos publicados en revistas académicas indexadas.
- Libros y capítulos de libros sobre terapia sistémica y problemas de comunicación en las parejas.
- Bases de datos bibliográficos, como PubMed, Google Scholar, Scielo, Redalyc.

**3.2.2. Selección de información:** La información se seleccionó de acuerdo con los siguientes criterios de inclusión:

- Relevancia del tema para la revisión bibliográfica.
- Calidad metodológica del estudio.
- Claridad y precisión de los resultados del estudio.
- Que un tiempo de publicación, no mayor a 5 años.
- Que utilicen un enfoque terapéutico de orientación sistémica.
- Que se haya realizado en parejas heterosexuales.

**3.2.3. Análisis de la información:** La información se analizó de acuerdo con los siguientes temas:

- Conceptos básicos de la comunicación en las parejas.
- Tipos de problemas de comunicación en las parejas.

- Teorías sobre los problemas de comunicación en las parejas.
- Teorías de la terapia sistémica y sus intervenciones para la mejora de la comunicación en las parejas.

### **3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

Las técnicas e instrumentos de investigación son los procedimientos o herramientas que utiliza el investigador para recolectar datos y evidencias sobre el objeto de estudio (Hernández et al., 2014). En la presente esta revisión bibliográfica, se utilizaron la búsqueda bibliográfica, la cual consiste en la identificación y recopilación de información relevante sobre el tema de investigación. Se realizó utilizando bases de datos bibliográficas, motores de búsqueda y directorios de páginas web. Y la lectura crítica, la cual menciona la evaluación de la calidad de la información recopilada. Se utiliza para determinar si la información es relevante, precisa y confiable.

Como instrumento, se utilizaron las fichas de resumen para la recopilación de información relevante de los artículos, así como para la clasificación de los estudios por autor, año de publicación, objetivo, métodos y resultados.



#### IV. CONCLUSIONES TEÓRICAS

- La terapia sistémica contribuye positivamente en la resolución de problemas de comunicación en las parejas, permitiendo mediante la aplicación de diversas estrategias ayudar a mejorar la capacidad de entendimiento, comprensión y empatía de cada uno de sus miembros, y a su vez que fortalece el vínculo en las relaciones de pareja.
- La terapia sistémica nos permite identificar patrones de comportamiento de la pareja con problemas de comunicación, caracterizándose por dos formas de comunicación, la primera pasiva, donde los miembros evitan expresar sus necesidades y emociones o lo hacen de forma indirecta, generando frustración o distanciamiento. Y la segunda la comunicación agresiva, donde uno ambos miembros se expresan de manera directa y contundente, pero de una forma hostil, generando en ambos casos conflicto y violencia en la relación.
- Las parejas con problemas de comunicación se caracterizan por falta de comprensión en la forma de comunicarse, expresar sus necesidades y emociones, ya sea directa o indirectamente, o en casos donde la comunicación sea negativa y se produzcan discusiones constantemente que no permitan la resolución de conflictos adecuadamente.
- La terapia sistémica buscando fortalecer uno de los pilares más importante en la relación de pareja, que es la comunicación asertiva, favoreciendo al entendimiento conyugal, permitiendo resolver antiguos conflictos emocionales internos de cada individuo o de la pareja en su conjunto, que no han sido solucionados adecuadamente.
- La aplicación de la terapia sistémica se logra mediante tres fases, evaluación, intervención y seguimiento, cada fase se encuentra interrelacionada entre sí, además que cuenta con un conjunto de técnicas terapéuticas, que tienen como base estrategias de comunicación, que ayudaran en la resolución de conflictos permitiendo que los cambios en las actitudes se den de forma paulatina y gradual.

- Los estudios revisados nos muestran que la comunicación, es un proceso dinámico, que, desde el punto de vista psicológico, ayuda en la formación de la personalidad de cada miembro dentro de la pareja, así como es un influyente en la conducta de cada individuo y el establecimiento de las relaciones de pareja, entendiendo que existen múltiples formas de lenguaje, que ayudan a mejorar la interacción de la pareja, las expectativas individuales y sobre el vínculo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, L.; Vidal E. (2019) La familia, la comunicación humana y el enfoque sistémico en su relación con la esquizofrenia. *Revista Médica de Santiago de Cuba*, 23(1), 1-10. <https://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/2433/html>
- Camargo, Y. (2020). Conflictos de pareja y su impacto en la familia: una mirada desde el enfoque sistémico. *Fundación Universitaria del Área Andina*. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/4394>
- Castellanos, L. J., & Redondo, J. (2022). Violencia de pareja: reflexión desde el enfoque sistémico-comunicacional. *Eleuthera*, 24(1), 236–248. <https://doi.org/10.17151/eleu.2022.24.1.12>.
- Folgueiro F. (2019). *Análisis Descriptivo de una Terapia de Pareja desde el modelo sistémico - estratégico*. [trabajo académico: Universidad de Palermo, Argentina]. <https://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/2039/Folgueiro%2C%20Fernando.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, E., Beyebach, M. Cova, F. Concha-Ponce, P, & Mardones, R. (2021). Evaluación de un protocolo de intervención en Terapia Sistémica Breve para personas expuestas a un evento estresante reciente. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 15(1), 43-55. <https://doi.org/10.21500/19002386.5300>
- Gottman, J. M., & Silver, N. (2020). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona: Ediciones B.
- Hernández, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.a ed.). McGraw-Hill Interamericana. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

- Martínez, F. (2020). Psicoterapia sistémica. definición, referentes y práctica. *Psicólogo en Barcelona*. <https://psicorelacional.com/psicoterapia-sistemica-definicion-referentes-y-practica/>
- Mendoza, B. (2021). La sana convivencia en pareja: una perspectiva desde el enfoque sistémico. *Fundación Universitaria del Área Andina*. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/5131>
- Mendoza, S. (2023, 26 junio). Matrimonios disminuyen y divorcios aumentan: ¿Cuántas parejas de esposos decidieron ponerle fin a su relación en lo que va del 2023?. *El Comercio, Perú*. <https://elcomercio.pe/lima/matrimonios-disminuyen-y-divorcios-aumentan-cuantas-parejas-de-esposos-decidieron-ponerle-fin-a-su-relacion-en-lo-que-va-de-2023-informe-familia-pareja-separacion-2020-2021-2022-noticia/?ref=ecr>
- Montenegro, M. C. (2022). *Estrategias de comunicación con la pareja y bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de lima Metropolitana*. [tesis de licenciatura, Universidad Privada Cayetano Heredia, Perú] Repositorio Institucional. [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11801/Estrategias\\_MontenegroLlewellyn-Jones\\_Miranda.pdf?sequence=1](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11801/Estrategias_MontenegroLlewellyn-Jones_Miranda.pdf?sequence=1)
- Quiroga, Q. (2021). *Sexualidad y Comunicación en la Pareja* [tesis de licenciatura, Universidad Antonio Nariño, Colombia]. Repositorio Institucional. <http://repositorio-digital.cide.edu/handle/11651/4715>
- Rocafort, C. (2022). Descubre la terapia de pareja con enfoque sistémico. *Cristina Rocafort, psicóloga*. <https://www.cristinarocafortpsicologa.com/terapia-de-pareja-enfoque-sistemico/#:~:text=En%20terapia%20de%20pareja%20sist%C3%A9mica,entre%20los%20miembros%20sea%20exitosa.>
- Ruiz, J. (2019). *Intervención sistémica en un caso de pareja con dificultad de comunicación verbal y emocional*. [tesis de especialidad, Universidad Pontificia Bolivariana]. Repositorio Institucional.

[http://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5479/digital\\_37240.pdf?sequence=1](http://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/5479/digital_37240.pdf?sequence=1)

Sicachá, C. (2021). Conflictos de comunicación y dinámica de interacción en la pareja: un abordaje desde la terapia sistémica. *Fundación Universitaria del Área Andina*. Repositorio Institucional. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/5137>.

Urbano, A. Martínez, R. & Iglesias, M. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/journal/180/18067032002/html>

Vidal, F. (2021, marzo). Comunicación en pareja. ¿Es el vínculo más duradero?. *Área Humana*. <https://www.areahumana.es/comunicacion-en-pareja/>

/

## ANEXOS

Anexo 01:

### INFORME DE ORIGINALIDAD

