



### **¿Qué es la terapia de pareja?**

La terapia de pareja es una intervención específica en las dificultades que pueden surgir en una relación sentimental. Una de las dificultades más comunes en las relaciones de pareja es la comunicación. Es habitual engancharse en discusiones intensas que pueden hacer sufrir a ambos miembros de la pareja. También es frecuente que pase lo contrario, es decir, que no haya una comunicación fluida lo que puede producir frustración, conflictos y malestar.

Otro de los problemas más habituales es la falta de tiempo de calidad conjunto. Actualmente nuestra vida está rodeada de obligaciones: el trabajo, obligaciones familiares, sociales que demandan mucho de nuestro tiempo.

### **¿Cuándo debo acudir a terapia de pareja?**

Cuando la relación empieza a deteriorarse, es decir, cuando veo que ha habido un aumento de los conflictos, existen dificultades de comunicación, se produce un distanciamiento afectivo en la pareja y/o siento malestar relacionado con la relación de pareja.

### **¿Cómo son las sesiones de pareja? ¿Son en pareja siempre?**

No, la terapia de pareja se conforma de sesiones en pareja e individuales. A lo largo de la terapia se evaluarán las dificultades y motivos por los que la pareja acude para poder trabajarlos. Para esto es necesario tener sesiones individuales, donde se trabajen aquellos aspectos que cada miembro de la pareja necesite.

Si quieres más información sobre el funcionamiento de la terapia de pareja en el SPA, no dudes en contactar con nosotros. Estaremos encantados de resolver todas las dudas que te puedan surgir. Contacta con nosotros pinchando [aquí](#).