



Claves para empezar a trabajar con parejas

*Guía breve para terapeutas que inician
en la atención vincular*



Claves para empezar a trabajar con parejas

Guía breve para terapeutas que inician en la atención vincular

Si estás dando tus primeros pasos acompañando parejas, este mini mapa te puede ayudar a orientarte. No es una receta cerrada, pero sí una brújula para no perder el norte.

Algunas cosas que es mejor evitar

- **Tomar partido por uno de los miembros**
Puede que una de las personas parezca más “razonable”, pero nuestro rol no es juzgar, sino sostener un espacio seguro para ambos. La neutralidad empática es clave para no romper la alianza terapéutica.
- **Apresurarse a dar consejos**
No se trata de decir qué hacer. Se trata de acompañar a que descubran qué necesitan como pareja. Cada vínculo tiene su lógica, su historia, su ritmo.
- **Minimizar situaciones de violencia o manipulación**
Acá sí hay que ser firmes: el cuidado y la ética están primero. Si algo incomoda, confunde o duele demasiado, hay que ponerlo sobre la mesa y marcar un límite claro.
- **Asumir que los dos están en el mismo nivel de compromiso**
Las motivaciones personales no siempre son explícitas. A veces conviene abrir entrevistas individuales para comprender qué busca cada uno y desde dónde está parado.

Desde qué lugar encarar el trabajo con parejas

- **Con una mirada vincular y sistémica**
No buscamos culpables, sino entender cómo se enlazan. Qué patrones se repiten, qué dinámicas los enredan. Y cómo se podría hacer distinto.
- **Con escucha activa, sin juicio**
Validar lo que dicen, incluso cuando se contradicen. Lo importante es que ambos se sientan escuchados, y que ese espacio sea uno donde lo que dicen tenga valor.
- **Como facilitadores del diálogo**
No somos árbitros. Somos puentes. A veces solo con ayudar a que se escuchen ya empieza a cambiar algo.
- **Respetando el ritmo del vínculo**
Hay parejas que avanzan rápido, otras que necesitan más tiempo. Incluso en procesos breves, el ritmo emocional no siempre es lineal.

- **Co-construyendo el encuadre desde el inicio**

Definir en conjunto qué esperan del espacio, qué podés ofrecer y cuál va a ser tu rol como terapeuta ayuda a prevenir malentendidos y a fortalecer el encuadre.



Motivos frecuentes de consulta

- Dificultades para comunicarse
- Celos, inseguridades, desconfianza
- Crisis por infidelidades o rupturas de acuerdos
- Choques en proyectos de vida o estilos de crianza
- Sexualidad: desconexión, tensiones, deseo
- Duelos o eventos externos que impactan en la pareja



Dinámicas típicas en sesión

- **¿Quién tiene la razón?**

Cuando la discusión gira sobre lo que pasó (o no), ayuda a correr el foco: no qué discuten, sino cómo lo hacen.

- **Uno habla, el otro calla (o interrumpe)**

El desequilibrio en la palabra es común. Podés proponer momentos de escucha activa con tiempos marcados.

- **El “vos siempre / vos nunca”**

Las frases absolutas cierran el diálogo. Buscar qué hay detrás (necesidades, miedos, pedidos) puede abrir nuevas posibilidades.

- **El terapeuta como juez**

A veces nos ponen en ese lugar sin darnos cuenta. Volver el foco al vínculo, no a los individuos, ayuda a sostener el encuadre.

- **Temas que se repiten una y otra vez**

Puede indicar un punto ciego, algo que no logra elaborarse. Tal vez sea momento de frenar y mirar: ¿qué está pasando con ese loop?



Todo esto no son “errores”: es material clínico. Y como tal, vale oro.




Notas clínicas para quienes recién empiezan

- No hace falta ser especialista en terapia de pareja para comenzar a trabajar con vínculos, pero sí es esencial conocer tus propios límites y tener en claro cuándo derivar (por ejemplo, ante violencia activa o negación persistente del trabajo terapéutico).

- El cierre del proceso también es una etapa a acompañar. A veces llega luego de una decisión difícil (una separación, un acuerdo que no se logra), y otras, tras haber alcanzado ciertos objetivos. Validar lo recorrido y poder cerrar con claridad también es parte del trabajo clínico.
- Supervisar es clave. Porque trabajar con parejas puede remover, confundir y generar momentos de incertidumbre. Poder pensarlo con otros te devuelve perspectiva, ancla clínica y creatividad.

Recomendaciones para seguir profundizando

 *Los laberintos del amor* – Silvia Salinas y Jorge Bucay

Una lectura cercana, muy clara para pensar los enredos del amor.

 *Terapia de pareja: una mirada integrativa* – Mónica Zuretti


Recurso clínico, muy humano.

 *El arte de amar* – Erich Fromm

Un clásico para pensar el amor como elección y como tarea.

 *Terapia de pareja: enfoques y técnicas* – Salvador Minuchin y cols.

Ideal para entender los patrones relacionales.

 *Entre el dar y el tomar* – Bert Hellinger

Una mirada distinta sobre el equilibrio en los vínculos.

 *Inteligencia erótica* – Esther Perel

Deseo, distancia, conexión... un enfoque moderno.

 *El cuerpo lleva la cuenta* – Bessel van der Kolk

Para entender cómo el trauma también habla en los vínculos.

www.centropsicosol.com
@centropsicosol | @psico.solb
somopsico@centropsicosol.com

**HACE CLICK EN EL ENLACE PARA
ACCEDER A RECURSOS GRATUITOS**

 [**UNITE A NUESTRA COMUNIDAD**](#)