

Salvar una relación antes de que sea tarde: el papel de la terapia de pareja online

Noticias 24hs | 19-02-2025 | 20:07



Las relaciones de pareja son maravillosas, pero cuando aparecen los problemas pueden empezar a convertirse en un infierno. Convivir, compartir y construir un proyecto en común no siempre es fácil, y a veces los conflictos empiezan a acumularse hasta que parece que no hay salida. Muchas parejas se resisten a la idea de ir a terapia porque creen que es el último recurso, algo a lo que se recurre cuando todo está perdido y la relación está al borde de la ruptura, pero nada más lejos de la realidad: la terapia de pareja es una herramienta útil para quienes quieren resolver diferencias antes de que se conviertan en problemas mayores. En este artículo te explicamos qué puedes esperar de la terapia de pareja, cuándo es necesario acudir y qué ventajas puede ofrecer la terapia de pareja online a aquellas parejas con ritmos de vida muy ajetreados o dificultades familiares que les impiden asistir a consulta física.

¿Cuándo debe una pareja ir a terapia?

Partiendo de la base de que no existe la pareja perfecta y que siempre van a existir momentos de conflicto, la terapia es una experiencia que puede beneficiar la relación incluso si no hay problemas graves de por medio, ya que ayuda a mejorar la comunicación y a reconectar. Por tanto, no hace falta esperar a que la relación esté al borde del abismo para acudir a terapia: cuanto antes se busque ayuda, más posibilidades habrá de mejorar la situación sin que el daño sea irreparable. En cualquier caso, los expertos consideran que cuando las discusiones se vuelven constantes y no llevan a ningún lado, cuando la indiferencia empieza a sustituir al cariño o cuando uno de los dos siente que ya no puede hablar con libertad sin generar un conflicto, la terapia puede ser la herramienta que ayude a cambiar esa dinámica. También es clave si han ocurrido situaciones de infidelidad, falta de deseo, problemas de convivencia o cualquier otro aspecto que esté afectando la relación y no se pueda resolver por cuenta propia.

Ventajas de la terapia de pareja online

Uno de los grandes problemas que enfrentan muchas parejas a la hora de acudir a terapia es la falta de tiempo. Entre el trabajo, la familia y las responsabilidades diarias de cada uno, encontrar un hueco conjunto para desplazarse a una consulta puede parecer misión imposible. Afortunadamente, la terapia de pareja online ha cambiado por completo este panorama, ofreciendo una alternativa accesible y flexible que tiene la misma efectividad que las presenciales, siempre que ambas personas se involucren y estén dispuestas a trabajar en la relación. Lo más importante es la actitud y el compromiso, no el formato en el que se haga la terapia.

Las sesiones online permiten recibir ayuda profesional sin necesidad de moverse de casa, lo que facilita la asistencia incluso para quienes tienen agendas complicadas. Además, brindan un ambiente cómodo, ya que muchas parejas se sienten más relajadas al hablar desde su propio espacio, sin la presión de estar en una consulta física. Otro beneficio es la posibilidad de elegir terapeutas sin limitaciones geográficas. Si en tu ciudad no encuentras a alguien con quien conectes o con un enfoque que encaje con lo que buscas, el formato online amplía el abanico de opciones, permitiendo trabajar con profesionales especializados sin importar la distancia.

¿Cómo funciona la terapia de pareja?

Cada pareja es un mundo y, por lo tanto, cada terapia se adapta a sus necesidades y circunstancias. Sin embargo, en términos generales, las sesiones de terapia de pareja online o presencial suelen seguir una estructura que permite ir avanzando de manera progresiva en la resolución de los conflictos. Todo comienza con una primera sesión de evaluación, en la que el terapeuta escucha a ambas partes para entender el origen de los problemas y cómo afectan la relación. No se trata de buscar culpables, sino de identificar patrones de comportamiento que están dañando la convivencia.

Una vez que se tiene claro el punto de partida, se establecen los objetivos del proceso terapéutico. A partir de ahí, las siguientes sesiones se centran en trabajar aspectos como la comunicación, la gestión emocional, la empatía y la resolución de conflictos. En ocasiones, el terapeuta puede proponer sesiones individuales para abordar cuestiones personales que están interfiriendo en la relación. Es un proceso que requiere tiempo, compromiso y, sobre todo, disposición para cambiar ciertas dinámicas. Para ello, los terapeutas utilizan distintas técnicas para ayudar a las parejas a encontrar soluciones prácticas y efectivas:

Comunicación consciente y efectiva

Uno de los mayores problemas en una relación es la falta de comunicación o la manera en la que se transmite el mensaje. Muchas veces, lo que se dice no es tan importante como el tono en que se dice. Aprender a comunicarse de manera clara, evitando reproches y juicios, es clave para mejorar la relación. En terapia, se trabajan técnicas para expresar sentimientos sin atacar ni generar más conflicto.

Resolución de conflictos basada en el respeto

Las discusiones son inevitables, pero lo que realmente importa es cómo se manejan. En terapia, se enseña a discutir de manera constructiva, buscando soluciones en lugar de enfocarse en el problema. Se aprende a ceder cuando es necesario, a negociar y a encontrar puntos intermedios en los que ambas partes se sientan escuchadas.

Reforzamiento de la conexión emocional

Con el tiempo, muchas parejas dejan de prestarse atención y la relación se vuelve monótona. En terapia, se trabajan ejercicios para recuperar la complicidad, la intimidad y los pequeños gestos que fortalecen el vínculo. La idea es reavivar aquello que los unió en primer lugar.

Gestión de las emociones

El estrés y la ansiedad pueden afectar la relación de pareja, generando discusiones innecesarias. El mindfulness ayuda a controlar las emociones y a responder de manera más serena en momentos de tensión. Cuando uno aprende a gestionar sus propias emociones, la convivencia mejora considerablemente.

Terapia del perdón y reconstrucción de la confianza

En casos de infidelidad o traición, la confianza puede quedar gravemente dañada. La terapia ayuda a reconstruirla mediante ejercicios específicos que permiten trabajar el perdón y establecer nuevas bases para la relación. No es fácil, pero con el tiempo y las herramientas adecuadas, es posible sanar heridas.

Autor: Redacción