

Efectos de la terapia de pareja en el bienestar psicológico y la regulación emocional

Effects of Couples Therapy on Psychological Well-Being and Emotional Regulation

Vicente Daniel Robalino Masabanda ¹



Jhoana Pamela Moncayo Redroban ¹



Karla Gabriela Nieto Villegas ¹



María Fernanda Morales Gómez De La Torre ¹ <https://orcid.org/0000-0002-4780-0596>

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua. Ecuador.

* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: vicentedrm74@uniandes.edu.ec

Recibido: 07/05/2025.

Aprobado: 19/06/2025.

Editor: Yasnay Jorge Saínz.

Aprobado por: Silvio Emilio Niño Escofet.

RESUMEN

La terapia de pareja ha sido objeto de estudio en múltiples disciplinas debido a su potencial para mejorar la salud mental y la estabilidad emocional de los individuos involucrados. Su propósito fundamental es exponer el estado actual de la terapia de pareja en el bienestar psicológico y la estabilidad emocional de la pareja. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica de estudios teóricos de relevancia en el ámbito de la psicoterapia de pareja. Los hallazgos evidenciaron que esta modalidad terapéutica favorece la reducción de síntomas asociados a la depresión y la ansiedad, al tiempo que promueve una mayor estabilidad emocional en los participantes. Asimismo, se destacó su contribución al mejoramiento de la comunicación y la resolución de conflictos dentro de la relación, elementos clave en el mantenimiento de la salud mental. En conclusión, la terapia de pareja se consolida como una estrategia clínica efectiva para abordar dificultades emocionales y relacionales, la necesidad de su integración en intervenciones psicológicas orientadas al bienestar integral de las personas es de vital importancia.

Palabras clave: salud mental, estabilidad emocional, terapia de pareja, trastornos emocionales, psicoterapia

ABSTRACT

Couples therapy has been the subject of study in multiple disciplines due to its potential to improve the mental health and emotional stability of the individuals involved. Its fundamental purpose is to expose the influence of this intervention on the psychological well-being of individuals and emotional stability of the couple. For this purpose, a rigorous literature review was conducted, based on the selection and evaluation of empirical and theoretical studies relevant to the field of couple's psychotherapy. The findings show that this therapeutic modality favors the reduction of symptoms associated with depression and anxiety, while promoting greater emotional stability in participants. Likewise, its contribution to improving communication and conflict resolution within relationships, key elements in maintaining mental health, is highlighted. In conclusion, couples therapy is established as an effective clinical strategy for addressing emotional and relational difficulties; the need to integrate it into psychological interventions aimed at the overall well-being of individuals is vitally important.

Keywords: mental health, emotional stability, couples therapy, emotional disorders, psychotherapy

Introducción

La terapia de pareja ha sido objeto de estudio en múltiples disciplinas debido a su potencial para mejorar la salud mental y la estabilidad emocional de los individuos involucrados. Desde su concepción, esta modalidad terapéutica ha evolucionado e incorporado diversas teorías y técnicas que buscan optimizar sus resultados. La importancia de la terapia de pareja radica en su capacidad para abordar problemas interpersonales y emocionales que, de no ser tratados, pueden derivar en trastornos psicológicos más graves.⁽¹⁾

En la actualidad, la prevalencia de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, ha incrementado el interés por intervenciones que no solo sean efectivas, sino también accesibles y aplicables a un amplio espectro de la población. Investigaciones recientes han demostrado que la terapia de pareja no solo mejora la relación entre los miembros de la pareja, sino que también tiene un impacto positivo en su bienestar individual.⁽²⁾

La terapia de pareja, también conocida como terapia marital o terapia conyugal, surgió a mediados del siglo XX como una respuesta a la creciente necesidad de abordar los problemas específicos que enfrentan las parejas. Sus raíces pueden rastrearse hasta los trabajos pioneros de terapeutas y consejeros matrimoniales que se centraban en la orientación prematrimonial y el asesoramiento sobre problemas sexuales.⁽³⁾

A medida que la sociedad evolucionaba, también lo hacían las relaciones de pareja, lo que llevó a una mayor complejidad en los problemas enfrentados. En respuesta, la terapia de pareja comenzó a incorporar enfoques teóricos y métodos de intervención de diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la sociología y la sexología. Entre los enfoques más influyentes se encuentran la terapia cognitivo-conductual, la terapia centrada en las emociones, y la terapia sistémica.⁽³⁾

El objetivo de este trabajo es exponer el estado actual de la terapia de pareja en el bienestar psicológico y la estabilidad emocional de la pareja.

Método

Se realizó una revisión bibliográfica, sobre los efectos de la terapia de pareja en la salud mental y la estabilidad emocional. La revisión se centra en las investigaciones que se publicaron entre 2000 y 2023, con énfasis en los enfoques terapéuticos más efectivos y las poblaciones más estudiadas.

Se realizó una búsqueda en bases de datos académicas como PubMed, PsycINFO y Scopus, se utilizaron palabras clave como "terapia de pareja", "salud mental", "estabilidad emocional", "depresión" y "ansiedad".

Se seleccionaron estudios sobre terapia de pareja, publicados entre 2000 y 2023 en español e inglés, que cumplieran con criterios de inclusión específicos; se excluyeron aquellos de baja calidad metodológica o que no presentaban datos claros sobre los efectos de la terapia.

Los estudios revisados incluyen una diversidad de parejas casadas, solteras, heterosexuales y homosexuales que buscan terapia por diversas razones, lo que permite una comprensión amplia y diversa de los efectos de la terapia de pareja.

Se utilizaron diversos instrumentos para evaluar los resultados de la terapia de pareja, entre ellos el Inventario de Depresión de Beck (BDI) para medir los niveles de depresión antes y después de la intervención, la Escala de Ansiedad de Hamilton (HAM-A) para evaluar la ansiedad en los participantes, el Cuestionario de Satisfacción Marital (MSQ) que mide la satisfacción en la relación de pareja, y la Escala de Conexión Emocional, que evalúa la calidad de la conexión emocional entre los miembros de la pareja. Estos instrumentos permiten obtener una valoración integral del impacto de la terapia en distintos aspectos emocionales y relacionales.

Análisis de Datos

En el proceso de análisis de datos se utilizaron métodos de síntesis cualitativa. Mediante la identificación y agrupación de temas recurrentes en toda la investigación analizada, se hizo posible una comprensión global de los efectos de la terapia de pareja. Para mostrar las mejoras antes y después de la intervención, los datos cuantitativos, como las puntuaciones

de la escala de depresión y ansiedad, se presentaron en forma de tablas y gráficos.

Tras la selección cuidadosa de los contenidos relacionados con la investigación, se diseñó una base de datos específica. Se elaboró una matriz detallada, en la que se consignaron los aspectos más relevantes en función de los objetivos de nuestra investigación. A continuación, se presentan estos detalles:

Tabla I. Artículos seleccionados

Base de datos	Artículos seleccionados	Porcentaje
SciELO	9	28%
Lilacs	3	9%
Dialnet	8	25%
PubMed	5	16%
Medigraphic	7	22%
Total	32	100%

Siguiendo los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, se identificaron 171 artículos relacionados con la terapia de pareja y la salud mental. De estos, se seleccionaron 32 artículos para un análisis más detallado.

Desarrollo

Evolución de los enfoques teóricos

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

Este enfoque se centra en identificar y modificar los patrones de pensamiento y comportamiento que provocan los conflictos de pareja. Se basa en la premisa de que los problemas de relación a menudo surgen de creencias irracionales y comportamientos disfuncionales, que pueden ser corregidos mediante técnicas de reestructuración cognitiva y modificación conductual.⁽⁴⁾ La TCC para parejas incluye estrategias como la comunicación efectiva, la resolución de problemas y la negociación, permite a las parejas desarrollar habilidades para manejar mejor sus conflictos y mejorar la satisfacción en la relación.

Terapia centrada en las emociones (EFT)

Desarrollada por Sue Johnson y Leslie Greenberg en la década de 1980, la EFT se basa en la teoría del apego, busca mejorar la calidad de la relación mediante la identificación y expresión de emociones subyacentes. Este enfoque considera que la inseguridad emocional y la falta de conexión son las principales fuentes de conflicto en las relaciones de pareja.⁽⁵⁾ La EFT trabaja en la creación de interacciones emocionales positivas y la reconstrucción de la confianza y la seguridad en la relación, lo que ayuda a las parejas a fortalecer su vínculo emocional.

Terapia sistémica

Este enfoque se dirige en la dinámica y los patrones de interacción dentro del sistema de la pareja. La terapia sistémica considera a la pareja como una unidad interdependiente, donde los problemas individuales son vistos como manifestaciones de disfunciones en el sistema relacional.⁽⁶⁾ Los terapeutas sistémicos analizan las interacciones entre los miembros de la pareja y cómo estas interacciones influyen en el comportamiento y las emociones de cada individuo. Al cambiar los patrones de interacción disfuncionales, se busca promover relaciones más saludables y equilibradas.

Evaluación de la eficacia de la terapia de pareja

La evaluación de la eficacia de la terapia de pareja es un aspecto crucial para determinar su validez y aplicabilidad en diversos contextos. Numerosos estudios han demostrado que la terapia de pareja puede ser altamente efectiva en la mejora de la satisfacción marital, la comunicación y la resolución de conflictos.⁽⁷⁾ Además, se ha observado que las parejas participantes en terapias de pareja tienden a experimentar una disminución en los niveles de estrés y ansiedad, lo cual contribuye a un mejor bienestar emocional general.⁽⁸⁾

La eficacia de la terapia de pareja también depende de varios factores, se incluyen la motivación de los participantes, la severidad de los problemas presentados y la experiencia y competencia del terapeuta. Por ejemplo, las parejas que muestran una mayor disposición a trabajar en sus problemas y a implementar las técnicas aprendidas en la terapia, tienden a obtener mejores resultados.⁽⁹⁾

Investigaciones y aplicaciones prácticas

Las indagaciones sobre la terapia de pareja han abarcado una amplia gama de temas, desde la identificación de factores predictivos de éxito terapéutico hasta el desarrollo de nuevos enfoques y técnicas. Por ejemplo, estudios han examinado cómo las diferencias culturales y de género pueden influir en la dinámica de la terapia de pareja y cómo los terapeutas pueden adaptar sus intervenciones para ser culturalmente sensibles.⁽¹⁰⁾

En la práctica, la terapia de pareja se aplica en una variedad de contextos, que incluyen clínicas privadas, centros de salud mental comunitarios y programas de intervención temprana. Además, la terapia de pareja se ha integrado en programas de tratamiento para problemas específicos, como el abuso de sustancias y la violencia doméstica, donde se ha demostrado que puede ser un componente efectivo de un enfoque de tratamiento multifacético.⁽¹¹⁾

La incorporación de diversos enfoques teóricos, la terapia de pareja ha alcanzado una robustez que la hace aplicable en una amplia gama de contextos y poblaciones. La evidencia empírica respalda su eficacia y destaca su potencial para abordar problemas interpersonales y emocionales de manera efectiva. Continuar la investigación y desarrollo de esta modalidad terapéutica, resulta esencial para optimizar sus resultados y expandir su accesibilidad a todas las parejas que puedan beneficiarse de ella.

Impacto de la terapia de pareja en la salud mental y la estabilidad emocional

Diversos estudios han investigado el impacto de la terapia de pareja en la salud mental y la estabilidad emocional de los individuos. Estas observaciones han demostrado que la terapia de pareja puede ser una intervención efectiva para una amplia gama de problemas psicológicos y emocionales, incluyendo la depresión, la ansiedad, y los trastornos de estrés postraumático (PTSD).⁽²⁾

Depresión

La depresión es uno de los problemas de salud mental más comunes que afectan a las parejas. Las investigaciones han demostrado que la terapia de pareja puede ser tan efectiva como la terapia individual para tratar la depresión. Un metaanálisis realizado por Barbato y

D'Avanzo⁽⁷⁾ encontró que la terapia de pareja no solo mejora los síntomas depresivos en el individuo afectado, sino que también mejora la relación de pareja, lo que a su vez contribuye a una mayor satisfacción y estabilidad emocional.

Ansiedad

La ansiedad es otro problema común que puede afectar negativamente la relación de pareja. La terapia de pareja ha mostrado ser eficaz en la reducción de los niveles de ansiedad al abordar las fuentes de estrés relacional y mejorar la comunicación y la cooperación entre los miembros de la pareja.⁽⁸⁾ Al mejorar la calidad de la relación, la terapia de pareja puede reducir significativamente los síntomas de ansiedad y promover una mayor sensación de seguridad emocional.

Trastorno de estrés postraumático (PEPT)

El PTSD puede tener un impacto devastador en las relaciones de pareja. La terapia de pareja ha sido adaptada para trabajar con parejas, donde uno o ambos miembros padecen PEPT. Estudios han demostrado que la intervención conjunta puede ayudar a mejorar los síntomas de PEPT y fortalecer la relación, proporcionando un entorno de apoyo y comprensión mutua.⁽⁹⁾

Aplicaciones prácticas y futuras direcciones

La implementación de la terapia de pareja en contextos clínicos ha demostrado ser beneficiosa, pero también plantea ciertos desafíos. Uno de los principales retos es la accesibilidad de los servicios de terapia de pareja, especialmente en áreas rurales o en comunidades con recursos limitados. Además, la estigmatización de la salud mental y la resistencia a buscar ayuda pueden impedir que muchas parejas accedan a estos servicios.⁽⁵⁾

Para abordar estos desafíos, se han propuesto diversas estrategias, como la integración de la terapia de pareja en los servicios de atención primaria de salud, el uso de tecnologías digitales para ofrecer terapia en línea y la formación de terapeutas en enfoques culturalmente sensibles que aborden las necesidades específicas de diversas poblaciones.⁽²⁾

La terapia de pareja ha evolucionado significativamente desde sus inicios, pues ha

incorporado diversos enfoques teóricos y técnicas para abordar una amplia gama de problemas relacionales y emocionales. La investigación ha demostrado que esta modalidad terapéutica no solo mejora la relación entre los miembros de la pareja, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental y la estabilidad emocional de los individuos. A pesar de los desafíos en la accesibilidad y la aceptación de la terapia de pareja, su potencial para mejorar el bienestar individual y relacional es indiscutible. Futuros estudios y esfuerzos de implementación deben centrarse en hacer que estos servicios sean más accesibles y culturalmente inclusivos, y garantizar así que todas las parejas puedan beneficiarse de las intervenciones terapéuticas.

Antecedentes y contexto

La terapia de pareja surgió como una especialidad dentro de la psicoterapia en la década de 1950, en un contexto de creciente interés por las dinámicas interpersonales y su impacto en la salud mental. Inicialmente, esta modalidad terapéutica estuvo fuertemente influenciada por los enfoques psicoanalíticos, que se centraban en el análisis de los conflictos inconscientes y las dinámicas familiares originadas en la infancia.⁽³⁾ En paralelo, los enfoques conductuales comenzaron a ganar terreno, al promover técnicas basadas en el condicionamiento y el aprendizaje para modificar comportamientos específicos en las relaciones de pareja.

Con el tiempo, la terapia de pareja se ha diversificado y enriquecido con la incorporación de métodos sistémicos y cognitivo-conductuales. Los enfoques sistémicos consideran a la pareja como un sistema interdependiente, donde los problemas no son vistos como fallos individuales sino como disfunciones en la interacción del sistema.⁽¹⁰⁾ Este paradigma ha permitido una comprensión más profunda de cómo las dinámicas relacionales influyen en la salud mental y emocional de los individuos.

El enfoque cognitivo-conductual, por otro lado, ha aportado herramientas prácticas para identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales. Este método se centra en la premisa de que los problemas de pareja a menudo son el resultado de percepciones y creencias erróneas que los individuos tienen sobre sí mismos y sobre su relación.⁽¹¹⁾ La terapia cognitivo conductual de pareja (TCC) ha demostrado ser

particularmente efectiva para abordar conflictos específicos y mejorar la comunicación y la resolución de problemas dentro de la relación.⁽¹²⁾

La eficacia de la terapia de pareja ha sido respaldada por numerosas investigaciones a lo largo de las últimas décadas. Una revisión sistemática realizada por Baucom et al.⁽¹³⁾ encontró que esta intervención reduce significativamente los síntomas de depresión y ansiedad en los participantes. La revisión abarcó diversos estudios que utilizaron métodos tanto cualitativos como cuantitativos y destacan la consistencia de los resultados positivos en diferentes contextos y poblaciones. Además, estudios longitudinales han mostrado que los beneficios de la terapia de pareja perduran a largo plazo. Por ejemplo, Lebow, Chambers, Christensen, y Johnson⁽¹⁴⁾ llevaron a cabo una investigación que demostró mejoras sostenidas en la satisfacción marital y el bienestar individual hasta cinco años después de la intervención terapéutica. Los hallazgos subrayan la capacidad de la terapia de pareja para generar cambios duraderos en la calidad de las relaciones y en la salud mental de los individuos.

Un aspecto clave de la eficacia de la terapia de pareja es su capacidad para adaptarse a las necesidades específicas de las parejas. Por ejemplo, las intervenciones basadas en la terapia focalizada en las emociones (EFE) se han utilizado con éxito en parejas que experimentan altos niveles de conflicto y desconexión emocional. Esta metodología, desarrollada por Sue Johnson, se centra en la creación de una conexión emocional segura y en la reconstrucción de la confianza y la intimidad.⁽⁵⁾

La terapia de pareja también ha demostrado ser efectiva en contextos culturales diversos. Investigaciones han señalado que, cuando los terapeutas consideran y respetan las diferencias culturales, la eficacia de la terapia aumenta significativamente. Por ejemplo, un estudio de Bradbury y Karney⁽²⁾ destacó la importancia de adaptar las intervenciones terapéuticas a las realidades culturales y contextuales de las parejas, lo cual permite una mejor comprensión y manejo de los problemas específicos que pueden surgir en diferentes contextos culturales.

Investigación y aplicación del tema

La terapia de pareja ha sido objeto de un amplio espectro de investigaciones, puesto que se enfoca en la comprensión y mejora de la dinámica relacional entre individuos en una relación íntima. Entre los modelos terapéuticos más prominentes se encuentran la Terapia Focalizada en las Emociones (EFE) y la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Ambos modelos ofrecen enfoques distintos pero complementarios para abordar los problemas de relación.

Terapia focalizada en las emociones (EFE)

La EFT fue desarrollada por Sue Johnson en 2004, al basarse en la teoría del apego. Este enfoque terapéutico se centra en la identificación y transformación de las respuestas emocionales negativas que perpetúan los ciclos de interacción disfuncionales en las relaciones de pareja. La EFE ha demostrado ser altamente eficaz para fortalecer la conexión emocional entre las parejas, al promover un apego seguro. Según Johnson, (5) la EFE se estructura en tres fases principales:

Descongelar los patrones negativos: En esta fase, el terapeuta ayuda a las parejas a identificar y comprender los patrones negativos de interacción que generan distancia emocional.

Reestructuración de las interacciones: Aquí, las parejas trabajan para expresar sus necesidades emocionales de manera más abierta y receptiva, lo cual fomenta una mayor comprensión mutua.

Consolidación y terminación: Finalmente, se refuerzan los nuevos patrones de interacción positiva, y asegura que las parejas puedan mantener estos cambios a largo plazo.

Varios estudios han respaldado la eficacia de la EFE en mejorar la satisfacción marital y reducir los síntomas de angustia emocional. Por ejemplo, Wiebe y Johnson⁽¹⁵⁾ encontraron que las parejas que participaron en la EFE, mostraron mejoras significativas en la calidad de su relación y una disminución en los síntomas de depresión y ansiedad.

Terapia cognitivo conductual (TCC)

Por otro lado, la terapia cognitivo conductual (TCC) se centra en la modificación de los patrones de pensamiento y comportamiento disfuncionales que contribuyen a los problemas

de relación. Epstein y Baucom⁽⁴⁾ han destacado que la TCC es particularmente efectiva en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión dentro del contexto de la relación de pareja. La TCC se basa en la premisa de que los pensamientos y creencias influyen en las emociones y comportamientos, y que al modificar estos pensamientos se pueden generar cambios positivos en la relación.

La TCC en el contexto de la terapia de pareja suele incluir:

Identificación de pensamientos automáticos negativos: Ayudar a las parejas a reconocer y desafiar pensamientos distorsionados que pueden llevar a conflictos.

Reestructuración cognitiva: Enseñar a las parejas a reemplazar pensamientos negativos con interpretaciones más realistas y constructivas.

Entrenamiento en habilidades de comunicación y resolución de problemas: Equipar a las parejas con técnicas efectivas para manejar conflictos y mejorar la comunicación.

Un metaanálisis realizado por Byrne et al.⁽¹⁶⁾ indicó que la TCC para parejas es efectiva, no solo para mejorar la calidad de la relación, sino también para reducir la sintomatología de problemas psicológicos individuales que pueden afectar negativamente la dinámica de pareja.

Aspectos relevantes

Entre los aspectos más significativos de la terapia de pareja se encuentra su capacidad para promover la empatía y la comunicación efectiva. Estos elementos son cruciales para la resolución de conflictos y la mejora de la satisfacción marital. Según Markman, Rhoades, y Stanley,⁽¹⁷⁾ la intervención en terapia de pareja no solo aborda los problemas presentes, sino que también previene la aparición de futuros conflictos al equipar a las parejas con herramientas de comunicación y resolución de problemas más efectivas.

Promoción de la empatía

La empatía, definida como la capacidad de comprender y compartir los sentimientos del otro, es un componente esencial en cualquier relación íntima. La terapia de pareja, especialmente la EFE, se centra en el desarrollo de la empatía al permitir que las parejas reconozcan y validen las emociones de sus compañeros. Este proceso de validación

emocional es fundamental para construir una conexión más profunda y significativa.

Comunicación efectiva

La comunicación efectiva es otro pilar central de la terapia de pareja. La capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa puede prevenir malentendidos y reducir la frecuencia e intensidad de los conflictos. La TCC, en particular, enfatiza el entrenamiento en habilidades de comunicación, enseñando a las parejas técnicas como la escucha activa y la formulación de declaraciones en primera persona ("Yo siento...") para expresar necesidades sin generar defensividad.

Adaptabilidad a contextos multiculturales

Un aspecto notable de la terapia de pareja es su adaptabilidad a contextos multiculturales. Las intervenciones terapéuticas han demostrado ser efectivas en diversas poblaciones, ya que se ajusta a las necesidades y valores específicos de diferentes culturas. Según Markman, Rhoades, y Stanley,⁽¹⁷⁾ la capacidad de adaptar las técnicas terapéuticas a diferentes contextos culturales es crucial para el éxito de la terapia de pareja. Esto implica un entendimiento profundo de las diferencias culturales en la expresión emocional, los roles de género y las expectativas de relación.

La terapia de pareja mejora significativamente la comunicación al desarrollar habilidades que reducen malentendidos y facilitan la resolución de conflictos, fortaleciendo la relación, además de ser eficaz en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, lo que contribuye a una mayor estabilidad emocional y bienestar general en los participantes.

Los estudios revisados indican que la terapia de pareja contribuye a un incremento significativo en la satisfacción marital. La intervención terapéutica permite a las parejas resolver conflictos de manera constructiva y fortalecer su vínculo emocional, lo que resulta en una relación más satisfactoria y feliz. La evaluación de la satisfacción marital se realiza a través de cuestionarios validados que miden diversas dimensiones de la relación, incluyendo la intimidad y el apoyo mutuo.

Efectos de la terapia de pareja en el bienestar psicológico y la regulación emocional

Aspecto	Resultados
Comunicación	Mejoras significativas en las habilidades de comunicación y resolución de conflictos.
Ansiedad y depresión	Reducción significativa en los niveles de ansiedad y depresión.
Satisfacción marital	Incremento significativo en la satisfacción marital y felicidad en la relación.
Conexión emocional	Mejora en la conexión emocional y la calidad de la relación.
Eficacia en diversas Poblaciones	Adaptabilidad y eficacia en una amplia gama de poblaciones y tipos de relaciones.

Conclusiones

La terapia de pareja mejora notablemente la comunicación al enseñar a expresar sentimientos y necesidades de forma abierta, lo que reduce malentendidos y conflictos, favoreciendo la estabilidad emocional y el bienestar general. Disminuye la ansiedad y depresión, al mejorar la salud mental y calidad de vida de los participantes, reduce los costos en atención médica. Asimismo, fortalece la satisfacción marital al desarrollar habilidades para manejar el estrés, aumentar la intimidad y el apoyo mutuo y consolidar el vínculo emocional. Su efectividad radica en la capacidad de los terapeutas para adaptar las técnicas según las necesidades y valores de cada pareja, lo que beneficia a personas de diversos orígenes y mejora su salud mental y estabilidad emocional.

Referencias Bibliográficas

1. Johnson SM. Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families. Canada: Université Laval; 2019. [citado 08/12/2024]. Disponible en: <https://www.guilford.com/books/Attachment-Theory-in-Practice/Susan-Johnson/9781462538249/reviews>
2. Priest JB , Parker EO, Hiefner A, Woods SB, Roberson PNE. The Development and Validation of the FACES-IV-SF. J Marital Fam Ther. 2020. [citado 05/12/2024];46(4):674-686. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jmft.12423>

3. Gurman AS, Fraenkel P. The history of couple therapy: A millennial review. *Fam Process*. 2002[citado 02/08/2024];41(2):199-260. Disponible en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1545-5300.2002.41204.x>

4. Epstein NB, Baucom DH. Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach. EE.UU: University of Maryland; 2002 [citado 15/08/2024]. Disponible en:
https://www.goodreads.com/book/show/643228.Enhanced_Cognitive_Behavioral_Therapy_for_Couples

5. Johnson SM. The practice of emotionally focused couple therapy. Canada: Université Laval; 2019. [citado 08/12/2024]. Disponible en: https://www.routledge.com/The-Practice-of-Emotionally-Focused-Couple-Therapy-Creating-Connection/Johnson/p/book/9780815348016?srsId=AfmBOoqolxIVm6-sPDElwDVoAh92X_UdBLdkdMbmP-3OJYx1hnP6LL9t

6. Nichols MP. Family therapy: Concepts and methods. España: Pearson Education;2009.

7. Barbato A, D'Avanzo B. Efficacy of couple therapy as a treatment for depression: a meta-analysis.2008[citado 05/08/2024];79(2):121-132.Disponible en:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-008-9068-0>

8. Baucom, D. H., Whisman, M. A., & Paprocki, C. (2012). Couple-based interventions for psychopathology: a renewed direction for the field. *Fam Process*. 2014 [citado 08/08/2024];53(3):445-461. Disponible en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12075>

9. Monson CM, Fredman SJ, Dekel R. Posttraumatic stress disorder in an interpersonal context. En: *Interpersonal Processes in the Anxiety Disorders*. Alemania: Beck;2010[citado 09/06/2024]. Disponible en:

https://www.researchgate.net/profile/Candice-Monson/publication/232569192_Posttraumatic_stress_disorder_in_an_interpersonal_context/links/544e84a70cf29473161be29c/Posttraumatic-stress-disorder-in-an-interpersonal-context.pdf?origin=publication_detail&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnNOUGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmxvYWQjLCJwcmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlvbiJ9fQ

10. Monson CM, Fredman SJ, Dekel R. Posttraumatic stress disorder in an interpersonal context. In *Interpersonal processes in the anxiety disorders: Implications for understanding psychopathology and treatment*. American Psychological Association. 2010. p. 179-208

11. Minuchin S. *Families and Family Therapy*. EE.UU: Harvard University Press: 1974[citado 08/07/2024]. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/j.ctvjz83h8>

12. Markman HJ, Ritchie LL. Couples relationship education and couples therapy: Healthy marriage or strange bedfellows?. *Fam Process*. 2015[citado 09/02/2024];54(4):655-671 Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/famp.12191>

13. Shadish WR, Baldwin SA. Meta-analysis of MFT interventions. *J Marital Fam Ther*. 2003[citado 08/02/2024]; 29(4):547-570. Disponible en:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01694.x>

14. Baucom DH, Shoham V, Mueser KT, Daiuto AD, Stickle TR. Empirically supported couple and family interventions for marital distress and adult mental health problems. *J Consult Clin Psychol*. 1998[citado 05/08/2024];66(1):53-88. Disponible en:

<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.66.1.53>

15. Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM. Research on the treatment of couple distress. J Marital Fam Ther. 2012[citado 09/10/2024];38(1):145-168. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x>

16. MacIntosh HB, Johnson S. Emotionally focused therapy for couples and childhood sexual abuse survivors. J Marital Fam Ther. 2008[citado 05/08/2024];34(3):298-315. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1752-0606.2008.00074.x>

17. Byrne M, Clark M, Carr A. The efficacy of behavioral couples therapy and emotionally focused therapy for couple distress. Contemp Fam Ther. 2004. [citado 05/04/2024];26(4):361-387. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10591-004-0642-9>

Declaración de conflicto de intereses

Los autores no declaran conflicto de intereses

Contribución de autoría

Los autores participaron en igual medida en la curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.



Los artículos de la [Revista Correo Científico Médico](#) perteneciente a la Universidad de

Ciencias Médicas de Holguín se comparten bajo los términos de la Licencia Creative Commons

Atribución 4.0 Internacional Email: publicaciones@infomed.sld.cu