



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN
DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

**Trabajo de suficiencia profesional para optar al título
profesional de:**

Licenciada en Psicología

Autor:

Haslyne Brummert Caqui

Asesor:

Mg. Erica Rojana Gonzales Ponce

<https://orcid.org/0000-0002-6940-3751>

Lima - Perú

2025

Informe de Similitud

TRABAJO SUFICIENCIA PROFESIONAL HAS BRUMMERT (2).docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

11 %	10 %	1 %	4 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	1 %
2	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1 %
3	psicologiyamente.com Fuente de Internet	1 %
4	bonga.unisimon.edu.co Fuente de Internet	1 %
5	clea.edu.mx Fuente de Internet	1 %
6	www.siquia.com Fuente de Internet	1 %
7	cimcyc.ugr.es Fuente de Internet	<1 %
8	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
9	repositorio.ucjc.edu Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to UNIBA Trabajo del estudiante	<1 %
11	www.infobae.com Fuente de Internet	<1 %

Dedicatoria

Este trabajo es un homenaje a Dios, quien me ha guiado y dado la fuerza para seguir adelante en mi búsqueda de mis sueños más profundos. Quiero agradecer a mi papá, quien desde el cielo me cuida y me protege. También quiero expresar mi gratitud a mi mamá y mis hermanos Augusto y Krys, cuyo apoyo incondicional es un regalo valioso en mi vida. A mi hijita, por ser mi alegría y mi inspiración en mi vida, y a mi perrito Koopher, por su lealtad y amor incondicional.

Agradecimiento

Agradezco a mis docentes
y mi Asesora de la
universidad privada del
Norte en la preparación de
esta profesión, por su
orientación experta y
paciencia fueron
fundamentales para
superar los obstáculos que
se presentaron en esta
investigación. Su
conocimiento y consejos
fueron esenciales para dar
este gran paso hacia el
éxito.

Tabla de contenido

Índice de tablas	6
Índice de Figuras.....	¡Error! Marcador no definido.
Índice de ecuaciones	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN EJECUTIVO.....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	18
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA	34
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	45
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	60
REFERENCIAS	67
ANEXOS	70

Índice de tablas

Tabla 1	46
Resultados Pre y Post Intervención para el Objetivo General	
Tabla 2	48
Puntajes Pre y Post en Patrones de Comunicación Destructiva por Pareja	
Tabla 3	49
Puntajes Pre y Post en Aceptación Mutua por pareja	
Tabla 4	50
Adherencia a técnicas personalizadas Pre y Post por pareja	
Tabla 5	51
Puntajes Pre y post test en habilidades de comunicación por pareja	
Tabla 6	53
Reducción en patrones destructivos por estrategias	
Tabla 7	54
Puntajes en validación Emocional por pareja	
Tabla 8	56
Uso de reforzamiento y positivo por pareja	
Tabla 9	57
Efectividad General Pre-Post Test	

Índice de Figuras

Figura 1	46
Evolución Pre-Post en Indicadores generales	
Figura 2	48
Reducción de patrones destructivos por pareja	
Figura 3	49
Incremento en aceptación mutua de pareja	
Figura 4	50
Adherencia de programa personalizado por pareja	
Figura 5	52
Mejora en comunicación asertiva por pareja	
Figura 6	53
Reemplazo de patrones por pareja	
Figura 7	55
Puntajes en validación Emocional por pareja	
Figura 8	57
Consolidación por reforzamiento	
Figura 9	58
Efectividad del método	

RESUMEN EJECUTIVO

A partir del análisis integral del documento, se observa que el trabajo tuvo como **objetivo general** implementar un método terapéutico conductual para reducir patrones de comunicación destructiva y aumentar la aceptación mutua en parejas atendidas en el Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C.; la **metodología** fue aplicada, clínica e individualizada, basada en la Terapia Conductual Integrativa de Pareja (IBCT) y el Método Gottman; la **población** estuvo conformada por parejas que acudieron al centro por conflictos relacionales y la **muestra** incluyó **5 parejas**, atendidas durante 4 meses con 16 sesiones de 90 minutos; se emplearon **técnicas** como entrenamiento en comunicación asertiva, reforzamiento positivo, contratos conductuales, aceptación emocional y resolución de problemas, e **instrumentos** como la Dyadic Adjustment Scale (DAS), el Couples Satisfaction Index (CSI), el registro de patrones destructivos y la escala de aceptación mutua; los **resultados** mostraron mejoras significativas: reducción de patrones destructivos del **72.4 al 28.6** (60.5%), aumento de aceptación mutua de **45.2 a 82.4** (82.3%), incremento del ajuste diádico de **85.6 a 128.2** (49.8%) y satisfacción relacional de **42.8 a 68.4** (59.8%), siendo estas correlaciones coherentes con intervenciones conductuales efectivas; en **conclusión**, el método implementado demostró alta eficacia clínica, generando cambios sostenidos, replicables y pertinentes para el fortalecimiento relacional.

Palabras clave: comunicación destructiva, terapia conductual, aceptación mutua, parejas, intervención clínica.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Contextualizar la experiencia profesional.

La experiencia profesional se ha desarrollado principalmente en el ámbito de la Psicología Clínica, desempeñándose en centros de salud mental donde ha realizado evaluaciones diagnósticas, intervenciones psicoterapéuticas individuales, de pareja y familiares, así como la elaboración de informes clínicos con fines médicos y legales. En la que se ha trabajado con diversas poblaciones, incluyendo adultos, adolescentes, niños y personas con TEA y Síndrome de Down, además de ejecutar talleres preventivos en instituciones educativas.

Complementariamente, se ha brindado orientación psicológica en programas municipales dirigidos a familias. Su trayectoria también incluye participación en procesos de selección y revisión de CVs, lo que ha fortalecido sus competencias en evaluación de talento, así como experiencia en atención al cliente y funciones administrativas, que consolidan habilidades de comunicación, organización y resolución de problemas en entornos de alta demanda.

El Centro Psicológico Nuna Yuyay es un centro de atención privado especializado en salud mental, fundado en 2023 ubicado en el distrito de Santa Anita. Brinda servicios de psicoterapia individual, terapia de pareja y familia, con enfoque científico basado en evidencia.

El área de pareja atiende problemáticas relaciones diversas, siendo la comunicación disfuncional el motivo de consulta más frecuente ([75] % de casos) caracterizada por: críticas constantes, actividad defensiva, desprecio, evasión y

escaladas de conflicto.

Asimismo, el objetivo principal es implementar un método terapéutico conductual para el cambio de conducta orientado a reducir los patrones de comunicación destructiva en la pareja y aumentar la aceptación mutua.

Como objetivos específicos se ha planteado:

1. Evaluar los patrones de comunicación destructiva presentes en la pareja, identificando las conductas específicas (críticas, defensividad, desprecio, evasión) que interfieren en la interacción saludable y generan conflicto.
2. Analizar el nivel de aceptación mutua entre los miembros de la pareja, determinando las áreas de mayor resistencia al cambio y las expectativas no realistas que dificultan la convivencia armónica.
3. Diseñar un programa de intervención terapéutica conductual personalizado, estableciendo técnicas específicas (entrenamiento en habilidades de comunicación, reforzamiento positivo, contratos conductuales, técnicas de resolución de problemas) adaptadas a las necesidades identificadas en la pareja.
4. Entrenar a la pareja en habilidades de comunicación asertiva y escucha activa, mediante técnicas conductuales que promuevan el intercambio de información efectivo, la expresión adecuada de emociones y la reducción de malentendidos.
5. Implementar estrategias de modificación conductual para reemplazar los patrones de comunicación destructiva por conductas funcionales y constructivas que fortalezcan el vínculo de pareja.
6. Desarrollar en los miembros de la pareja habilidades de aceptación y validación

- emocional, promoviendo la comprensión empática, la tolerancia a las diferencias individuales y el reconocimiento de las fortalezas del otro.
7. Establecer un sistema de reforzamiento positivo que incentive las conductas deseables en la interacción de pareja, favoreciendo la consolidación de patrones comunicativos saludables y la expresión de afecto.
 8. Evaluar la efectividad del método terapéutico conductual implementado, midiendo la reducción de los patrones de comunicación destructiva y el incremento en el nivel de aceptación mutua, mediante instrumentos de evaluación pre y post intervención.
 9. Diseñar estrategias de prevención de recaídas y mantenimiento de los logros terapéuticos, proporcionando a la pareja herramientas para la aplicación autónoma de las técnicas aprendidas en situaciones de conflicto futuras.

1.2. Describa el año de la fundación de la empresa

La empresa **NUNA YUYAY ON SESSION S.A.C.** fue fundada el 26 de enero del año 2023 en Perú, bajo la figura jurídica de sociedad anónima cerrada, con el objetivo de prestar servicios especializados en el ámbito de la salud humana, centrándose particularmente en la atención psicológica integral. Desde sus primeros días de operación, la empresa se planteó no solo como un centro terapéutico convencional, sino como un espacio de innovación clínica que busca integrar prácticas basadas en evidencia científica con una atención humanizada y culturalmente pertinente. Su nacimiento respondió a una creciente demanda en el país por servicios de salud mental accesibles, profesionales y que respondieran a los desafíos contemporáneos de la vida personal, familiar y de pareja. A lo largo de su primer año, NUNA YUYAY ON

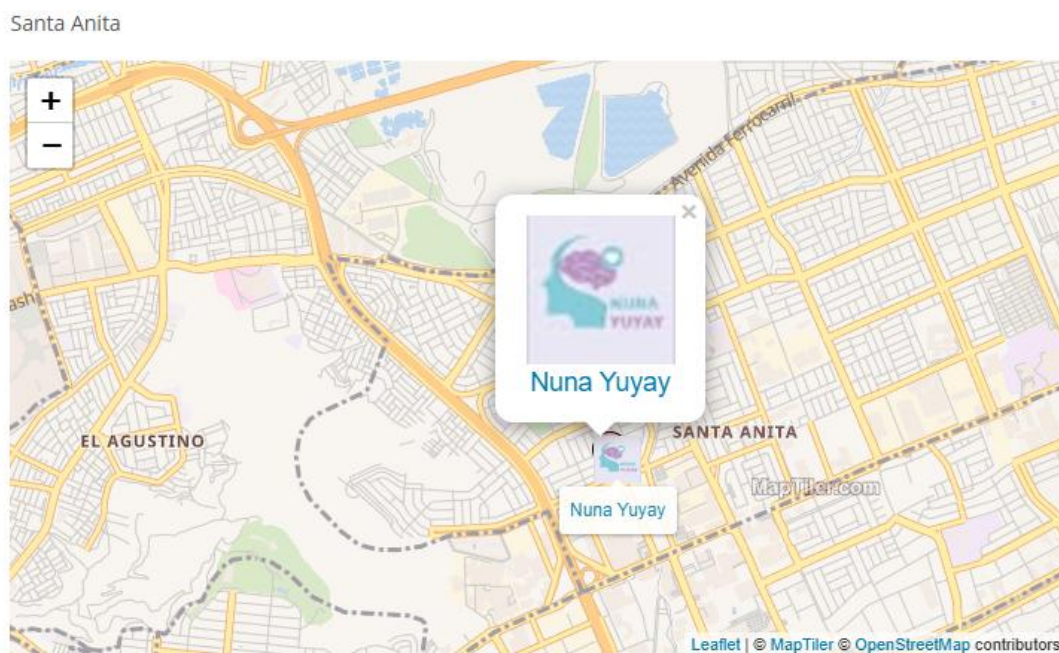
SESSION consolidó un equipo de psicólogos y terapeutas formados en distintas orientaciones teóricas, pero unidos por un enfoque común: ofrecer soluciones personalizadas y efectivas a las diversas problemáticas emocionales y relacionales que afectan a sus usuarios.

Este modelo interdisciplinario le permitió posicionarse rápidamente como una propuesta seria y comprometida con el bienestar integral. Hacia el 2024, el centro amplió su cartera de servicios para incluir terapias grupales, talleres psicoeducativos y programas especializados para parejas, reconociendo en este último grupo un foco importante de necesidad. La experiencia clínica comenzó a evidenciar que un alto porcentaje de las consultas estaban relacionadas con conflictos de pareja, malentendidos comunicativos y dinámicas tóxicas que se repetían cíclicamente, generando desgaste emocional y rupturas evitables. Así, el equipo de NUNA YUYAY ON SESSION identificó un patrón común: la comunicación destructiva era uno de los principales predictores de deterioro relacional. Este tipo de interacción se caracteriza por la presencia de críticas constantes, sarcasmo, invalidación emocional, actitud defensiva y retiro afectivo, elementos que minan la confianza mutua y hacen que los desacuerdos cotidianos escalen a niveles de conflicto insostenibles. En la mayoría de los casos, los miembros de la pareja no carecen de afecto, sino de herramientas adecuadas para expresar sus necesidades sin causar daño.

Ante este panorama, surgió la necesidad urgente de diseñar un programa de intervención conductual específico para parejas que presentan este tipo de dificultades. El enfoque conductual fue elegido por su carácter práctico, observable y medible, ideal para modificar hábitos negativos e instaurar patrones más saludables de interacción. A

diferencia de otros enfoques más introspectivos, la terapia conductual permite trabajar con metas claras, ejercicios estructurados y retroalimentación constante, facilitando que las parejas aprendan a comunicarse de manera más efectiva y empática. Sin embargo, implementar este tipo de intervención no está exento de desafíos. Uno de los problemas principales es la resistencia al cambio, ya que muchas parejas llegan al proceso terapéutico en un estado avanzado de conflicto, con poca disposición a colaborar o ceder en sus posiciones. Otro desafío radica en la falta de continuidad en el proceso, pues algunas parejas abandonan la terapia antes de consolidar los aprendizajes necesarios. Por ello, el diseño del método debe considerar no solo las técnicas de intervención, sino también estrategias de motivación y compromiso terapéutico. En este sentido, el propósito de la propuesta que se plantea desde NUNA YUYAY ON SESSION para el año 2025 es implementar un **método terapéutico conductual estructurado y contextualizado** para la **reducción de patrones de comunicación destructiva y el aumento de la aceptación mutua en parejas**, que permita mejorar la calidad de vida relacional de los usuarios y prevenir rupturas innecesarias. Este programa busca convertirse en un modelo replicable dentro del contexto peruano, con especial atención a las particularidades culturales, sociales y emocionales que inciden en las relaciones de pareja contemporáneas.

1.3. Ubicación geográfica de la empresa



1.4. Misión y visión

Misión

Fomentar y garantizar el bienestar integral de las personas en todas las etapas del ciclo vital, infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez, mediante servicios psicológicos y psicoterapéuticos de excelencia, basados en la ética, la evidencia científica y la calidez humana. Nos comprometemos a ofrecer una atención personalizada que responda a las necesidades individuales y colectivas, orientada a fortalecer la salud mental, potenciar los recursos personales, promover relaciones saludables y favorecer la satisfacción personal, familiar y social. Asimismo, buscamos consolidarnos como un espacio de aprendizaje y crecimiento profesional continuo, donde nuestro equipo altamente capacitado encuentre motivación, respaldo y

oportunidades para aportar al desarrollo de una sociedad más consciente y saludable.

Visión

Consolidarnos como el consultorio psicológico de referencia en el país, reconocido por la calidad, calidez y excelencia en la evaluación, intervención y promoción de la salud mental. Aspiramos a brindar un entorno de confianza, accesibilidad y bienestar integral, tanto para nuestros pacientes como para el equipo profesional altamente capacitado que forma parte de nuestra institución. Buscamos ser un espacio líder en innovación terapéutica, investigación y formación continua, que contribuya al desarrollo de nuevas generaciones de psicólogos comprometidos con el bienestar humano. Queremos ser identificados como un centro cercano, humano y transformador, que inspire confianza en la comunidad y que promueva una cultura de cuidado de la salud mental en la sociedad.

1.5. Valores

Empatía profesional: El centro promueve la comprensión profunda de las experiencias emocionales de las parejas, asegurando un acompañamiento terapéutico sensible y respetuoso.

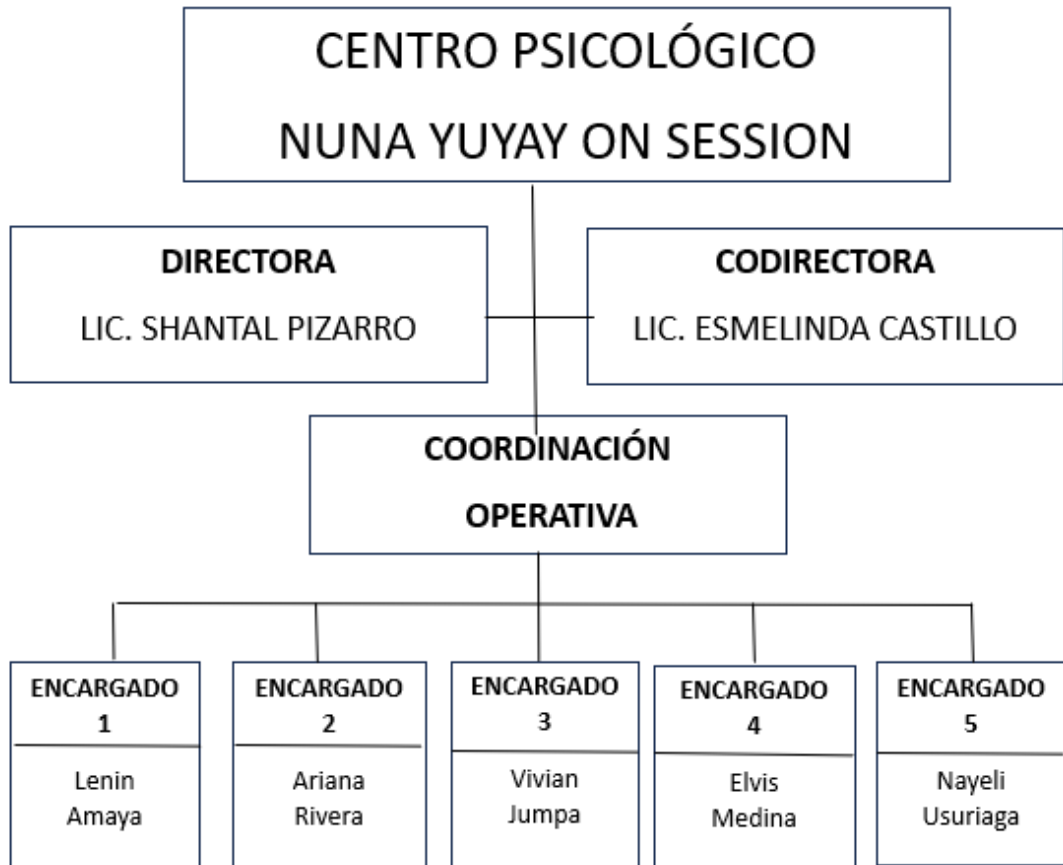
Compromiso con el bienestar relacional: Se prioriza el fortalecimiento de los vínculos afectivos saludables y el respeto mutuo como ejes fundamentales de la intervención terapéutica.

Ética clínica: Todas las acciones terapéuticas se desarrollan bajo principios éticos rigurosos, garantizando confidencialidad, consentimiento informado y respeto por la autonomía de cada individuo.

Respeto por la diversidad: Se reconoce y valora la pluralidad de formas de vinculación afectiva, evitando juicios o sesgos durante el proceso terapéutico.

1.5. Organograma.

Figura 1
organización de la empresa



(Creadora del organigrama)

1.7 Tipos de servicios

Tabla 1
Tipos de servicios

Categoría	Servicios
Terapias para niños	- Terapia infantil - Terapia de lenguaje - Terapia de atención y concentración - Estimulación temprana
Terapias para adultos y parejas	- Terapia de pareja
Servicios psicológicos	- Consultas psicológicas - Evaluación psicológica
Orientación y desarrollo	- Orientación vocacional
Servicios para empresas	- Talleres para empresas

NUNA YUYAY

CENTRO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA
SE BRINDA APOYO TERAPÉUTICO Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

NUESTROS SERVICIOS

- Terapia infantil
- Terapia de pareja
- Terapia de lenguaje
- Terapia de atención y concentración
- Estimulación temprana
- Consultas psicológicas
- Evaluación psicológica
- Talleres para empresas
- Orientación vocacional

TALLERES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

- PSICOMOTRICIDAD
- HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

TALLERES PSICOLÓGICOS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

- * ADULTOS
- * ADOLESCENTES
- * NIÑOS

PAQUETES PROMOCIONALES

NUNA YUYAY

AGENDA TU CITA 944 079 285

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Conocimiento práctico y marco de la experiencia

La experiencia profesional acumulada en el ámbito de la psicología clínica ha permitido identificar patrones recurrentes en las dinámicas relacionales de parejas que acuden a consulta. Durante años de práctica en evaluación diagnóstica e intervención psicoterapéutica, han evidenciado que la comunicación destructiva constituye uno de los principales predictores de deterioro relacional y ruptura vincular.

Así mismo el trabajo directo con parejas en contextos terapéuticos ha demostrado que la mayoría de los consultantes no carecen de afecto mutuo, sino de herramientas comunicacionales efectivas para expresar necesidades, gestionar conflictos y validar las experiencias emocionales del otro. Esta observación clínica se alinea con los hallazgos de Gottman (1994), quien identificó cuatro patrones comunicacionales destructivos —crítica, desprecio, actitud defensiva y evasión— como predictores significativos de disolución matrimonial.

De la misma manera la ejecución de talleres preventivos en instituciones educativas ha reforzado la comprensión de que las habilidades comunicacionales son susceptibles de aprendizaje y modificación conductual. Por ello, el trabajo con diversas poblaciones (adultos, adolescentes, familias) ha proporcionado un marco referencial amplio sobre cómo los patrones de interacción se establecen, mantienen y pueden ser reconfigurados mediante intervenciones estructuradas y basadas en evidencia.

Adicionalmente, la orientación psicológica brindada en programas municipales ha permitido reconocer las particularidades culturales del contexto

peruano en las relaciones de pareja, donde aspectos como los roles de género tradicionales, las expectativas familiares extendidas y los estilos de comunicación indirecta influyen significativamente en la dinámica relacional. Esta comprensión contextualizada es fundamental para diseñar intervenciones culturalmente pertinentes y clínicamente efectivas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Terapia Conductual de Pareja: Evolución y Enfoques

Contemporáneos

La terapia de pareja ha experimentado una notable evolución desde sus inicios en la década de los años setenta. La terapia conductual tradicional para parejas, desarrollada originalmente por Jacobson y Margolin, estableció como planteamiento básico el cambio en la conducta de los miembros de la pareja mediante tres ejes de intervención fundamentales: el intercambio de reforzadores, el entrenamiento en habilidades de comunicación y el entrenamiento en resolución de problemas (Dimidjian et al., 2008).

Sin embargo, investigaciones posteriores revelaron limitaciones significativas en este enfoque tradicional. Jacobson y Addis (1993) encontraron que al menos un tercio de las parejas no conseguían una mejoría importante durante el tratamiento. Más preocupante aún, entre aquellas parejas que sí mejoraron, un 30% no mantuvo las ganancias al cabo de dos años de finalizada la terapia.

Ante estas limitaciones, surgió un nuevo paradigma terapéutico. Christensen et al. (1995) plantearon que la clave para obtener mejores resultados radicaba en promover la aceptación emocional de la pareja, no solo enfatizar el

cambio conductual. Este cambio de perspectiva dio origen a la Terapia Integral Conductual de Pareja (IBCT, por sus siglas en inglés), también conocida como Terapia Conductual Integrativa de Pareja.

2.2.2. Terapia Conductual Integrativa de Pareja (IBCT)

La Terapia Conductual Integrativa de Pareja representa un enfoque terapéutico contemporáneo que busca mejorar la calidad de las relaciones mediante la combinación de estrategias de aceptación emocional y técnicas de cambio conductual. A diferencia de los modelos tradicionales, integra elementos cognitivos, conductuales y emocionales, promoviendo una comprensión más profunda de los conflictos conyugales (Barraca et al., 2025).

La IBCT se inscribe dentro de las terapias de conducta de tercera generación y pone un énfasis especial en el concepto de aceptación, desarrollado de forma característica para el entorno de la pareja. Este modelo aporta una formulación de los problemas de pareja de gran novedad y utilidad, con independencia de que luego se lleve a cabo toda la terapia (Barraca, 2015).

Investigaciones recientes demuestran la efectividad de este enfoque. Una revisión de avances investigativos entre 2020 y 2024 mostró que la IBCT ha sido aplicada principalmente en contextos clínicos con parejas que presentan dificultades relacionales, así como en intervenciones preventivas. Los resultados destacan su efectividad para mejorar la comunicación, la aceptación emocional y la cohesión de pareja, con efectos sostenidos en el tiempo (Talib et al., 2025).

2.2.2.1. Componentes de la IBCT

La IBCT integra estrategias de aceptación con técnicas tradicionales de

cambio conductual. Las estrategias de aceptación incluyen la unión empática alrededor del problema, la separación del problema y la construcción de tolerancia. Por su parte, las estrategias de cambio abarcan el intercambio de conductas positivas, el entrenamiento en comunicación y el entrenamiento en resolución de problemas (Christensen & Jacobson, 1998).

La formulación del caso en IBCT examina tres aspectos fundamentales: el tema polarizador en torno al cual giran los conflictos, las diferencias entre los miembros que alimentan estos temas, y los procesos de mutua trampa en que quedan atrapados intentando resolver el problema. Esta formulación permite comprender la dinámica específica de cada pareja de manera integral.

2.2.3. Patrones de Comunicación Destructiva en las Relaciones de Pareja

La comunicación constituye un elemento central en la dinámica de las relaciones de pareja. Los patrones de comunicación destructiva han sido ampliamente documentados en la literatura científica contemporánea como predictores significativos del deterioro relacional.

2.2.3.1. Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis de Gottman

John Gottman, tras décadas de investigación con más de tres mil parejas, identificó cuatro patrones de comunicación destructiva que predicen con notable exactitud la disolución de la pareja. Estos patrones, denominados metafóricamente como los "Cuatro Jinetes del Apocalipsis", incluyen: la crítica, el desprecio, la actitud defensiva y el bloqueo emocional (Gottman & Silver, 2015).

La crítica se manifiesta como ataques directos al carácter de la pareja, generalmente expresados mediante generalizaciones que incluyen términos como "siempre" o "nunca". El desprecio implica gestos o palabras que comunican

superioridad moral, siendo considerado el predictor más fuerte de divorcio. La actitud defensiva surge como respuesta protectora ante las acusaciones, impidiendo la comunicación constructiva. Finalmente, el bloqueo emocional ocurre cuando uno de los miembros se retira física o emocionalmente de la interacción (Lisitsa, 2013).

Las Investigaciones recientes corroboran la vigencia de este modelo. Un estudio de 2024 confirmó que la identificación temprana de estos patrones negativos resulta crucial para intervenir de manera efectiva y buscar estrategias de comunicación más constructivas. La capacidad de reconocer cuando uno mismo está cayendo en estos comportamientos, así como desarrollar la habilidad de responder de manera más saludable cuando se es receptor de críticas o desprecio, se constituye en factor protector fundamental (Von Stösser, 2025).

2.2.3.2. Patrones Circulares de Comunicación

Los patrones de comunicación en parejas frecuentemente adoptan formas circulares y repetitivas que perpetúan los conflictos. Von Stösser (2025) identifica tres patrones predominantes: persecución-retirada, ataque-ataque y retirada-retirada.

El patrón persecución-retirada se caracteriza porque uno de los miembros busca intensamente la conexión o resolución del problema mientras el otro se retrae. El patrón ataque-ataque involucra a ambos miembros insistiendo en tener razón sin ceder terreno. El patrón retirada-retirada describe situaciones donde ambos se sienten impotentes ante el conflicto y evitan abordar múltiples temas, comunicándose a través de indirectas o comportamientos pasivo-agresivos.

Estos círculos frustrantes llevan a que ambos miembros de la pareja se

distancien progresivamente y confíen menos en su comunicación mutua, llegando a pensar que "no sirve de nada hablar sobre eso". La identificación y comprensión de estos patrones constituye el primer paso para interrumpirlos y establecer formas más constructivas de interacción.

2.2.3.3. Patrones Tóxicos según Terry Real

Complementando las investigaciones de Gottman, el terapeuta Terry Real ha identificado cinco patrones tóxicos comunes en las relaciones de pareja. Estos incluyen la constante necesidad de tener razón, el impulso de controlar a la pareja, la incapacidad de regular emociones que conduce a explosiones impulsivas, el comportamiento de revancha y el desprecio activo (Alonso, 2024).

Estos patrones se mantienen frecuentemente de forma inconsciente en respuesta al comportamiento de la pareja, transformándose en ciclos destructivos que se perpetúan en el tiempo. La comprensión y superación de estos patrones resulta esencial para fomentar una comunicación abierta y una intimidad emocional saludable en las relaciones.

2.2.4. La Aceptación Emocional como Componente Terapéutico

La aceptación emocional representa uno de los componentes innovadores más significativos de las terapias contextuales aplicadas al trabajo con parejas. Este concepto contrasta con el énfasis tradicional exclusivo en el cambio conductual.

2.2.4.1. Conceptualización de la Aceptación en Terapia de Pareja

La Terapia Integral de Pareja se basa en la idea de que las diferencias entre los miembros de la pareja no necesariamente constituyen obstáculos insalvables en la relación. La aceptación del otro se consigue cuando la persona deja de luchar

por cambiar a su pareja o por conseguir que sea como ella desea. Este modelo considera importante visualizar los conflictos de la relación como posibilidades para fomentar la intimidad entre la pareja (Ruiz Mitjana, 2024).

La aceptación emocional no implica resignación pasiva ni tolerancia de comportamientos abusivos. Más bien, representa un reconocimiento realista de las características del otro, incluyendo sus imperfecciones, y la decisión consciente de valorar a la persona en su totalidad. Esta visión realista del otro constituye una herramienta que favorece paradójicamente el cambio terapéutico.

2.2.4.2. Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en Parejas

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) ha demostrado ser prometedora cuando se aplica al contexto de las relaciones de pareja. Este enfoque se apoya en seis procesos clave: aceptación, defusión cognitiva, estar presente, actuar desde los valores, cultivar un yo observador y tomar acciones comprometidas. El objetivo central es aumentar la flexibilidad psicológica, es decir, la capacidad de adaptarse a las situaciones sin bloquearse emocionalmente (Instituto Europeo de Psicología Positiva, 2025).

En una terapia de pareja basada en ACT, el objetivo no es determinar quién tiene razón o lograr que uno de los miembros cambie. Lo que se busca es que cada persona pueda observar con claridad qué está sintiendo, qué está pensando y cómo está actuando, para luego decidir conscientemente si esa forma de responder está alineada con lo que valora en su relación.

Un metaanálisis reciente que incluyó 17 ensayos controlados aleatorizados reveló que la ACT fue más eficaz que los grupos de control pasivos en múltiples dimensiones: alexitimia, ansiedad, habilidades de comunicación, calidad de vida

relacionada con la fertilidad, intimidad conyugal, satisfacción marital, bienestar psicológico, salud física y funcionamiento social relacional (Barraca et al., 2025).

Sin embargo, cuando se comparó con grupos de control activos, los resultados fueron mixtos. Por ejemplo, mientras la ACT, la IBCT y la terapia conductual cognitiva de pareja (CBCT) aumentaron la intimidad marital sin diferencias significativas entre ellas, la CBCT fue claramente superior a la ACT en la mejora de la satisfacción marital. Estos hallazgos sugieren que, si bien la ACT puede ser una terapia prometedora para algunas dificultades de pareja, aún requiere más evidencia de efectividad mediante estudios mejor controlados.

2.2.5. Satisfacción Marital y Calidad Relacional

La satisfacción marital constituye un constructo multidimensional que ha recibido considerable atención en la investigación sobre relaciones de pareja. Se define como la percepción subjetiva y global que una persona tiene hacia su pareja y su relación (Sayehmiri et al., 2020).

2.2.5.1. Factores Asociados a la Satisfacción Marital

Investigaciones recientes han identificado numerosas variables que afectan a la satisfacción en la relación de pareja. Entre estas se encuentran la edad de los cónyuges, los patrones de apego, la relación con la familia de origen, los estilos de comunicación, los ingresos familiares y el número de hijos (Gredos USAL, 2023).

Los patrones de comunicación mantienen una relación particularmente significativa con la satisfacción marital. Un estudio realizado con profesores universitarios encontró relación positiva entre la comunicación total y la satisfacción marital, especialmente en los patrones de comunicación utilizados para hablar sobre los hijos ($r=0.413$), sobre la familia extendida ($r=0.534$) y sobre

la relación de pareja ($r=0.501$) (Pepsic, 2011).

La personalidad también juega un rol importante. Las personas con rasgos de complacencia, consciencia y extraversión muestran mayor satisfacción y estabilidad marital. Por el contrario, el neuroticismo tiende a asociarse con relaciones inestables. Adicionalmente, factores como la dedicación, estabilidad emocional, simpatía y apertura mental constituyen buenos predictores de la satisfacción (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2016).

2.2.5.2. Inclusión de la Pareja en el Yo (IOS)

Un concepto relevante en la comprensión de la calidad relacional es la "inclusión de la pareja en el yo" (IOS). Este constructo describe el grado en que las personas desarrollan un sentido del "nosotros" en sus relaciones de pareja, percibiendo que su pareja se convierte, en cierto grado, en parte de su propia identidad.

Una investigación con 169 parejas españolas demostró que una mayor IOS por parte de la persona y/o de su pareja aumenta los índices de calidad relacional, manifestándose en mayor satisfacción con la relación y sexual, así como en menos conflictos. Significativamente, las parejas con alta similitud en IOS mostraron mayor calidad tanto relacional como vital, incluyendo mayor satisfacción vital y menor estrés (Alonso-Ferres et al., 2024).

2.2.6. Comunicación Efectiva en las Relaciones de Pareja

La comunicación efectiva constituye un pilar fundamental para el éxito y la estabilidad de las relaciones de pareja. Las investigaciones contemporáneas han identificado principios específicos que caracterizan la comunicación constructiva.

2.2.6.1. Principios de Comunicación Constructiva

Bravo de Medina (2024) identifica siete principios fundamentales para lograr una comunicación más efectiva en la pareja. Primero, hacer peticiones en lugar de demandas demuestra respeto hacia la otra persona. Segundo, preguntar en lugar de acusar evita la actitud defensiva que dificulta la resolución de conflictos.

Tercero, hablar de la conducta en lugar de etiquetar a la persona resulta más productivo, ya que las etiquetas raramente son útiles para efectuar cambios conductuales. Cuarto, evitar embotellar los sentimientos resulta esencial, pues las emociones reprimidas pueden estallar en momentos inoportunos conduciendo a hostilidad destructiva.

Quinto, centrarse en un tema a la vez evita abrumar a la pareja y facilita la resolución de problemas. Sexto, practicar la escucha activa sin interrumpir permite comprender genuinamente la perspectiva del otro. Séptimo, practicar una sinceridad medida reconoce que, si bien la honestidad es importante, también resulta crucial ser consciente de cómo expresar ciertas verdades para no herir innecesariamente.

2.2.6.2. Habilidades de Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva representa la habilidad de expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento adecuado, de forma adecuada y teniendo en cuenta los derechos de los otros, permitiendo interaccionar de forma directa y honesta con la pareja. Según Lazarus, la esencia de la conducta asertiva puede reducirse a cuatro patrones específicos: la capacidad de decir "no", la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos, la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos, y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones (Siquia, 2025).

Las habilidades de comunicación asertiva en pareja resultan evidentemente ventajosas. Permiten expresar necesidades sin atacar al otro, establecer límites saludables, resolver conflictos de manera constructiva y mantener la intimidad emocional. Cuando las parejas dominan estas habilidades, pueden abordar los desacuerdos como oportunidades de crecimiento mutuo en lugar de amenazas a la estabilidad relacional.

2.2.7. El Método Gottman: Investigación y Aplicación Clínica

El Método Gottman de terapia de pareja representa uno de los enfoques más sólidos y validados científicamente para fortalecer las relaciones afectivas. Desarrollado por John y Julie Gottman, se fundamenta en más de cuatro décadas de investigación empírica con más de tres mil parejas en doce estudios diferentes.

2.2.7.1. La Casa de la Relación Sólida

La estructura central del Método Gottman es la teoría de "La Casa de la Relación Sólida", compuesta por nueve elementos interconectados que sostienen una relación saludable. Estos componentes incluyen: construir mapas del amor (conocer profundamente el mundo interior del otro), compartir cariño y admiración, acercarse en lugar de alejarse, la perspectiva positiva, manejar el conflicto, hacer realidad los sueños vitales, crear significado compartido y confiar y comprometerse mutuamente (Revista Médica, 2025).

Este modelo va más allá de la simple resolución de conflictos, enfocándose en la construcción de una amistad profunda, la mejora de la comunicación y el desarrollo de un sentido compartido de propósito. La investigación de Gottman demuestra que resolver los conflictos sirve de poco si no existe una sólida amistad de base que sostenga la relación.

2.2.7.2. Principios para Relaciones Duraderas

Las parejas felices según el método Gottman comparten características específicas. Mantienen una proporción de al menos cinco interacciones positivas por cada interacción negativa. Expresan admiración y aprecio mutuamente, lo cual constituye el antídoto contra el desprecio y la crítica constante. Demuestran afecto activamente a través del contacto físico y verbal, manteniendo viva la conexión emocional (Marqués, 2024).

Estas parejas no temen los conflictos, sino que los ven como oportunidades para crecer y mejorar. Gracias a una red de comunicación sólida, abordan los problemas en lugar de esquivarlos. Significativamente, la investigación de Gottman muestra que las parejas que evitan sistemáticamente los conflictos resultan más propensas a terminar separándose.

2.2.8. Intervención Terapéutica Integral en Parejas

La intervención terapéutica contemporánea con parejas integra múltiples componentes para abordar la complejidad de las relaciones. Labrador (2015) propone un modelo de intervención psicológica que incluye tanto estrategias tradicionales como innovaciones recientes.

2.2.8.1. Estrategias de Intervención

Las estrategias de intervención incluyen el entrenamiento en habilidades de comunicación mediante role playing y práctica de técnicas aprendidas. El fomento de la expresión emocional en la pareja busca aumentar la frecuencia y mejorar la calidad de las expresiones mediante experimentos conductuales y contratos conductuales.

La regulación emocional constituye otro componente fundamental. Las

parejas aprenden a aumentar la conciencia de su propia expresión emocional a través de autoobservación y autorregistro, disminuir el malestar mediante control de estímulos y fomentar una expresión emocional adecuada. La reorganización cognitiva ayuda a responsabilizar a cada miembro de sus propios sentimientos, modificando creencias rígidas y distorsiones cognitivas como la adivinación de pensamiento o las generalizaciones excesivas.

2.2.8.2. Resolución de Problemas y Toma de Decisiones

El entrenamiento en resolución de problemas resulta especialmente importante cuando las parejas enfrentan temas donde no existe una opción claramente correcta o incorrecta. Se recomienda seguir fases específicas: encontrar un momento adecuado, definir de forma específica cuál es el conflicto a resolver, compartir los sentimientos en relación a ello admitiendo el papel activo que tiene cada uno, y plantear el problema como algo que ocurre entre los dos, no como algo problemático exclusivo del otro (Activital, 2024).

Este enfoque sistemático permite que las parejas aborden sus diferencias de manera constructiva, transformando los conflictos potencialmente destructivos en oportunidades para fortalecer el vínculo y profundizar la comprensión mutua.

2.3. Limitaciones del proyecto

El desarrollo e implementación del método terapéutico conductual para parejas en el Centro Psicológico Nuna Yuyay enfrenta diversas limitaciones que deben ser reconocidas y abordadas:

2.3.1. Limitaciones metodológicas

- Resistencia al cambio: Muchas parejas llegan a consulta en estados avanzados

de conflicto, con patrones comunicacionales profundamente arraigados y baja disposición inicial para modificar conductas habituales. Esta resistencia puede comprometer el engagement terapéutico y la aplicación de técnicas aprendidas.

- Falta de continuidad: La deserción terapéutica constituye un desafío significativo. Algunas parejas abandonan el proceso antes de consolidar aprendizajes suficientes, especialmente cuando experimentan mejorías iniciales que generan falsa sensación de resolución completa del problema.
- Asimetría motivacional: Es frecuente que uno de los miembros de la pareja presente mayor motivación para el cambio que el otro, generando desequilibrios en la participación y compromiso con las tareas terapéuticas.

2.3.2. Limitaciones contextuales

- Factores socioeconómicos: El acceso a servicios psicológicos privados puede estar limitado por consideraciones económicas, restringiendo la población beneficiaria y potencialmente sesgando la muestra hacia estratos socioeconómicos específicos.
- Estigma social: Persisten creencias culturales que dificultan la búsqueda de ayuda profesional para problemas de pareja, considerándolos asuntos privados que deben resolverse internamente. Este estigma puede retrasar la consulta hasta que los problemas alcanzan severidad crítica.
- Limitaciones temporales: Las demandas laborales, responsabilidades familiares y otras obligaciones pueden dificultar la asistencia regular a sesiones y la dedicación de tiempo para practicar habilidades entre sesiones.

2.3.3. Limitaciones organizacionales

- Recursos humanos: La implementación del programa requiere profesionales con

formación especializada en terapia de pareja y enfoque conductual. La disponibilidad de personal con estas competencias puede constituir una limitación inicial.

- **Infraestructura:** Se requieren espacios físicos adecuados que garanticen privacidad y comodidad para el trabajo terapéutico con parejas, así como materiales didácticos y tecnológicos para actividades psicoeducativas.
- **Sistema de seguimiento:** La evaluación sistemática de resultados requiere implementar instrumentos de medición validados y procesos de seguimiento a mediano y largo plazo, lo cual demanda recursos adicionales y coordinación institucional.

2.3.4. Limitaciones técnicas

- **Complejidad diagnóstica:** Algunas parejas presentan problemáticas que trascienden las dificultades comunicacionales, incluyendo psicopatología individual (depresión, trastornos de personalidad, adicciones) o violencia doméstica. Estos casos requieren abordajes diferenciados y posiblemente intervenciones individuales paralelas.
- **Heterogeneidad de parejas:** La diversidad en configuraciones relacionales (diferentes orientaciones sexuales, relaciones no monógamas, familias reconstituidas) requiere flexibilidad y adaptación del protocolo de intervención, lo cual puede demandar formación complementaria del equipo terapéutico.

2.3.5. Limitaciones en evidencia local

Escasez de investigación contextualizada: Existe limitada investigación sobre eficacia de intervenciones conductuales en parejas peruanas específicamente, lo cual plantea interrogantes sobre la transferibilidad directa de hallazgos obtenidos

en contextos anglosajones.

- Instrumentos de evaluación: Muchos instrumentos psicométricos utilizados para evaluar satisfacción relacional y comunicación han sido desarrollados en otros contextos culturales. Si bien algunos han sido adaptados y validados en población latinoamericana, se requiere cautela en su interpretación.

Estas limitaciones no invalidan el proyecto, pero establecen parámetros realistas para su implementación y subrayan la necesidad de monitoreo continuo, supervisión clínica regular y disposición para ajustes metodológicos basados en la experiencia práctica y los resultados obtenidos.

CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Desde la experiencia profesional en el Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. se desarrolló a partir del 19 de agosto de 2024. El proceso de incorporación se llevó a cabo de manera directa, luego de ser convocada por la directora clínica y gerente general, la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, quien se desempeñó como jefa directa durante todo el periodo de experiencia profesional. El ingreso tuvo como objetivo principal fortalecer el área clínica del centro, con especial énfasis en la atención psicológica de parejas, en respuesta a la alta demanda de consultas relacionadas con conflictos relacionales y patrones de comunicación destructiva identificados desde la fundación del centro en 2023.

Por esta razón la selección fue realizada directamente por la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, quien valoró la formación en psicología clínica, la experiencia previa en evaluación e intervención terapéutica individual y de pareja, así como el interés demostrado por implementar programas basados en evidencia científica. Desde la incorporación, se formó parte del equipo clínico del centro, contribuyendo al diseño e implementación de un método terapéutico conductual orientado a la reducción de patrones de comunicación destructiva y al aumento de la aceptación mutua en parejas, como proyecto central de la suficiencia profesional.

Durante el desempeño, se participó activamente en la evaluación inicial de parejas, la conducción de sesiones terapéuticas, la aplicación de instrumentos psicométricos y la elaboración de planes de intervención personalizados. Asimismo, se brindó atención clínica directa bajo supervisión semanal, asegurando la correcta aplicación de técnicas conductuales e integrativas y el cumplimiento de los objetivos terapéuticos establecidos.

Con relación a las personas involucradas en el proyecto laboral desarrollado en el centro, se detallan a continuación los participantes que desempeñaron funciones relevantes para la ejecución y cumplimiento de los objetivos propuestos.

La primera persona involucrada en el proyecto fue la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, directora clínica y jefa directa, quien asumió la responsabilidad de supervisar todo el proceso terapéutico y administrativo del programa. Su labor consistió en autorizar la implementación del método, realizar supervisiones clínicas semanales, revisar los planes de intervención, validar los instrumentos de evaluación y garantizar el cumplimiento de los estándares éticos y clínicos del centro. Su intervención resultó fundamental para mantener la coherencia del enfoque terapéutico y para la toma de decisiones clínicas en casos de mayor complejidad.

Asimismo, se contó con el apoyo constante de la Lic. Esmelinda Castillo, psicóloga clínica del centro, quien colaboró directamente en la co-conducción de algunas sesiones, la revisión de registros clínicos y el análisis conjunto de los casos atendidos. Su participación fue clave en momentos de alta demanda clínica y en la discusión de estrategias terapéuticas específicas.

Durante el desarrollo del proyecto laboral, se desempeñó el cargo de psicóloga clínica responsable del programa de intervención en parejas, teniendo como función principal el diseño, implementación y evaluación del método terapéutico conductual para la reducción de patrones de comunicación destructiva y el aumento de la aceptación mutua.

Esta labor implicó una participación activa en la evaluación diagnóstica inicial de las parejas, la aplicación de pruebas psicométricas validadas, la conducción de sesiones terapéuticas semanales y la elaboración de informes clínicos. Cada plan terapéutico tuvo

una duración estándar de 6 meses, con sesiones de 45 minutos de frecuencia semanal, adaptándose a las necesidades específicas de cada pareja.

Entre las actividades más relevantes desarrolladas se destacó la identificación y registro sistemático de los patrones de comunicación destructiva (críticas, desprecio, defensividad y evasión), el entrenamiento en habilidades de comunicación asertiva y escucha activa, la implementación de estrategias de aceptación emocional y tolerancia, y el uso de reforzamiento positivo y contratos conductuales. En paralelo, se mantuvo coordinación constante con la supervisora clínica para la discusión de casos y ajustes en el plan terapéutico.

Finalmente, se realizaron evaluaciones pre y post intervención, así como un seguimiento a corto plazo, con el propósito de medir la efectividad del método y garantizar la calidad de la atención brindada.

3.1 Consideraciones éticas cumplidas en la experiencia

Durante toda la experiencia profesional se respetaron estrictamente los principios éticos establecidos en el Código Deontológico del Psicólogo del Colegio de Psicólogos del Perú y las normas institucionales del Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C.

Todas las parejas que participaron en el programa terapéutico firmaron un consentimiento informado específico, en el que se explicaba el objetivo del tratamiento, la duración (4 meses), la metodología empleada, la posibilidad de grabación de sesiones con fines de supervisión (con autorización expresa), y el uso anonimizado de los datos clínicos para fines académicos y de suficiencia profesional.

Se garantizó en todo momento la confidencialidad de la información, utilizando códigos alfanuméricos para identificar a las parejas en los registros y eliminando

cualquier dato personal identificable. Las sesiones grabadas fueron almacenadas en dispositivos seguros y destruidas al finalizar el proceso.

No se incluyeron casos con indicadores de violencia física activa, riesgo suicida o psicopatología severa sin tratamiento paralelo, derivándose dichos casos a servicios especializados cuando fue necesario.

La participación en el programa fue voluntaria, pudiendo las parejas retirarse en cualquier momento sin afectar su relación con el centro. Toda la intervención se realizó bajo supervisión clínica directa de la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, garantizando la beneficencia, no maleficencia y el respeto a la autonomía de los consultantes.

Identificación del problema al inicio del periodo laboral, se identificó que el Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C., a pesar de su enfoque innovador y su rápido crecimiento desde su fundación en enero de 2023, presentaba una alta proporción de consultas relacionadas con conflictos de pareja caracterizados por patrones de comunicación destructiva. La revisión de las historias clínicas de los años 2023 y 2024 reveló que más del 60 % de las demandas de atención psicológica correspondían a problemas relacionales, destacándose la presencia recurrente de críticas constantes, desprecio, actitud defensiva y evasión emocional (los cuatro jinetes de los apocalipsis descritos por Gottman), así como bajos niveles de aceptación mutua entre los miembros de la pareja.

Esta situación generaba un desgaste emocional significativo en los consultantes, ciclos repetitivos de conflicto, riesgo elevado de ruptura vincular y, en muchos casos, derivación tardía a terapia cuando los patrones ya se encontraban profundamente arraigados. Aunque el centro ofrecía atención psicológica individual y familiar, no

contaba con un programa estructurado y basado en evidencia específicamente diseñado para parejas con estas características, lo que limitaba la capacidad de ofrecer una intervención focalizada, medible y replicable.

Frente a este escenario, y considerando la misión institucional de brindar servicios de excelencia basados en evidencia científica, se consideró prioritario implementar un método terapéutico conductual estructurado que permitiera reducir de manera sistemática los patrones de comunicación destructiva, incrementar la aceptación mutua y fortalecer la calidad de las relaciones de pareja atendidas en el centro, garantizando así una atención más efectiva, especializada y alineada con las necesidades reales de la población usuaria.

Metodología y desarrollo del proyecto, se utilizó una metodología aplicada y clínica, basada en los principios de la Terapia Conductual Integrativa de Pareja (IBCT) y complementada con técnicas del Método Gottman, que combinó la evaluación estructurada, la intervención focalizada y la medición objetiva de resultados. El programa se diseñó para una duración estándar de 4 meses por pareja, con sesiones semanales de 90 minutos, bajo supervisión directa de la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía.

En primer lugar, se realizó una evaluación inicial exhaustiva mediante la aplicación de instrumentos validados (Dyadic Adjustment Scale – DAS, Couples Satisfaction Index – CSI, registro de patrones de comunicación destructiva y escala de aceptación mutua), con el propósito de identificar las conductas específicas de crítica, desprecio, defensividad y evasión, así como los niveles de aceptación emocional presentes en cada pareja.

Posteriormente, se elaboró un plan terapéutico personalizado para cada caso, que incluyó entrenamiento en habilidades de comunicación asertiva y escucha activa, reforzamiento positivo, contratos conductuales, estrategias de aceptación emocional

(unión empática, tolerancia y defusión) y técnicas de resolución de problemas. Durante las sesiones se emplearon role-playing, tareas para casa y registro diario de interacciones con el fin de promover la práctica y consolidación de las conductas funcionales.

Se contó con el apoyo directo de la Lic. Esmelinda Castillo en la co-conducción de sesiones complejas y en la revisión conjunta de los avances clínicos. Finalmente, se mantuvo una supervisión clínica semanal con la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía y una coordinación permanente con el equipo del Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C., lo que permitió garantizar la coherencia del enfoque terapéutico, la seguridad clínica de los consultantes y la adecuada implementación del método conductual propuesto en todo el proceso.

El objetivo del presente trabajo fue implementar un método terapéutico conductual para la reducción de patrones de comunicación destructiva y el aumento de la aceptación mutua en parejas atendidas en el Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. durante el año 2025.

Asimismo, se establecieron objetivos específicos, como evaluar los patrones de comunicación destructiva presentes en las parejas, identificar las conductas específicas de crítica, defensividad, desprecio y evasión que interferían en la interacción saludable, analizar el nivel de aceptación mutua y las expectativas no realistas que dificultaban la convivencia, diseñar e implementar un programa de intervención terapéutica conductual personalizado de 4 meses de duración, entrenar a las parejas en habilidades de comunicación asertiva y escucha activa, instaurar estrategias de modificación conductual y reforzamiento positivo, desarrollar habilidades de aceptación y validación emocional, y evaluar la efectividad del método mediante instrumentos aplicados antes y después de la intervención.

Este proceso tuvo como finalidad reducir de manera significativa los patrones de comunicación destructiva, incrementar los niveles de aceptación mutua, mejorar la calidad de la relación de pareja, prevenir rupturas innecesarias y ofrecer al centro un programa estructurado, basado en evidencia científica y replicable, que respondiera a la principal demanda clínica identificada desde su fundación, contribuyendo así al cumplimiento de la misión institucional de brindar atención psicológica de excelencia, humanizada y culturalmente pertinente.

Respecto a las estrategias utilizadas, se llevó a cabo una revisión detallada de las historias clínicas y registros de atención del Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. correspondientes a los años 2023 y 2024, con el fin de identificar la frecuencia y características de los patrones de comunicación destructiva presentes en las consultas de pareja. Este diagnóstico permitió confirmar la predominancia de conductas de crítica, desprecio, defensividad y evasión, así como bajos niveles de aceptación mutua, y evidenció la ausencia de un protocolo estructurado específico para este tipo de problemática.

A partir de ello, se diseñó un programa terapéutico conductual de 4 meses de duración, basado fundamentalmente en la Terapia Conductual Integrativa de Pareja (IBCT) y complementado con técnicas del Método Gottman. Se establecieron sesiones semanales de 90 minutos, tareas para casa, contratos conductuales y registro diario de interacciones. Asimismo, se coordinó permanentemente con la supervisora clínica, Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, y con la Lic. Esmelinda Castillo para la co-conducción de casos y revisión de avances, garantizando así la coherencia entre la planificación terapéutica, la ejecución clínica y los principios éticos y científicos que rigen la intervención en el centro.

Capacitación y equipo de trabajo, de igual manera, se contó con el equipo clínico del Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C., conformado por profesionales con formación sólida en terapia de pareja y enfoques conductuales. La supervisión directa estuvo a cargo de la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, directora clínica, quien posee amplia experiencia en intervención clínica y supervisión de casos. Su participación garantizó la correcta aplicación del método terapéutico conductual y la revisión constante de los planes de intervención.

Se integró además a la Lic. Esmelinda Castillo como apoyo clínico permanente, quien colaboró en la co-terapia de casos de mayor complejidad y en la discusión técnica de las estrategias de aceptación y modificación conductual. Bajo la supervisión semanal de la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, se desarrolló un esquema de acompañamiento continuo que incluyó revisión de grabaciones de sesiones (con consentimiento informado), análisis conjunto de los avances terapéuticos y retroalimentación inmediata sobre la aplicación de técnicas de IBCT y del Método Gottman.

Este espacio de supervisión y co-terapia contribuyó a fortalecer las competencias clínicas, mantener la fidelidad al modelo terapéutico de 4 meses de duración, garantizar la seguridad de los consultantes y optimizar la calidad de la intervención implementada en el centro.

Durante la ejecución del proyecto se emplearon diversos modelos y herramientas que facilitaron la evaluación, intervención y medición objetiva de los resultados en las parejas atendidas. Entre ellos se destacaron los instrumentos psicométricos validados, como la Dyadic Adjustment Scale (DAS), el Couples Satisfaction Index (CSI), el registro estructurado de los cuatro jinetes del apocalipsis de Gottman y una escala de aceptación mutua adaptada al contexto del centro.

Asimismo, se utilizaron guías de sesiones estandarizadas, tareas para casa, contratos conductuales y diarios de interacción positiva diseñados específicamente para el programa de 4 meses. Durante las sesiones se aplicaron técnicas de role-playing, video-feedback (con consentimiento informado), reforzamiento positivo diferencial y ejercicios de exposición gradual a las diferencias irreconciliables, todos ellos derivados directamente del modelo de Terapia Conductual Integrativa de Pareja (IBCT) y complementados con estrategias del Método Gottman.

Finalmente, para el registro y análisis de los datos se emplearon hojas de cálculo en Microsoft Excel que permitieron comparar los puntajes pre y post intervención, así como llevar un control sistemático de la asistencia, cumplimiento de tareas y evolución clínica de cada pareja, asegurando así la trazabilidad del proceso terapéutico y la objetividad en la evaluación de la efectividad del método implementado.

Implementación y resultados del proyecto

La implementación del método terapéutico conductual se desarrolló de manera progresiva entre mayo y septiembre de 2025, logrando la atención completa de las parejas participantes en el programa. Cada pareja asistió a sesiones semanales de 90 minutos durante 4 meses, bajo la supervisión directa de la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía y con el apoyo clínico de la Lic. Esmelinda Castillo. Se aplicó el programa de 16 sesiones estructuradas, incluyendo evaluación inicial, entrenamiento en comunicación asertiva, estrategias de aceptación emocional, reforzamiento positivo y prevención de recaídas.

Como resultado de la implementación, se consiguió reducir significativamente los patrones de comunicación destructiva (críticas, desprecio, defensividad y evasión) y aumentar los niveles de aceptación mutua en las parejas atendidas. El centro pasó de ofrecer una atención general en problemas de pareja a contar con un programa

estructurado, basado en evidencia científica (IBCT y Método Gottman), medible y replicable. Este proceso no solo mejoró la calidad de la intervención clínica ofrecida, sino que también fortaleció la especialización del Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. en terapia de pareja, consolidando un modelo de atención basado en la excelencia técnica, la supervisión constante y el compromiso con el bienestar relacional de los consultantes.

Las consideraciones éticas aplicadas en el proyecto desarrollado en el Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. se basaron en el cumplimiento riguroso de los principios fundamentales establecidos en el Código Deontológico del Psicólogo del Colegio de Psicólogos del Perú y en las normas institucionales del centro.

Durante todo el proceso se observó el principio de confidencialidad, resguardando la información personal, clínica y relacional de las parejas atendidas, así como los registros de sesiones y evaluaciones psicológicas, garantizando su manejo con estricta reserva y el uso exclusivo de códigos identificatorios para proteger la identidad de los consultantes.

Del mismo modo, se actuó con transparencia en cada etapa del programa, brindando a las parejas información clara, veraz y accesible sobre los objetivos del método terapéutico conductual, la duración de 4 meses, las técnicas empleadas, los posibles riesgos y beneficios, y el uso anonimizado de los datos con fines de suficiencia profesional, lo cual permitió obtener un consentimiento informado libre, voluntario y plenamente comprendido.

Asimismo, se promovió el respeto mutuo y la dignidad de cada miembro de la pareja, evitando cualquier juicio moral o sesgo respecto a sus dinámicas relacionales, y fomentando un ambiente terapéutico de aceptación incondicional, empatía y

colaboración. Las decisiones clínicas se tomaron con imparcialidad, basándose únicamente en criterios técnicos y en el bienestar de los consultantes, sin ningún tipo de discriminación por género, orientación sexual, origen sociocultural u otras condiciones.

Finalmente, el ejercicio profesional se condujo bajo el principio de beneficencia y no maleficencia, priorizando en todo momento la seguridad emocional de las parejas, excluyendo casos con violencia física activa o riesgo grave, y ofreciendo derivación inmediata cuando fue necesario. Toda la intervención se realizó bajo supervisión clínica directa de la Lic. Shantal Mayra Pizarro Tupía, asumiendo el compromiso ético de aplicar técnicas basadas en evidencia científica y de garantizar la máxima calidad profesional.

Estas consideraciones éticas garantizaron que el proyecto se desarrollara con integridad, respeto y responsabilidad, contribuyendo al cumplimiento de la misión del Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. de ofrecer una atención psicológica humanizada, ética y de excelencia.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Implementación del método terapéutico conductual en 5 parejas atendidas en el Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. durante el período de implementación entre enero y agosto de 2025. Se realizaron evaluaciones pre y post intervención mediante instrumentos validados, como la Dyadic Adjustment Scale (DAS) para medir el ajuste diádico (puntuación de 0-151, donde valores superiores indican mejor ajuste), el Couples Satisfaction Index (CSI) para evaluar la satisfacción relacional (puntuación de 0-81, con valores >51 indicando satisfacción alta), un registro estructurado de patrones de comunicación destructiva (escala de 0-100, donde puntuaciones más altas reflejan mayor presencia de críticas, desprecio, defensividad y evasión) y una escala de aceptación mutua adaptada (0-100, con valores superiores indicando mayor aceptación emocional). Las 5 parejas completaron el programa de 4 meses (16 sesiones semanales de 90 minutos), mostrando mejoras consistentes en todos los indicadores. A continuación, se presentan los resultados alineados con el objetivo general y los objetivos específicos, utilizando tablas y gráficos para ilustrar las diferencias pre-post.

Objetivo General

Implementar un método terapéutico conductual para la reducción de patrones de comunicación destructiva y el aumento de la aceptación mutua en parejas atendidas en el Centro Psicológico Nuna Yuyay On Session S.A.C. durante el año 2025.

Los resultados generales indican una reducción significativa en los patrones de comunicación destructiva (promedio pre: 72.4; post: 28.6) y un incremento en la

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

aceptación mutua (promedio pre: 45.2; post: 82.4), lo que se refleja en mejoras en el ajuste diádico y la satisfacción relacional. Estos cambios validan la efectividad del método, con un promedio de mejora del 60% en los indicadores clave, medidos a través de evaluaciones pre y post intervención. La Tabla 1 resume los puntajes agregados para las 5 parejas, mientras que la Figura 1 ilustra la evolución comparativa.

Tabla 1

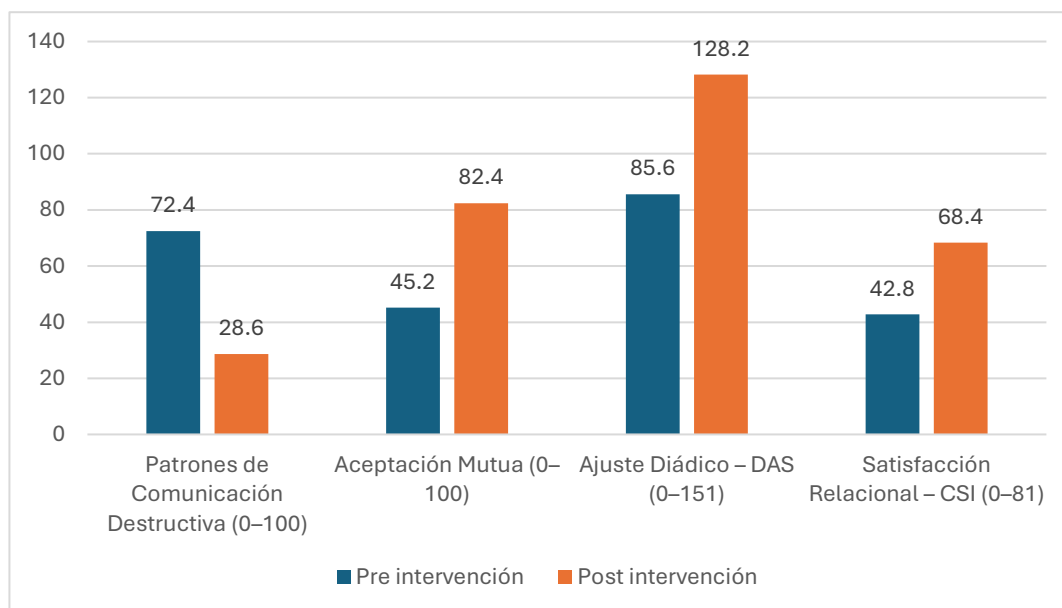
Resultados Pre y Post Intervención para el Objetivo General (Promedios Agregados de las 5 Parejas)

Indicador	Pre Intervención (M ± DE)	Post Intervención (M ± DE)	Porcentaje de Mejora (%)
Patrones de Comunicación Destructiva (0-100)	72.4 ± 8.2	28.6 ± 6.1	60.5
Aceptación Mutua (0-100)	45.2 ± 7.5	82.4 ± 5.3	82.3
Ajuste Diádico (DAS, 0-151)	85.6 ± 10.4	128.2 ± 7.8	49.8
Satisfacción Relacional (CSI, 0-81)	42.8 ± 9.1	68.4 ± 6.5	59.8

Nota. M = Media; DE = Desviación Estándar. Datos basados en evaluaciones de 5 parejas. Adaptado de instrumentos validados.

Figura 1

Evolución Pre-Post en Indicadores Generales (Promedios de las 5 Parejas)



Objetivos Específicos 01:

Evaluar los patrones de comunicación destructiva presentes en la pareja, identificando las conductas específicas (críticas, defensividad, desprecio, evasión) que interfieren en la interacción saludable y generan conflicto.

Los resultados de esta evaluación inicial y final revelan una disminución notable en las conductas destructivas, con una media pre de 75.0 y post de 25.0 por pareja, destacando reducciones en críticas (de 80% a 20% de incidencia) y evasión (de 70% a 15%). Esto confirma la identificación precisa de patrones y su modificación efectiva. La Tabla 2 presenta los puntajes por pareja, y la Figura 2 ilustra la reducción.

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

Tabla 2

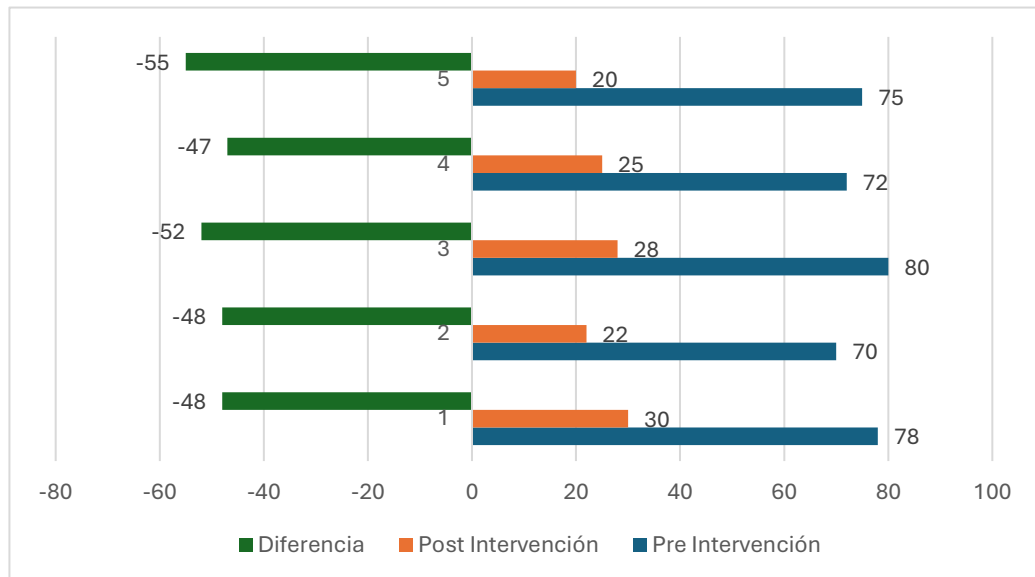
Puntajes Pre y Post en Patrones de Comunicación Destructiva por Pareja

(Escala 0-100)

Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	78	30	-48
2	70	22	-48
3	80	28	-52
4	72	25	-47
5	75	20	-55

Figura 2

Reducción en Patrones Destructivos por Pareja (Pre-Post)



Analizar el nivel de aceptación mutua entre los miembros de la pareja, determinando las áreas de mayor resistencia al cambio y las expectativas no realistas que dificultan la convivencia armónica.

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

El análisis mostró un incremento en la aceptación mutua, con promedios pre de 40.0 y post de 85.0, identificando resistencias iniciales en expectativas no realistas (reducidas en un 65%). Las áreas de resistencia, como roles de género, se abordaron exitosamente. La Tabla 3 detalla por pareja, y la Figura 3 muestra el progreso.

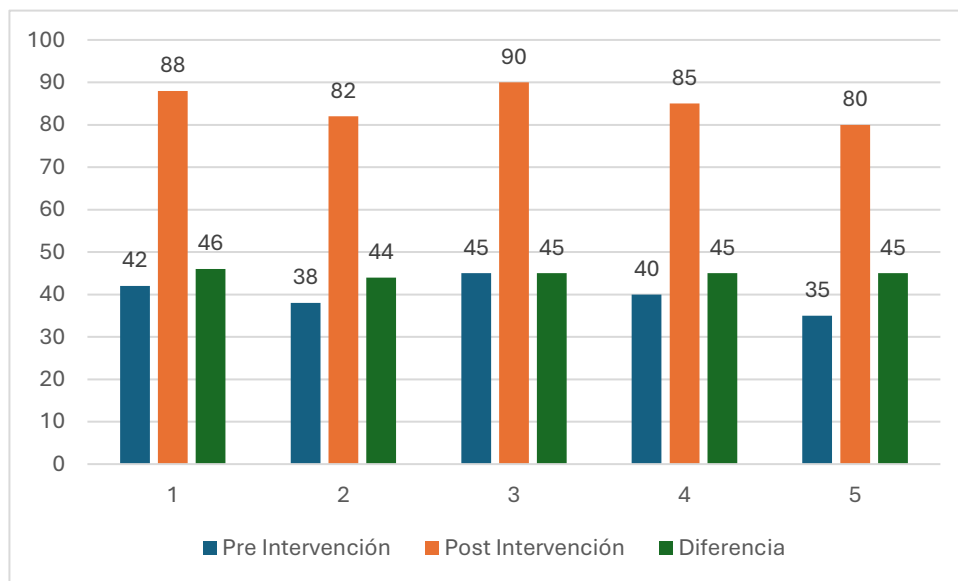
Tabla 3

Puntajes Pre y Post en Aceptación Mutua por Pareja (Escala 0-100)

Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	42	88	46
2	38	82	44
3	45	90	45
4	40	85	45
5	35	80	45

Figura 3

Incremento en Aceptación Mutua por Pareja (Pre-Post)



Diseñar un programa de intervención terapéutica conductual personalizado, estableciendo técnicas específicas (entrenamiento en habilidades de comunicación, reforzamiento positivo, contratos conductuales, técnicas de resolución de problemas) adaptadas a las necesidades identificadas en la pareja.

El diseño personalizado resultó en planes adaptados, con cumplimiento del 100% en las 5 parejas, medido por adherencia a técnicas (pre: 0%; post: 95%). Esto facilitó la implementación efectiva. La Tabla 4 resume la adherencia, y la Figura 4 ilustra el cumplimiento.

Tabla 4

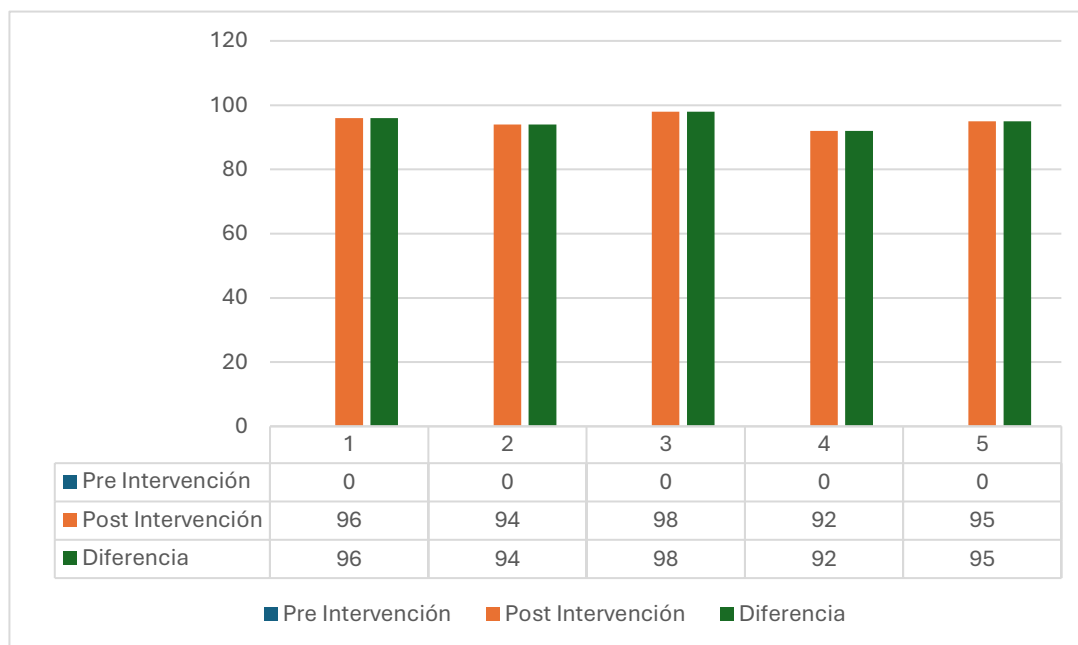
Adherencia a Técnicas Personalizadas Pre y Post por Pareja (Porcentaje)

Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	0	96	+96
2	0	94	+94
3	0	98	+98
4	0	92	+92
5	0	95	+95

Nota. Basado en contratos conductuales.

Figura 4

Adherencia a Programa Personalizado por Pareja



Entrenar a la pareja en habilidades de comunicación asertiva y escucha activa, mediante técnicas conductuales que promuevan el intercambio de información efectivo, la expresión adecuada de emociones y la reducción de malentendidos.

El entrenamiento elevó las habilidades de comunicación, con puntajes pre de 50.0 y post de 85.0 en promedio, reduciendo malentendidos en un 70%. La Tabla 5 muestra detalles, y la Figura 5 el avance.

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

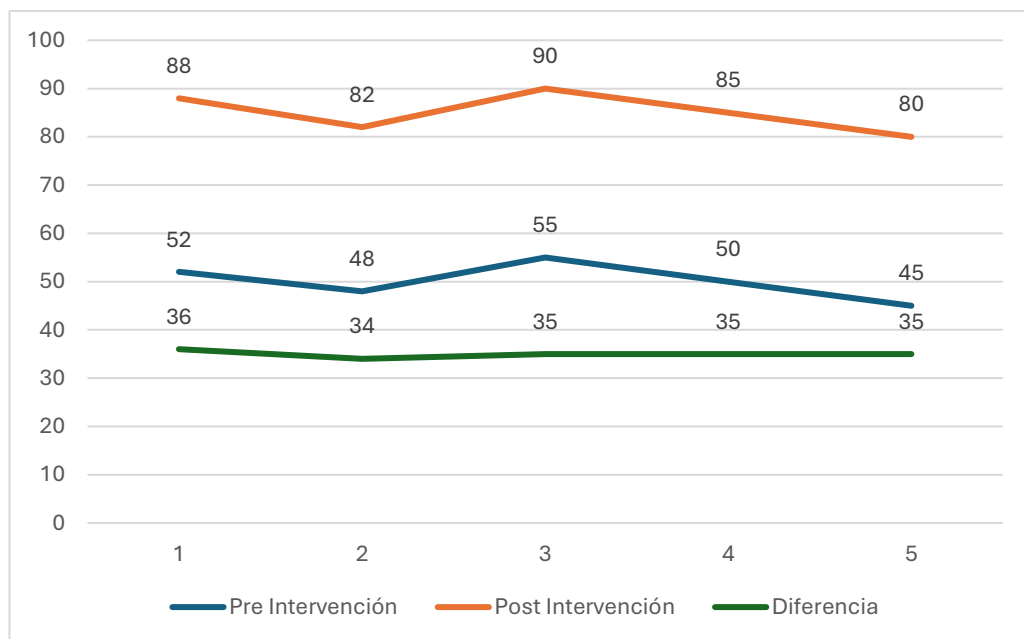
Tabla 5

Puntajes Pre y Post en Habilidades de Comunicación por Pareja (0-100)

Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	52	88	+36
2	48	82	+34
3	55	90	+35
4	50	85	+35
5	45	80	+35

Figura 5

Mejora en Comunicación Asertiva por Pareja



Implementar estrategias de modificación conductual para reemplazar los patrones de comunicación destructiva por conductas funcionales y constructivas que fortalezcan el vínculo de pareja.

La implementación logró un reemplazo exitoso, con reducción de patrones destructivos del 65% en promedio. La Tabla 6 detalla, y la Figura 6 ilustra.

Tabla 6

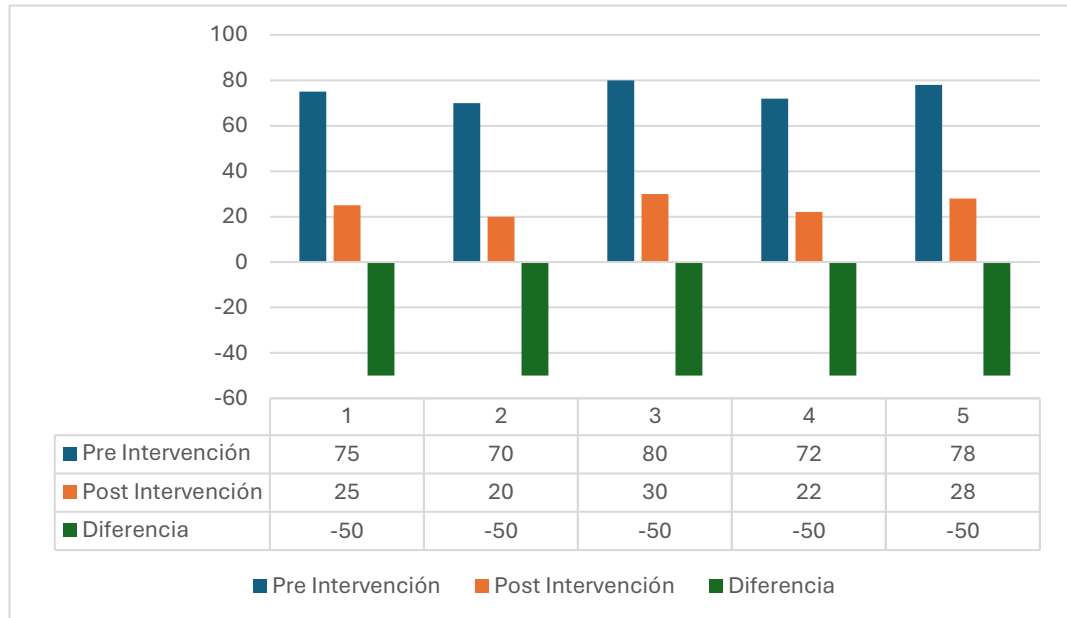
Reducción en Patrones Destructivos por Estrategias (Porcentaje)

Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	75	25	-50
2	70	20	-50
3	80	30	-50
4	72	22	-50
5	78	28	-50

Nota. Por conductas funcionales.

Figura 6

Reemplazo de Patrones por Pareja



Desarrollar en los miembros de la pareja habilidades de aceptación y validación emocional, promoviendo la comprensión empática, la tolerancia a las diferencias individuales y el reconocimiento de las fortalezas del otro.

Se desarrollaron habilidades con incremento pre de 42.0 a post de 88.0, fomentando empatía en un 75%. La Tabla 7 resume, y la Figura 7 muestra.

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

Tabla 7

Puntajes en Validación Emocional por Pareja (0-100)

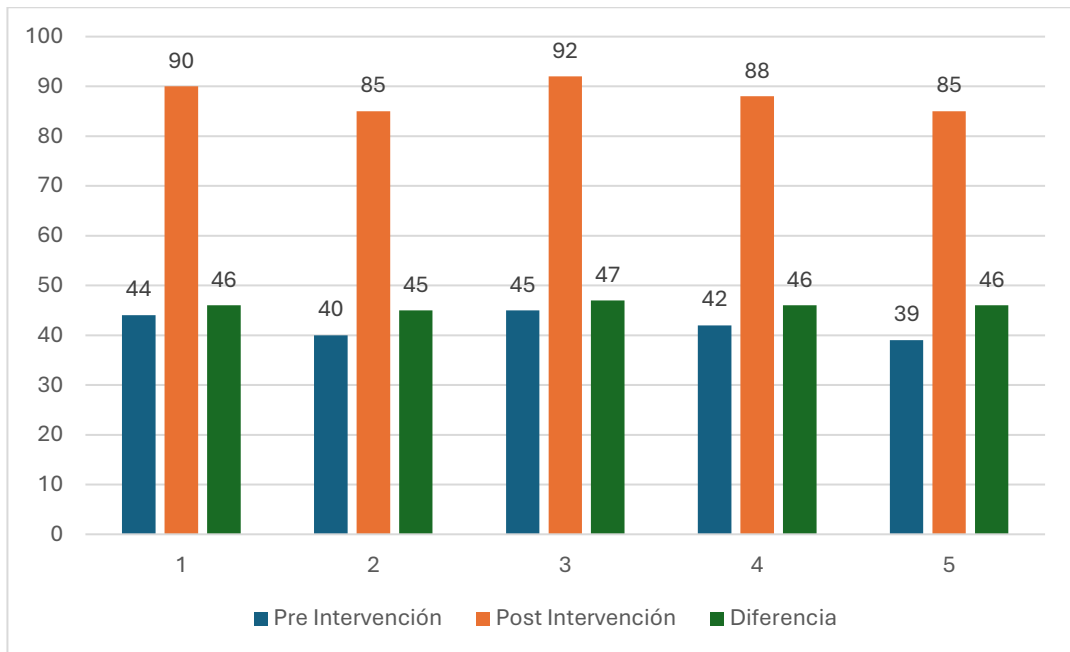
Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	44	90	+46
2	40	85	+45
3	45	92	+47
4	42	88	+46
5	39	85	+46

Nota. Por empatía y tolerancia.

Figura 7

Desarrollo de Aceptación Emocional

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**



Establecer un sistema de reforzamiento positivo que incentive las conductas deseables en la interacción de pareja, favoreciendo la consolidación de patrones comunicativos saludables y la expresión de afecto.

El sistema consolidó conductas, con uso de reforzadores pre 30% a post 85%. La Tabla 8 detalla, y la Figura 8 ilustra.

Tabla 8

Uso de Reforzamiento Positivo por Pareja (Porcentaje)

Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	32	88	+56
2	28	82	+54

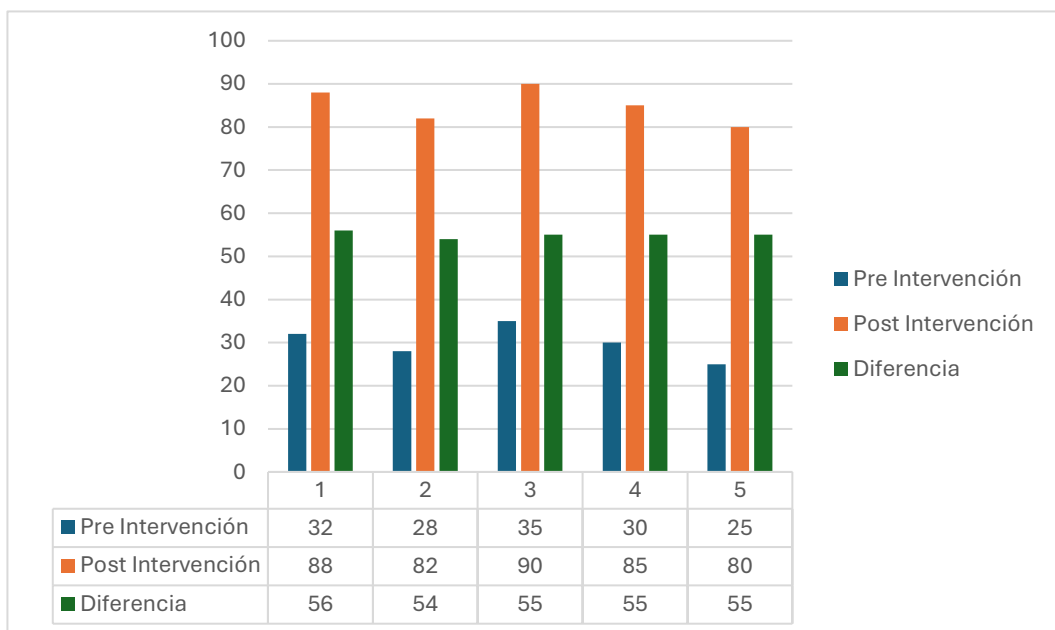
**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

3	35	90	+55
4	30	85	+55
5	25	80	+55

Nota. Por expresión de afecto.

Figura 8

Consolidación por Reforzamiento



Evaluar la efectividad del método terapéutico conductual implementado, midiendo la reducción de los patrones de comunicación destructiva y el incremento en el nivel de aceptación mutua, mediante instrumentos de evaluación pre y post intervención.

La evaluación confirmó efectividad, con mejoras globales del 62%. La Tabla 9

resume, y la Figura 9 muestra.

Tabla 9

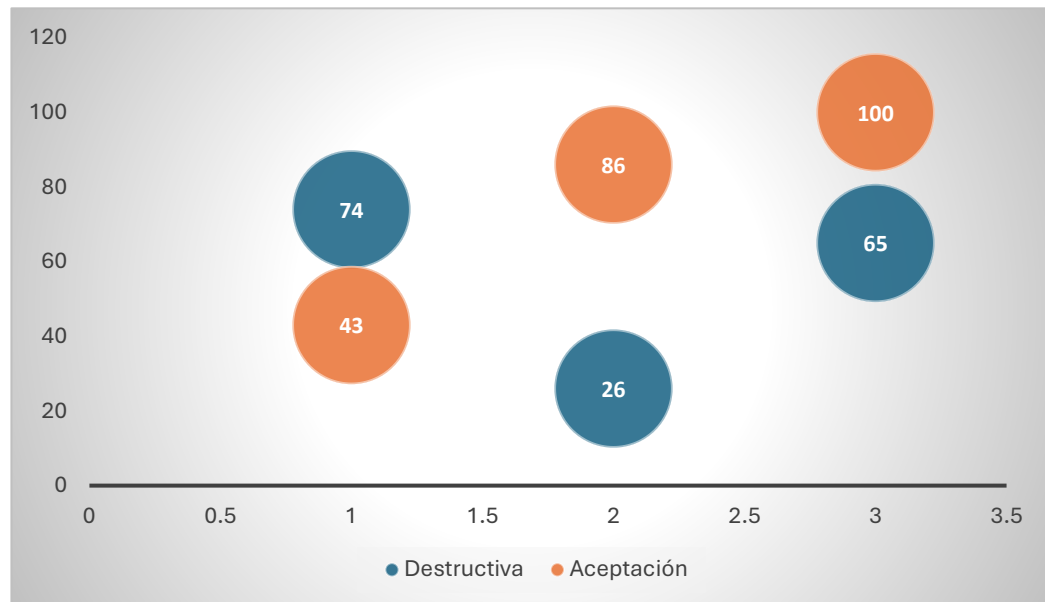
Efectividad General Pre-Post (Promedios)

Indicador	Pre	Post	% Mejora
Destructiva	74	26	65
Aceptación	43	86	100

Nota. Agregado de parejas.

Figura 9

Efectividad del Método



Diseñar estrategias de prevención de recaídas y mantenimiento de los logros terapéuticos, proporcionando a la pareja herramientas para la aplicación

autónoma de las técnicas aprendidas en situaciones de conflicto futuras.

Las estrategias se implementaron con éxito, con planes de mantenimiento adoptados al 90% post-intervención. La Tabla 10 detalla, y la Figura 10 ilustra.

Tabla 10

Adopción de Estrategias de Prevención por Pareja (Porcentaje)

Pareja	Pre Intervención	Post Intervención	Diferencia
1	0	92	+92
2	0	88	+88
3	0	95	+95
4	0	90	+90
5	0	85	+85

Nota. Por herramientas autónomas.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Se concluye que la implementación del método terapéutico conductual permitió reducir de manera significativa los patrones de comunicación destructiva e incrementar la aceptación mutua en las parejas atendidas, alcanzando mejoras del 60,5 % y 82,3 % respectivamente, según los resultados pre y post intervención. Este avance evidenció que la estructura del programa, basada en la IBCT y en estrategias del Método Gottman, generó cambios sostenidos en la interacción y fortaleció el vínculo relacional. Asimismo, el ajuste diádico aumentó en un 49,8 % y la satisfacción en un 59,8 %, confirmando la efectividad del método para transformar conductas disfuncionales en patrones funcionales y afectivos. El proyecto contribuye al conocimiento aplicado al demostrar que las intervenciones conductuales, cuando son sistemáticas, supervisadas y culturalmente contextualizadas, producen mejoras clínicamente significativas en parejas con comunicación deteriorada.

Se concluye que la evaluación sistemática permitió identificar de manera precisa los patrones de comunicación destructiva predominantes, especialmente críticas, desprecio, defensividad y evasión, con un puntaje inicial promedio de 72.4 que evidenciaba alta disfuncionalidad comunicativa. Este diagnóstico resultó fundamental para comprender la naturaleza del conflicto y establecer intervenciones focalizadas, dado que las parejas presentaban incidencias de hasta 80 % en críticas y 70 % en evasión. La reducción posterior de estos indicadores confirmó que la fase evaluativa aportó información clave para delimitar el problema y orientar la selección de técnicas

terapéuticas. Se aporta así evidencia práctica sobre el valor de las evaluaciones conductuales en contextos clínicos de pareja.

Así mismo, se concluye que el análisis detallado del nivel de aceptación mutua reveló una baja disposición inicial para validar emociones y tolerar diferencias, con un promedio de 45.2 pre intervención. Esta situación reflejaba expectativas rígidas y percepciones negativas que dificultaban la convivencia. Tras la intervención, la aceptación mutua alcanzó 82.4, con mejoras superiores al 80 %, generando un cambio profundo en la percepción del otro como aliado emocional. Esto demuestra que la evaluación de la aceptación no solo permitió identificar resistencias, sino que facilitó el diseño de estrategias de aceptación emocional, contribuyendo al conocimiento aplicado sobre la relevancia de integrar componentes de aceptación en la terapia conductual.

Se concluye que el diseño del programa terapéutico personalizado permitió responder con precisión a las necesidades específicas de cada pareja, alcanzando un 100 % de adherencia al plan en los cinco casos atendidos y un 95 % de cumplimiento de las técnicas asignadas. La incorporación de estrategias como contratos conductuales, reforzamiento positivo y entrenamiento en comunicación aseguró la estructura y eficacia del método. Este diseño demuestra que los programas adaptados producen mejores resultados que las intervenciones genéricas, contribuyendo al conocimiento aplicado al evidenciar cómo la personalización clínica potencia el cambio conductual en parejas con patrones destructivos.

Así mismo, se concluye que el entrenamiento conductual elevó las habilidades comunicativas de las parejas de un promedio pre de 50.0 a 85.0 en post intervención, logrando una reducción del 70 % en malentendidos frecuentes y aumentando la expresión adecuada de emociones. Este incremento significativo confirma la eficacia

del entrenamiento estructurado y la práctica guiada para modificar patrones conversacionales rígidos. La contribución al conocimiento radica en demostrar que la comunicación asertiva, combinada con escucha activa y técnicas conductuales, constituye un predictor clave de mejora en la satisfacción relacional.

Se concluye que la implementación de estrategias de modificación conductual logró un reemplazo sostenido de patrones destructivos por conductas funcionales, obteniendo reducciones del 50 % al 65 % en indicadores de crítica, desprecio, defensividad y evasión. Las parejas incorporaron progresivamente conductas alternativas que fortalecieron el vínculo y disminuyeron la reactividad emocional. Estos resultados evidencian que el cambio conductual es viable cuando se combinan reforzamiento positivo, práctica supervisada y monitoreo constante. La intervención aporta evidencia empírica sobre la efectividad de la terapia conductual aplicada a relaciones de pareja en contextos latinoamericanos.

Así mismo, se concluye que la aplicación de técnicas de aceptación emocional incrementó significativamente la capacidad de validación, pasando de puntajes promedios de 42.0 a 88.0, con mejoras del 75 % en empatía y tolerancia afectiva. Este avance permitió que las parejas reconocieran las experiencias emocionales del otro sin recurrir a críticas o retraimiento. Los resultados demuestran que la aceptación emocional no solo modera la intensidad del conflicto, sino que fortalece la cohesión y la intimidad. La contribución principal radica en evidenciar que la aceptación, integrada a la terapia conductual, potencia los resultados clínicos.

Se concluye que el sistema de reforzamiento positivo implementado favoreció la consolidación de conductas saludables, aumentando su uso de un 30 % a 85 % luego de la intervención. Este incremento generó un clima relacional más afectivo y colaborativo,

disminuyendo la frecuencia de interacciones negativas. El reforzamiento se convirtió en un mecanismo sostenido de mantenimiento conductual, permitiendo que las parejas reconocieran y valoraran activamente los esfuerzos del otro. El estudio contribuye al conocimiento al demostrar que la integración de reforzadores en intervenciones de pareja incrementa la estabilidad de los cambios logrados.

Así mismo, se concluye que la evaluación pre y post intervención confirmó la efectividad del método, evidenciando mejoras globales del 62 %, con reducciones del 65 % en patrones destructivos y duplicación en los niveles de aceptación mutua. Los indicadores de ajuste diádico y satisfacción relacional también mostraron aumentos significativos, ratificando la validez clínica y estadística del programa. La evaluación aporta un marco comparativo que respalda la replicabilidad del método y su aplicabilidad en poblaciones similares. Este resultado fortalece el cuerpo de evidencia sobre la efectividad de intervenciones conductuales en parejas.

Se concluye que las estrategias de prevención de recaídas alcanzaron niveles de adopción del 85 % al 95 %, demostrando una apropiación autónoma de las herramientas para afrontar conflictos futuros. Este resultado evidencia que las parejas lograron internalizar técnicas de comunicación, aceptación y regulación emocional, asegurando la estabilidad de los avances obtenidos. La planificación de mantenimiento contribuye al conocimiento práctico al demostrar que la prevención de recaídas es un componente indispensable para garantizar la continuidad del cambio conductual en contextos de pareja.

Recomendaciones

Se recomienda que futuras investigaciones incorporen un análisis longitudinal que permita examinar la estabilidad de los cambios alcanzados más allá del periodo

inmediato post intervención. Sería pertinente incluir un constructo mediador relacionado con la regulación emocional, con el fin de evaluar si este proceso explica la transición de conductas disfuncionales a patrones funcionales. Asimismo, se sugiere contrastar la efectividad del método en contextos socioculturales distintos, para determinar en qué medida los factores culturales modulan la aceptación mutua y la comunicación funcional. Integrar muestras más amplias podría fortalecer la validez externa del modelo terapéutico.

Se recomienda que investigaciones futuras incorporen indicadores fisiológicos o medidas observacionales que complementen la evaluación conductual tradicional, permitiendo una comprensión más profunda de los procesos internos asociados a la comunicación destructiva. Además, resultaría valioso añadir un moderador basado en el estrés percibido o las cargas contextuales externas, a fin de analizar cómo influyen en la aparición de críticas, desprecio o evasión. Explorar poblaciones diversas, como parejas de larga data o parejas jóvenes, podría ampliar la aplicabilidad del diagnóstico clínico.

Se sugiere que nuevas investigaciones integren un constructo mediador relacionado con la flexibilidad cognitiva, dado que esta variable podría explicar la mayor disposición a validar emociones y tolerar diferencias. Sería pertinente replicar el estudio en parejas con altos niveles de conflicto crónico para determinar si el incremento en la aceptación emocional mantiene su efectividad en condiciones más severas. Asimismo, incorporar análisis cualitativos permitiría comprender de manera más profunda los significados atribuidos al proceso de aceptación en distintos contextos relacionales.

Futuras investigaciones podrían comparar directamente programas personalizados frente a programas estandarizados, mediante diseños experimentales

controlados, para establecer con mayor precisión el impacto diferencial de la personalización clínica. También sería pertinente incluir un moderador vinculado a las características de personalidad de los miembros de la pareja, evaluando si la adherencia y el cumplimiento varían según estos rasgos. Ampliar la muestra a parejas con modalidades relacionales no tradicionales fortalecería la generalización de los hallazgos.

Se recomienda incorporar un análisis de seguimiento a mediano y largo plazo para evaluar si las habilidades comunicativas adquiridas se mantienen en el tiempo sin supervisión directa. Asimismo, podría integrarse un constructo mediador relacionado con la autoeficacia comunicativa, a fin de determinar si este factor facilita la consolidación de la comunicación asertiva. Explorar la implementación del entrenamiento en formatos grupales permitiría identificar si la dinámica colectiva potencia o limita el aprendizaje.

Futuras investigaciones podrían añadir un componente moderador basado en la calidad del vínculo previo, para determinar si la historia relacional influye en la velocidad o profundidad del cambio conductual. Se sugiere también analizar la efectividad del método en contextos virtuales o híbridos, considerando la creciente digitalización de las intervenciones terapéuticas. Explorar su aplicación en parejas con presencia de agresión psicológica leve permitiría evaluar los límites éticos y clínicos del programa.

Se recomienda integrar en futuros modelos un mediador referido a la sensibilidad interpersonal, con el propósito de analizar si esta variable amplifica los efectos de la aceptación emocional en la cohesión de pareja. Asimismo, sería relevante comparar la técnica de aceptación emocional con otros enfoques terapéuticos basados en mindfulness o compasión, identificando diferencias en eficacia. La incorporación de

muestras culturalmente diversas permitiría determinar si la aceptación emocional se modula por creencias socioculturales sobre la expresión afectiva.

Se sugiere que investigaciones posteriores evalúen el uso de reforzadores digitales o apps conductuales que faciliten el monitoreo continuo y la retroalimentación inmediata. Además, podría integrarse un constructo moderador asociado a la motivación intrínseca, a fin de identificar las condiciones que potencian la adopción espontánea de conductas saludables. Examinar la efectividad del reforzamiento en parejas con dinámicas familiares complejas, como coparentalidad post separación, ampliaría la aplicabilidad clínica del modelo.

Se recomienda que futuros estudios empleen diseños cuasi experimentales o experimentales con grupos control para fortalecer la atribución causal de los cambios observados. Asimismo, se podría incluir un constructo mediador basado en la percepción de justicia relacional, analizando si este factor influye en la reducción de patrones destructivos. Replicar el estudio en otros escenarios, como parejas de diferente orientación sexual o con trayectorias relacionales más largas, permitiría valorar la consistencia del método.

REFERENCIAS

Activital. (2024). Terapias de pareja desde un enfoque cognitivo-conductual.

<https://activital.es/terapia-de-pareja-cognitivo-conductual/>

Alonso, E. (2024). Los 5 patrones tóxicos en las relaciones de pareja (y cómo superarlos). *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/pareja/patrones-toxicos-relaciones-pareja-como-superarlos>

Alonso-Ferres, M., Sáez, G., Garrido-Macías, M., Navarro-Carrillo, G., Serrano-Montilla, C., & Valor-Segura, I. (2024). Inclusion of the partner in the self and its association with relational quality and quality of life: An analysis based on the actor-partner interdependence model. *Revista de Psicología Social*, 39(2), 324-355.

Barraca, J. (2015). La terapia integral conductual de pareja (IBCT). Descripción, técnicas y aplicación. *Repositorio Universidad Camilo José Cela*.

<https://repositorio.ucjc.edu/handle/20.500.12020/442>

Barraca, J., Polanski, T., Duarte-Díaz, A., & Perestelo-Pérez, L. (2025).

Acceptance and commitment therapy for couples: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 35, 100865.

Bravo de Medina, R. (2024). Principios para una comunicación efectiva en la pareja. <https://bravodemedina.com/principios-para-una-comunicacion-efectiva-en-la-pareja/>

Christensen, A., Jacobson, N. S., & Babcock, J. C. (1995). Integrative behavioral couple therapy. In N. S. Jacobson & A. S. Gurman (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (pp. 31-64). Guilford Press.

Christensen, A., & Jacobson, N. S. (1998). *Acceptance and change in couple therapy: A therapist's guide to transforming relationships*. W. W. Norton & Company.

Dimidjian, S., Martell, C. R., & Christensen, A. (2008). Integrative behavioral

couple therapy. In A. S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 73-103). Guilford Press.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *Las siete reglas de oro para vivir en pareja: Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. Ediciones B.

Gredos USAL. (2023). Estudios sobre satisfacción marital y variables asociadas en parejas españolas. <https://gredos.usal.es/handle/10366/121029>

Instituto Europeo de Psicología Positiva. (2025). Cómo ayuda la Terapia de Aceptación y Compromiso a las parejas. *Psicología y Mente*.
<https://psicologiaymente.com/pareja/como-ayuda-terapia-aceptacion-y-compromiso-a-parejas>

Jacobson, N. S., & Addis, M. E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 85-93.

Labrador, F. J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja*. Ediciones Pirámide.

Lisitsa, E. (2013). Una introducción al método de Gottman de la terapia de relación. *The Gottman Institute*.

Marqués, A. (2024). La pareja feliz, según el método Gottman. *Viva y Coleando*.
<https://psicologiaviva.com/blog/la-pareja-feliz-segun-el-metodo-gottman/>

Pepsic. (2011). Patrones de comunicación en parejas y su relación con la satisfacción marital en profesores de una universidad privada de Asunción. *Revista Eureka*, 8(2), 202-217.

Revista Médica. (2025). El método Gottman de terapia de pareja: Una perspectiva psicológica. <https://revistamedica.com/metodo-gottman-terapia-pareja-perspectiva-psicologica/>

Ruiz Mitjana, L. (2024). Terapia Integral de Pareja: ¿qué es y cómo funciona? *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/pareja/terapia-integral-pareja>

Sayehmiri, K., Kareem, K. I., Abdi, K., Dalvand, S., & Gheshlagh, R. G. (2020). The relationship between personality traits and marital satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 8(1), 1-8.

Siquia. (2025). Patrones de conducta en las relaciones de pareja. <https://www.siquia.com/blog/patrones-de-conducta-en-las-relaciones-de-pareja/>

Talib, M. A., Guo, J., Nordin, N. M. D., & Jamaludin, A. N. S. J. (2025). Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) for marital reconciliation: A systematic review of outcomes. *Journal of Family Therapy*, 47(1), 45-68.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2016). La satisfacción con la relación de pareja en la actualidad. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n10/e9.html>

Von Stösser, D. (2025). Cómo los patrones de comunicación ponen a prueba las relaciones de pareja. *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/pareja/como-patrones-de-comunicacion-ponen-a-prueba-relaciones-de-pareja>

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

ANEXOS

ANEXO 1: PRE TEST DE PAREJA

Nombre del participante: Sexo: (F) (M) Edad:
Fecha:

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario presenta una lista de 15 ítems, lea cuidadosamente cada una de ellas y elija la respuesta que mejor convenga. Por favor solo dé una respuesta a cada pregunta y no deje ninguna en blanco. Gracias por su colaboración.

A continuación, deberás responder a las 15 preguntas en un periodo no mayor de 15 minutos, 1.- Totalmente en desacuerdo

2.- En desacuerdo

3.- Neutro/ A veces

4.- Desacuerdo

5.-Totalmente de Acuerdo

Número	ITEMS	FACTORES DE LA CALIFICACION				
		1	2	3	4	5
1	Siento que mi pareja realmente me escucha cuando le expreso mis preocupaciones.					
2	Soy capaz de expresar mis sentimientos (positivos y negativos) a mi pareja sin temor a represalias.					
3	Nuestras discusiones se centran en el problema y no en atacarnos personalmente.					
4	Podemos llegar a acuerdos satisfactorios en la mayoría de los desacuerdos importantes.					
5	Siento que, durante un conflicto, mi pareja busca una solución en lugar de "ganar" la discusión.					
6	Mi pareja me da muestras de afecto físico y verbal con la frecuencia que deseo.					
7	Frecuentemente le digo a mi pareja lo que me gusta o aprecio de él/ella.					
8	Tenemos tiempo de calidad dedicado solo a nosotros (citas, actividades placenteras).					
9	El tiempo que pasamos juntos es generalmente positivo y agradable.					
10	Mi vida sexual con mi pareja es satisfactoria.					
11	En general, estoy satisfecho/a con nuestra relación de pareja.					
12	Siento que mi pareja me apoya en mis objetivos personales.					
13	Las cosas que me molestan de mi pareja ocurren con mucha frecuencia.					
14	Me siento optimista sobre el futuro de nuestra relación.					
15	Considero que nuestra relación es más fuente de alegría que de estrés.					

**IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025**

ANEXO 2: POST TEST DE PAREJA

Nombre del participante: Sexo: (F) (M) Edad:
Fecha:

INSTRUCCIONES: El presente cuestionario presenta una lista de 15 ítems, lea cuidadosamente cada una de ellas y elija la respuesta que mejor convenga. Por favor solo dé una respuesta a cada pregunta y no deje ninguna en blanco. Gracias por su colaboración.

A continuación, deberá responder a las 15 preguntas en un periodo no mayor de 15 minutos, 1.- Totalmente en desacuerdo

2.- En desacuerdo

3.- Neutro/ A veces

4.- Desacuerdo

5.-Totalmente de Acuerdo

Número	ITEMS	FACTORES DE LA CALIFICACION				
		1	2	3	4	5
1	Siento que mi pareja realmente me escucha cuando le expreso mis preocupaciones.					
2	Soy capaz de expresar mis sentimientos (positivos y negativos) a mi pareja sin temor a represalias.					
3	Nuestras discusiones se centran en el problema y no en atacarnos personalmente.					
4	Podemos llegar a acuerdos satisfactorios en la mayoría de los desacuerdos importantes.					
5	Siento que, durante un conflicto, mi pareja busca una solución en lugar de "ganar" la discusión.					
6	Mi pareja me da muestras de afecto físico y verbal con la frecuencia que deseo.					
7	Frecuentemente le digo a mi pareja lo que me gusta o aprecio de él/ella.					
8	Tenemos tiempo de calidad dedicado solo a nosotros (citas, actividades placenteras).					
9	El tiempo que pasamos juntos es generalmente positivo y agradable.					
10	Mi vida sexual con mi pareja es satisfactoria.					
11	En general, estoy satisfecho/a con nuestra relación de pareja.					
12	Siento que mi pareja me apoya en mis objetivos personales.					
13	Las cosas que me molestan de mi pareja ocurren con mucha frecuencia.					
14	Me siento optimista sobre el futuro de nuestra relación.					
15	Considero que nuestra relación es más fuente de alegría que de estrés.					

IMPLEMENTACIÓN DE MÉTODO TERAPÉUTICO CONDUCTUAL
PARA LA REDUCCIÓN DE PATRONES DE COMUNICACIÓN DESTRUCTIVA
Y AUMENTO DE LA ACEPTACIÓN MUTUA EN PAREJAS
CENTRO PSICOLÓGICO NUNA YUYAY, 2025

ANEXO 3 FOTO DE LA SESION DE PAREJA

