RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber. ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Entre el «yo» y el «nosotros»: identidad individual y construcción de la conyugalidad desde la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual

Entre o "eu" e o "nós": identidade individual e construção da conjugalidade na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental

Between the "I" and the "we": individual identity and the construction of conjugality from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy

Rosecler Rosa Teixeira Carneiro – Estudiante de grado en Psicología de la Faculdade Maria Thereza. Correo electrónico: carneirorosecler@gmail.com

Prof. Dr. y Mag. Patrick Nunes – Profesor orientador. Psicólogo, pedagogo, administrador de empresas, doctor en Educación y magíster en Enseñanza de Ciencias de la Salud y del Medio Ambiente. Correo electrónico: patrick.nunes@mariathereza.com.br

Trabajo de fin de grado en Psicología. Artículo presentado a la Coordinación de Psicología de la Faculdade Maria Thereza como requisito parcial para obtener el grado en Psicología. Orientador: Prof. Dr. Mag. Patrick Nunes. Niterói, 2026.

Resumen

El objetivo de este trabajo fue analizar cómo la identidad individual y la conyugalidad se articulan y tensionan en las relaciones amorosas, discutiendo de qué manera la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) comprende e interviene en estos procesos. Se trata de una investigación teórica, de enfoque cualitativo y naturaleza descriptiva, operacionalizada mediante una revisión integrativa de la literatura científica en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS y PsycINFO, abarcando publicaciones entre 1988 y 2024. Los resultados evidencian que la conyugalidad es un fenómeno dinámico, sostenido por la tensión continua entre el «yo» y el «nosotros», lo que exige negociaciones constantes que impactan directamente en la comunicación, la intimidad y la satisfacción de la pareja. Desde la perspectiva de la TCC, los conflictos relacionales derivan frecuentemente de esquemas, creencias y distorsiones cognitivas que alimentan patrones interaccionales disfuncionales. La literatura demuestra que las intervenciones cognitivo-conductuales —enfocadas en la reestructuración cognitiva, la regulación emocional, el entrenamiento en comunicación asertiva y la resolución colaborativa de problemas— promueven la ampliación del repertorio de habilidades sociales y el ajuste diádico. Se concluye que la TCC constituye un modelo teórico-clínico consistente para el manejo de las demandas conyugales contemporáneas, ofreciendo recursos técnicos fundamentados para la práctica en la psicología de pareja.

Palabras clave: Conyugalidad. Identidad individual. Terapia Cognitivo-Conductual. Terapia de pareja. Conflicto conyugal.

Resumo

O objetivo deste trabalho foi analisar como a identidade individual e a conjugalidade se articulam e se tensionam nas relações amorosas, discutindo de que maneira a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) compreende e intervém nesses processos. Trata-se de uma pesquisa teórica, de abordagem qualitativa e natureza descritiva, operacionalizada por meio de uma revisão integrativa da literatura científica nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e PsycINFO, abrangendo publicações entre 1988 e 2024. Os resultados evidenciam que a conjugalidade é um fenômeno dinâmico, sustentado pela tensão contínua entre o "eu" e o "nós", o que exige negociações constantes que impactam diretamente a comunicação, a intimidade e a satisfação do casal. Sob a ótica da TCC, os conflitos relacionais decorrem frequentemente de

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

esquemas, crenças e distorções cognitivas que alimentam padrões interacionais disfuncionais. A literatura demonstra que intervenções cognitivo-comportamentais — focadas na reestruturação cognitiva, na regulação emocional, no treino de comunicação assertiva e na resolução colaborativa de problemas — promovem a ampliação do repertório de habilidades sociais e o ajustamento diádico. Conclui-se que a TCC constitui um modelo teórico-clínico consistente para o manejo das demandas conjugais contemporâneas, oferecendo recursos técnicos fundamentados para a prática na Psicologia de casais.
Palavras-chave: Conjugalidade. Identidade individual. Terapia Cognitivo-Comportamental. Terapia de casal. Conflito conjugal.

Abstract
This study aimed to analyze how individual identity and conjugality interrelate and come into tension in romantic relationships, discussing how Cognitive Behavioral Therapy (CBT) understands and intervenes in these processes. This is a theoretical, qualitative, and descriptive study, operationalized through an integrative literature review across PubMed, SciELO, LILACS, and PsycINFO databases, covering publications between 1988 and 2024. The results show that conjugality is a dynamic phenomenon sustained by the continuous tension between the "I" and the "we," requiring constant negotiations that directly impact communication, intimacy, and marital satisfaction. From a CBT perspective, relational conflicts frequently stem from schemas, beliefs, and cognitive distortions that feed dysfunctional interaction patterns. Literature demonstrates that cognitive-behavioral interventions—focused on cognitive restructuring, emotional regulation, assertive communication training, and collaborative problem-solving— promote the expansion of social skills repertoires and dyadic adjustment. It is concluded that CBT constitutes a consistent theoretical-clinical model for managing contemporary marital demands, offering well-grounded technical resources for practice in couple psychology.
Keywords: Conjugality. Individual identity. Cognitive Behavioral Therapy. Couple therapy. Marital conflict.

1. Introducción

La formación de la conyugalidad es un proceso complejo que implica múltiples niveles relacionales y contextuales y da lugar a la definición psicosocial de una unión afectiva estable (Berger; Kellner, 1964; Féres-Carneiro, 2008; Féres-Carneiro; Diniz Neto, 2008; Grandesso, 2000). Los autores coinciden en señalar que la vida en pareja exige construir una realidad intersubjetiva común, en la cual los miembros reconstruyen sus referencias individuales en favor de una identidad conyugal. Esta dinámica se consolida mediante intercambios verbales y no verbales continuos, en los que los cambios conductuales de un cónyuge repercuten directamente en el otro.

En este proceso no se produce la anulación ni la fusión estricta de las subjetividades, sino un entrelazamiento de los yoes en la conyugalidad (Scorsolini-Comin; Santos, 2010) mediante la negociación y la conciliación de expectativas. Se trata de una tercera realidad

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

generada por el encuentro entre seres humanos, que exige pertenencia, proximidad e intimidad sin que el individuo pierda su autonomía (Donati, 2012; Prandini, 2011; Scabini; Cigoli, 2000). Así, la vida cotidiana relacional está atravesada por una tensión constante entre lo individual y lo colectivo: el dilema entre preservar el «yo» y sostener el «nosotros».

Cuando esta tensión relacional deja de gestionarse de forma adaptativa, surgen conflictos asociados a fallos de comunicación, expectativas distorsionadas y rigidez en los patrones de interacción. En este escenario, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) adquiere relevancia clínica al comprender que las dificultades conyugales no derivan únicamente de incompatibilidades estructurales, sino de creencias disfuncionales y esquemas cognitivos que filtran la percepción de la pareja y del vínculo (Beck, 1988; Baucom et al., 2020).

A pesar del avance de los estudios sobre la terapia de pareja desde la perspectiva cognitivo-conductual, sigue siendo fundamental comprender cómo se maneja la articulación entre la identidad individual y la conyugalidad en el contexto terapéutico. En este sentido, el presente estudio se justifica por la relevancia de sistematizar el conocimiento sobre las bases cognitivas de las dinámicas relacionales, aportando fundamentos para intervenciones clínicas más eficaces en la promoción del ajuste diádico y la satisfacción conyugal.

Para responder a estas cuestiones, el objetivo general de este trabajo es analizar cómo la identidad individual y la conyugalidad se articulan y entran en tensión, y discutir cómo la Terapia Cognitivo-Conductual comprende e interviene en estos procesos.

Específicamente, se busca comprender los fundamentos de la identidad individual desde la perspectiva cognitivo-conductual, analizar cómo las creencias y los esquemas influyen en la dinámica conyugal, discutir los principales conflictos derivados de la tensión entre individualidad y conyugalidad y presentar las contribuciones de la TCC a la práctica clínica con parejas. Metodológicamente, el estudio se caracteriza como una investigación teórica de naturaleza cualitativa y descriptiva, desarrollada mediante una revisión integrativa de la literatura científica.

2. Metodología

El presente estudio se caracteriza como una investigación teórica de naturaleza cualitativa y descriptiva, realizada mediante una revisión integrativa de la literatura científica (Souza; Silva; Carvalho, 2010). Para delimitar y seleccionar el marco teórico, se consultaron las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS y PsycINFO.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Como criterios de inclusión se establecieron: artículos científicos completos, capítulos de libros y obras de referencia publicados entre 1988 y 2024, en portugués e inglés, que abordaran directamente las dinámicas de formación del vínculo conyugal y/o las intervenciones clínicas desde la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Se excluyeron los estudios duplicados, editoriales, reseñas e investigaciones centradas estrictamente en psicopatologías individuales sin una dimensión relacional.

El procedimiento de selección comprendió la lectura reflexiva de los títulos, los resúmenes y, posteriormente, el texto completo de las publicaciones elegibles. El análisis del material seleccionado se organizó temáticamente, lo que permitió articular conceptualmente el ciclo de desarrollo de la pareja, la constitución de los esquemas cognitivos y el manejo de conflictos en la clínica de parejas contemporánea.

3. Marco teórico

En el imaginario social se evoca la idea de la pareja como dos personas unidas por vínculos afectivos y sexuales estables, con un fuerte compromiso de apoyo recíproco y el objetivo de formar una nueva familia que incluya, si es posible, hijos. La relación conyugal se desarrolla, por tanto, dentro de un contexto sociohistórico y familiar en el que el individuo, al socializarse, interioriza pautas complejas de acción psicosocial. Así, la relación conyugal comienza con la creación de un territorio común donde empiezan a compartirse experiencias que producen pautas de interacción social significativas para la pareja, matizadas por la trayectoria de construcción psicosocial de cada individuo. La formación de la conyugalidad debe considerarse continua y no restringida a las fases iniciales del vínculo amoroso, pues son los patrones de relación los que mantienen la conyugalidad y su calidad a lo largo del tiempo y le permiten resistir las diversas circunstancias y los cambios previsibles e imprevisibles del ciclo vital (Féres-Carneiro, 2003; McGoldrick, 1989/1995; Mosmann; Wagner; Féres-Carneiro, 2006).

Al abordar el concepto de conyugalidad, Féres-Carneiro (1998) afirma que toda pareja encierra al mismo tiempo dos individualidades y una conyugalidad, y que se valoran más la autonomía y la satisfacción individual de cada miembro que los lazos de dependencia entre ambos. Al mismo tiempo, la autora menciona que los individuos se enfrentan a la necesidad de construir una zona común de interacción cuando existe el proyecto de construir una conyugalidad. Según la autora, la pareja contemporánea afronta un dilema: por un lado, los

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

ideales individualistas estimulan la autonomía de los cónyuges y, por otro, existe la necesidad de vivir una identidad conyugal. También subraya que valorar los aspectos individuales significa, en algunas situaciones, debilitar los espacios conyugales, mientras que fortalecer la conyugalidad exige, en otras, disminuir el valor otorgado a la individualidad.

La tensión entre el «yo» y el «nosotros» emerge como elemento central en la dinámica de las relaciones amorosas e influye en la calidad de la comunicación, la intimidad y la estabilidad emocional de la pareja. De ahí que en la relación conyugal residan toda la fascinación y toda la dificultad de ser pareja (Féres-Carneiro, 1998): un acto dramático e inestable de dos personas diferentes que deben crear una realidad común de interacción y una identidad relacional conyugal, es decir, una relación que implica la tensión entre individualidades y el hecho de compartir valores, actitudes y cuidados (Scorsolini-Comin; Santos, 2011).

El deseo de compañía y pertenencia es inherente al ser humano, que siempre ha vivido en grupos. El «otro» es un punto de referencia indispensable para conservar una percepción lógica y organizada de uno mismo. Para que sea posible formar una pareja mediante la elección de un cónyuge, es necesario que exista cierta resonancia entre los individuos. A partir de esta resonancia se produce la inclusión; cada individuo pasa a formar parte del sistema del otro y ambos pueden entonces interactuar (Anton, 2000).

De este modo, en nuestra cultura existe una visión romántica del matrimonio, considerado un medio de liberación y felicidad total, en la que el individuo idealiza al otro como responsable de realizar sus deseos y compensar sus carencias. Según Anton (2000), la elección conyugal está motivada por la necesidad de satisfacer deseos e instintos mediante la relación con objetos simbólicos. Esta elección se basa en la percepción inconsciente de que el objeto es capaz de desempeñar el papel que le atribuye el sujeto, con el objetivo de aliviar las heridas del pasado, que pueden seguir vivas y resultar dolorosas.

En este sentido, Whitaker (1990) desarrolló la teoría de que toda unión conyugal comienza con la creencia ilusoria de cada miembro de llegar a ser un todo y satisfacer completamente sus necesidades. Como consecuencia de percibir que la realidad difiere de esta ilusión, la pareja debe desarrollarse de modo que cada uno pueda ir más allá del «yo» y del «él» o «ella» hacia la construcción del «nosotros». Cuando se busca el «nosotros», existe la posibilidad de logro y éxito en la relación conyugal.

Además, en nuestra cultura, el comienzo de un nuevo núcleo familiar y la construcción de la conyugalidad suelen estar marcados por una ceremonia de matrimonio civil y/o religioso.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

A partir de esta celebración, los individuos asumen los roles y las funciones de marido y mujer ante la sociedad. Según Azevedo (1987), el matrimonio es el momento de la vida humana más caracterizado por acciones rituales y ceremoniales significativas, solemnes y envolventes, y constituye un acontecimiento que marca un cambio profundo en la vida de los individuos y sus familias.

Se entiende que trabajar con parejas, con o sin hijos, requiere la presencia de la psicología, prestando atención a cómo estas familias han resuelto sus cuestiones y, cuando no lo consiguen, identificando qué estrategias positivas de comunicación asertiva, empática, afectuosa y comprensiva pueden utilizar para resolver sus problemas. Bertoni y Bodenmann (2010, citados en Costa; Cenci; Mosmann, 2016) explican que las situaciones de conflicto conyugal ocurren debido al proceso de adaptación, sincronía y maduración de la relación a lo largo del tiempo. Los autores señalan que los conflictos conyugales ocurren naturalmente y son fruto de la interacción entre personas que desean construir proyectos de vida conjuntos y necesitan, para ello, discutir, negociar y alcanzar acuerdos. La comunicación se convierte en un foco central de atención, ya que la asertividad favorece una mayor eficacia en la relación de pareja.

Los patrones de comunicación ineficaz disminuyen la probabilidad de resolver los conflictos de manera satisfactoria, lo que, con el tiempo, puede reducir la intimidad y provocar posteriores cambios en la relación sexual (Zaheri et al., 2016). La satisfacción conyugal suele correlacionarse positivamente con la satisfacción sexual (Tadayon et al., 2017), que depende de la calidad de la relación y del estilo de comunicación adoptado (Lavner et al., 2016; Figueiredo, 2013). Los procesos de conyugalidad se forman y transforman a lo largo de la vida de la pareja, en un proceso coevolutivo asociado a la gestión de las presiones internas y externas (Abedi et al., 2015; Figueiredo, 2013). Además, la satisfacción conyugal comprende otras variables: el tipo de actividad realizada por la pareja en su tiempo libre y la percepción de su calidad, la gestión y los ingresos familiares y las estrategias adaptativas movilizadas ante acontecimientos estresantes (Cabrera García; Aya Gómez, 2014; Taraban et al., 2017).

En este contexto, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) destaca como uno de los modelos psicológicos basados en la evidencia que han contribuido a la comprensión e intervención con parejas (Durães et al., 2020; Figueiredo, 2021). Este enfoque fue sistematizado a mediados de la década de 1960 por Aaron T. Beck, con el objetivo inicial de estructurar una psicoterapia breve para el tratamiento de trastornos de depresión y ansiedad. Su trabajo se centraba en identificar y modificar pensamientos que, cuando son disfuncionales, generan

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

distorsiones cognitivas y dificultan la toma de decisiones y la resolución eficaz de problemas (Beck, 1997).

La aplicación de estos principios a la Terapia Cognitivo-Conductual de Pareja (TCCP) comenzó entre las décadas de 1960 y 1970, a partir de las contribuciones pioneras de Albert Ellis, y se consolidó y obtuvo mayor reconocimiento clínico en la década de 1980 (Dattilio, 2011). Con la maduración del enfoque, los clínicos observaron que los fundamentos de la TCC individual podían adaptarse con éxito al contexto diádico y resultar eficaces para manejar conflictos y divergencias conyugales mediante el examen de las evidencias y la reestructuración de las distorsiones cognitivas que alimentan los bloqueos relacionales (Dattilio, 2011).

Desde esta perspectiva, se comprende que los esquemas de creencias del individuo se desarrollan desde la primera infancia y funcionan como filtros de procesamiento de la información sobre el entorno, el futuro y uno mismo (Baucom et al., 2020). Estas estructuras cognitivas, construidas mediante la interacción entre aspectos temperamentales, biológicos, socioculturales y familiares, también influyen en las futuras elecciones amorosas del sujeto (Cardoso; Paim, 2020, 2024).

En la TCCP existe una comprensión clara del papel negativo que los pensamientos automáticos, las expectativas irreales, las emociones intensas y las atribuciones distorsionadas pueden ejercer sobre la calidad de la comunicación y otros indicadores conyugales. Por ello, este modelo no considera los conflictos conyugales resultado de una incompatibilidad fundamental, sino fruto de interpretaciones distorsionadas que generan conductas disfuncionales y fallos de comunicación, y reconoce que los cónyuges pueden afrontar estas dificultades y resolver los desacuerdos más complejos (Beck, 1988; Gameiro; Corrêa, 2019).

En sus estudios sobre el modelo cognitivo aplicado a las parejas, Beck (1988) indicó que los principales frentes de intervención en las problemáticas relacionales son la reestructuración de cogniciones, el manejo de las emociones, la modificación de patrones de comunicación disfuncionales y el desarrollo de estrategias más eficaces para resolver problemas cotidianos. Para alcanzar estos objetivos, la TCC aplicada a parejas permite integrar diferentes vertientes terapéuticas y se centra en la influencia del sistema de creencias sobre las emociones y la conducta de cada persona de la relación. El proceso terapéutico comprende una evaluación detallada de las áreas problemáticas de la pareja, sus formas de interactuar y comunicarse y los factores de estrés, entre otros aspectos (Ludgate; Gruber, 2018). Para ello se utilizan entrevistas, cuestionarios y escalas con el fin de investigar información que ayude a formular el plan de intervención (Cardoso, 2021; Peçanha; Rangé, 2008).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Mediante una revisión integrativa de la literatura, Figueiredo (2021) identificó que la TCC con parejas ha buscado promover la satisfacción conyugal y que los estudios sobre su aplicación indican niveles significativos de eficacia. Además, Bélanger et al. (2015) demuestran, a partir de un estudio experimental, que la TCC con parejas es eficaz para mejorar el ajuste global y la autoevaluación de la resolución de problemas de los cónyuges. Las explicaciones de estos resultados abarcan desde el mantenimiento y cultivo de la alianza terapéutica (Wenzel, 2018) hasta la aplicación adecuada de técnicas seleccionadas a partir de una sólida conceptualización del caso (Cardoso; Neufeld, 2018; Wenzel, 2018).

Más allá del amor romántico, la TCC reconoce que una relación necesita habilidades y cualidades personales para crecer (Beck, 1988). Al ofrecer una comprensión profunda de los factores que interfieren en las relaciones conyugales, los programas de intervención basados en las TCC han resultado eficaces para mejorar la comunicación (Epstein; Zheng, 2017; Pantoja; Martins, 2020), enseñar a interpretar al otro con mayor precisión (Beck, 1988; Gameiro; Corrêa, 2019), manejar el estrés en la relación, promover la recuperación y el mantenimiento de vínculos saludables (Bélanger et al., 2015; Guimarães, 2019) y ampliar el repertorio de habilidades sociales conyugales, elevando la satisfacción y la calidad de la relación (Cardoso, 2021; Figueiredo, 2021; Pantoja; Martins, 2020).

4. Técnicas utilizadas

Aproximadamente medio siglo después de la sistematización del modelo cognitivo de Aaron T. Beck, este enfoque se consolidó en el tratamiento de diversas demandas clínicas, incluidos los conflictos conyugales, un campo en el que la terapia conductual también ejerció una fuerte influencia en el desarrollo de estrategias de intervención (Rangé; Peçanha, 2008).

En la Terapia Cognitivo-Conductual de Pareja (TCCP), la evaluación constituye la etapa inicial y fundamental del proceso terapéutico y utiliza entrevistas clínicas, inventarios y escalas psicométricas. En la literatura internacional destacan instrumentos como el Inventario de Creencias sobre la Relación—RBI (Eidelson; Epstein, 1982) y la Escala de Ajuste Diádico—DAS (Spanier, 1976; Spanier; Thompson, 1982). En el contexto brasileño se dispone de herramientas validadas para la población nacional, como el Inventario de Satisfacción Conyugal (Dela Coleta, 1989) y la Medida de Satisfacción en la Relación de Pareja (Wachelke et al., 2004).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

Habitualmente, la primera sesión de evaluación se realiza con la presencia de ambos cónyuges, lo que permite al terapeuta observar la dinámica de interacción, los patrones de comunicación, las áreas de conflicto, los recursos positivos de la díada y los factores estresantes externos. La información recopilada fundamenta la formulación de hipótesis clínicas preliminares sobre el mantenimiento de los bloqueos conyugales (Schmaling et al., 1997).

Después del encuentro conjunto inicial suelen realizarse dos sesiones individuales, una con cada miembro de la pareja, para investigar datos que podrían omitirse en presencia del cónyuge por temor o inhibición, como antecedentes de abuso, violencia intrafamiliar, relaciones extramatrimoniales o deseo de divorcio. Estas entrevistas exigen un manejo ético riguroso: los contenidos comunicados individualmente se mantienen confidenciales y solo pueden compartirse en la terapia conjunta con autorización expresa del miembro correspondiente, salvo en situaciones de riesgo grave, como la violencia física, en las que se impone el deber ético de protección y derivación a las redes de apoyo competentes (Dattilio; Padesky, 1995).

En la etapa de intervención cognitiva, el terapeuta ofrece psicoeducación a la pareja para identificar pensamientos automáticos y relacionarlos con las distorsiones cognitivas, frecuentemente con ayuda de registros, y enseña a sus miembros a examinar y reestructurar sus creencias intermedias y centrales. Para ello se emplean técnicas como el cuestionamiento socrático (que favorece la flexibilización de interpretaciones rígidas mediante preguntas reflexivas), la técnica de la flecha descendente (dirigida a identificar creencias nucleares subyacentes a los conflictos) y las dramatizaciones o juegos de roles para ensayar nuevas respuestas cognitivas y emocionales (Dattilio, 2004).

En el componente conductual del tratamiento destaca el entrenamiento en comunicación y resolución de problemas, indispensable para parejas con un alto nivel de conflicto, en las que la superposición de intervenciones y la escucha defensiva comprometen el diálogo y deterioran el vínculo. El objetivo central de este procedimiento es desarrollar habilidades de escucha activa, expresión asertiva de sentimientos y negociación colaborativa, reduciendo la escalada de hostilidad y elevando los índices de ajuste y satisfacción conyugal (Rangé; Dattilio, 2001).

Por último, el proceso terapéutico contempla la prevención de recaídas. Trabajada gradualmente desde el inicio del acompañamiento y consolidada durante la preparación para el alta, esta estrategia busca capacitar a los cónyuges para identificar señales tempranas de vulnerabilidad y desencadenantes de estrés, anticipar posibles retrocesos y prevenir el retorno a los patrones disfuncionales que originaron los conflictos (Schmaling et al., 1997).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

5. Consideraciones finales

El estudio evidenció que la conyugalidad constituye un fenómeno complejo, sostenido por la interacción continua entre la identidad individual y la identidad relacional. La construcción del «nosotros» no anula el «yo», pero exige negociaciones, ajustes y significados compartidos. La literatura demuestra que la tensión inherente entre individualidad y colectividad en las relaciones amorosas impacta directamente en la comunicación, la intimidad, la estabilidad emocional y la satisfacción de la pareja.

El análisis de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) reveló que este enfoque dispone de recursos metodológicos y técnicos sólidos para identificar y reestructurar patrones cognitivos y conductuales disfuncionales. El énfasis en las creencias, los esquemas y las distorsiones cognitivas, articulado con el manejo emocional, el entrenamiento en comunicación asertiva y la resolución colaborativa de problemas, resulta fundamental para superar los conflictos. Los estudios revisados confirman que las intervenciones fundamentadas en la TCC promueven mejoras significativas en el ajuste diádico y en las habilidades sociales conyugales.

Además, la metodología de revisión integrativa adoptada permitió articular con éxito los constructos teóricos de la conyugalidad contemporánea con las prácticas clínicas de la TCC, evidenciando la pertinencia y actualidad de este modelo en la atención a parejas. Los resultados refuerzan la necesidad de que el terapeuta considere simultáneamente las esferas intrapsíquica e intersubjetiva y reconozca que los vínculos saludables dependen de la capacidad de los miembros de la pareja para dialogar, negociar y flexibilizar sus creencias.

Se concluye que la TCC constituye un modelo consistente y altamente eficaz para la práctica clínica con parejas. Al integrar conceptos clásicos de la dinámica relacional con estrategias cognitivo-conductuales contemporáneas, el presente estudio ofrece fundamentos teóricos relevantes que enriquecen la actuación de profesionales y estudiantes dedicados a la psicología de pareja.

Referencias

ABEDI, B. et al. Estudio sobre el efecto del entrenamiento grupal de parejas basado en el enfoque cognitivo-conductual en el aumento del ajuste conyugal. Journal of Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, v. 21, n. 6, p. 1055-1063, 2015. (Nota: corregir el año a 2015 también en las citas del texto).

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

ANTON, I. C. La elección del cónyuge: una comprensión sistémica y psicodinámica. Porto Alegre: Artmed, 2000. (Nota: o mantener el subtítulo de la edición Sagra-DC Luzzatto: La elección —motivaciones inconscientes— del cónyuge. Porto Alegre: Sagra-DC Luzzatto, 2000).

AZEVEDO, T. O. G. Ciclo de la vida: ritos y ritmos. São Paulo: Ática, 1987.

BAUCOM, D. H. et al. Tratamiento del malestar relacional y la psicopatología en parejas: un enfoque cognitivo-conductual. London: Routledge, 2020.

BECK, A. T. El amor nunca es suficiente: cómo las parejas pueden superar malentendidos, resolver conflictos y solucionar problemas de relación mediante la terapia cognitiva. New York: Harper & Row, 1988.

BECK, J. S. Terapia cognitiva: teoría y práctica. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BÉLANGER, C. et al. El efecto de la terapia conyugal grupal cognitivo-conductual en la felicidad conyugal y la autoevaluación de la resolución de problemas. American Journal of Family Therapy, Philadelphia, v. 43, n. 2, p. 103-118, 2015.

BERGER, P.; KELLNER, H. El matrimonio y la construcción de la realidad: un ejercicio de microsociología del conocimiento. Diogenes, London, v. 12, n. 46, p. 1-24, 1964.

BERTONI, A.; BODENMANN, G. Parejas satisfechas e insatisfechas: dimensiones positivas y negativas, estilos de conflicto y relaciones con la familia de origen. European Psychologist, Göttingen, v. 15, n. 3, p. 175-184, 2010. Disponible en: https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000015. Consultado: 10 oct. 2024.

CABRERA GARCÍA, V.; AYA GÓMEZ, V. Limitaciones de la teoría evolutiva para explicar la satisfacción conyugal y la estabilidad de las relaciones de pareja. International Journal of Psychological Research, Medellín, v. 7, n. 1, p. 81-93, 2014. Disponible en: https://doi.org/10.21500/20112084.669. Consultado: 10 oct. 2024.

CARDOSO, B. L. A. CONECTE: actualización de una medida psicométrica y construcción/evaluación de un programa de entrenamiento en habilidades sociales conyugales para parejas de diferentes orientaciones sexuales. 2021. Tesis (Doctorado en Psicología) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2021. Disponible en: https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/15036. Consultado: 10 oct. 2024.

CARDOSO, B. L. A.; NEUFELD, C. B. Conceptualización cognitiva para parejas: un modelo didáctico de formulación de casos en terapia conyugal. Pensando Famílias, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 172-186, 2018.

CARDOSO, B. L. A.; PAIM, K. (coord.). Terapias cognitivo-conductuales para parejas y familias: bases teóricas, investigaciones e intervenciones. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2020.

CARDOSO, B. L. A.; PAIM, K. Trampas de la química amorosa: aprenda a identificarlas con la terapia de esquemas y encuentre relaciones saludables. Porto Alegre: Artmed, 2024.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

COSTA, C. B.; CENCI, C. M. B.; MOSMANN, C. P. Conflicto conyugal y estrategias de resolución: una revisión sistemática de la literatura. Temas em Psicologia, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 325-338, 2016.

DATTILIO, F. M. Parejas y familia. In: KNAPP, P. (coord.). Terapia cognitivo-conductual en la práctica clínica psiquiátrica. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 377-401.

DATTILIO, F. M. Manual de terapia cognitivo-conductual para parejas y familias. Porto Alegre: Artmed, 2011.

DATTILIO, F. M.; PADESKY, C. A. Terapia cognitiva con parejas. Porto Alegre: Artmed, 1995.

DELA COLETA, M. F. La medición de la satisfacción conyugal: adaptación de una escala. Psico, Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 90-112, 1989.

DONATI, P. Los bienes y los males generados por la familia según sus cualidades. In: DONATI, P. (coord.). La familia en Italia: desafíos sociales e innovaciones en los servicios. Roma: Carocci Editore, 2012. v. 2: Nuevas buenas prácticas en los servicios a las familias.

DURÃES, R. S. S. et al. Eficacia de la terapia cognitivo-conductual de pareja para reducir síntomas de depresión y ansiedad y aumentar el ajuste diádico y las habilidades sociales conyugales: un estudio exploratorio. The Family Journal, Thousand Oaks, v. 28, n. 4, p. 344-355, 2020.

EIDELSON, R. J.; EPSTEIN, N. B. Cognición y desajuste relacional: desarrollo de una medida de creencias disfuncionales sobre las relaciones. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Washington, v. 50, n. 5, p. 715-720, 1982.

EPSTEIN, N. B.; ZHENG, L. Terapia cognitivo-conductual de pareja. Current Opinion in Psychology, Amsterdam, v. 13, p. 142-147, 2017.

FÉRES-CARNEIRO, T. Matrimonio contemporáneo: la difícil convivencia de la individualidad y la conyugalidad. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p. 379-394, 1998.

FÉRES-CARNEIRO, T. Separación: el doloroso proceso de disolución de la conyugalidad. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 8, n. esp., p. 367-374, 2003.

FÉRES-CARNEIRO, T. Investigación y práctica clínica: construyendo articulaciones teóricas. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 349-355, 2008.

FÉRES-CARNEIRO, T.; DINIZ NETO, O. ¿De dónde venimos? Una revisión histórico-conceptual de la terapia de pareja. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 24, n. 4, p. 487-496, 2008.

FIGUEIREDO, M. H. Modelo dinámico de evaluación e intervención familiar: un enfoque colaborativo en enfermería familiar. Lisboa: Lusociência, 2013.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

FIGUEIREDO, M. H. Terapia cognitivo-conductual y promoción de la satisfacción conyugal: una revisión integrativa. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 16-22, 2021.

GAMEIRO, C. B.; CORRÊA, A. S. Terapia cognitivo-conductual para parejas ante las distorsiones cognitivas. Disciplinarum Scientia, Santa Maria, v. 20, n. 1, p. 217-228, 2019.

GRANDESSO, M. A. Sobre la reconstrucción del significado: un análisis epistemológico y hermenéutico de la práctica clínica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

GUIMARÃES, C. C. Psicoterapia con una pareja disfuncional en la terapia cognitivo-conductual. HumanÆ, Recife, v. 13, n. 2, p. 1-19, 2019.

LAVNER, J. A.; KARNEY, B. R.; BRADBURY, T. N. ¿La comunicación de las parejas predice la satisfacción conyugal o la satisfacción conyugal predice la comunicación? Journal of Marriage and Family, Hoboken, v. 78, n. 3, p. 680-694, 2016. Disponible en: https://doi.org/10.1111/jomf.12301. Consultado: 10 oct. 2024.

LUDGATE, J. W.; GRUBER, T. N. La caja de herramientas de TCC para parejas: más de 45 ejercicios para mejorar la comunicación, afrontar problemas y construir relaciones sólidas. Eau Claire: PESI Publishing, 2018.

MCGOLDRICK, M. La unión de las familias mediante el matrimonio: la nueva pareja. In: CARTER, B.; MCGOLDRICK, M. (coord.). Los cambios en el ciclo vital familiar: un marco para la terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995. p. 184-205.

MOSMANN, C.; WAGNER, A.; FÉRES-CARNEIRO, T. Calidad conyugal: cartografía de los conceptos. Paidéia, Ribeirão Preto, v. 16, n. 35, p. 315-325, 2006.

PANTOJA, J. S.; MARTINS, M. G. T. Habilidades de comunicación interpersonal entre parejas: contribuciones de la terapia cognitivo-conductual. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento, São Paulo, año 5, ed. 10, v. 15, p. 138-164, oct. 2020. Disponible en: https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/comunicacion-interpersonal. Consultado: 10 oct. 2024.

PEÇANHA, R. F.; RANGÉ, B. P. Terapia cognitivo-conductual con parejas: una revisión. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, p. 1-16, 2008. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100009. Consultado: 5 jun. 2019.

PRANDINI, R. «Nosotros»: la constitución y la relevancia sociológica de las subjetividades sociales reflexivas. In: TERENZI, P. (coord.). Recorridos de sociología relacional. Milano: Franco Angeli, 2011. p. 118-145.

RANGÉ, B.; DATTILIO, F. M. Parejas. In: RANGÉ, B. P. (coord.). Psicoterapia conductual y cognitiva: investigación, práctica, aplicaciones y problemas. Campinas: Livro Pleno, 2001. p. 171-191.

SCABINI, E.; CIGOLI, V. Lo familiar: vínculos, símbolos y transiciones. Milano: Raffaello Cortina, 2000.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 14/11/2026 | aceito: 21/11/2026 | publicação: 26/11/2026

SCHMALING, K. B.; FRUZZETTI, A. E.; JACOBSON, N. S. Problemas conyugales. In: HAWTON, K. et al. (coord.). Terapia cognitivo-conductual para problemas psiquiátricos: una guía práctica. São Paulo: Martins Fontes, 1997. p. 481-525.

SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. Relaciones afectivas en la literatura científica: una revisión integrativa de la noción de conyugalidad. Psicologia para América Latina, México, n. 19, 2010. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870-350X2010000100009&script=sci_arttext. Consultado: 10 oct. 2024.

SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. Ajuste diádico y satisfacción conyugal: correlaciones entre los dominios de dos escalas de evaluación de la conyugalidad. Psicologia: Reflexão e Crítica, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 439-447, 2011.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. Revisión integrativa: qué es y cómo realizarla. Einstein, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SPANIER, G. B. Medición del ajuste diádico: nuevas escalas para evaluar la calidad del matrimonio y de díadas similares. Journal of Marriage and the Family, Minneapolis, v. 38, n. 1, p. 15-28, 1976.

SPANIER, G. B.; THOMPSON, L. Un análisis confirmatorio de la Escala de Ajuste Diádico. Journal of Marriage and the Family, Minneapolis, v. 44, n. 3, p. 731-738, 1982.

TADAYON, M. et al. Eficacia de la terapia cognitivo-conductual sobre los pensamientos catastróficos en mujeres con vaginismo primario: un ensayo de caso único. Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility, Mashhad, v. 19, n. 39, p. 25-34, 2017. Disponible en: https://doi.org/10.22038/IJOGI.2017.8418. Consultado: 10 oct. 2024.

TARABAN, L. et al. Depresión materna y crianza en la primera infancia: influencia contextual de la calidad conyugal y el apoyo social en dos muestras. Developmental Psychology, Washington, v. 53, n. 3, p. 436-449, 2017. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1037/dev0000261. Consultado: 10 oct. 2024.

WACHELKE, J. F. R. et al. Medida de satisfacción en la relación de pareja. Psico-USF, Itatiba, v. 9, n. 1, p. 11-18, 2004.

WENZEL, A. Innovaciones en terapia cognitivo-conductual: intervenciones estratégicas para una práctica creativa. Porto Alegre: Artmed, 2018.

WHITAKER, C. A.; BUMBERRY, W. M. Bailando con la familia: un enfoque simbólico-experiencial. Porto Alegre: Artes Médicas, 1990.

ZAHERI, F. et al. Factores que influyen en la satisfacción conyugal desde la perspectiva de mujeres y hombres iraníes: una revisión sistemática. Electronic Physician, Mashhad, v. 8, n. 12, p. 3369-3377, 2016. Disponible en: https://doi.org/10.19082/3369. Consultado: 10 oct. 2024.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.