

Intervenciones psicológicas basadas en evidencia para dificultades de pareja:  
Una revisión sistemática

María Alejandra García-Paiba  
Juan Camilo Zuluaga González  
Erika Alejandra Torres Castrillón<sup>1</sup> y  
Lina Marcela Villegas Ávila<sup>2</sup>

Universidad El Bosque, Colombia

Nota de autor:

<sup>1</sup> Psicólogos, que optan por el título de especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, Bogotá Colombia.

<sup>2</sup> Psicóloga, Magister en Psicología Clínica y de la Salud, directora del trabajo de grado, Universidad El Bosque, Facultad de Psicología.

Los autores del presente documento declaran no presentar ningún conflicto de interés.

Intervenciones psicológicas basadas en evidencia para dificultades de pareja:  
Una revisión sistemática

### Resumen

Las intervenciones en psicología clínica dirigidas a parejas comprenden una población relevante de casos tratados en las consultas psicológicas. Debido a la presencia de diversos motivos vinculados a problemáticas de pareja, existe un creciente interés por encontrar modelos de intervención basados en evidencia. El presente artículo pretende responder al interés por identificar los tratamientos con mayor evidencia en la mejoría de las relaciones en adultos que presentan problemas de pareja. De la revisión de las bases de datos (Scopus, Web of Science y Embase) se identificaron inicialmente una cantidad de 9384 artículos, de los cuáles fueron incluidos 11 artículos para el presente análisis. Los resultados presentan terapias e intervenciones basadas en evidencia que corresponden a la terapia centrada en emociones (TCE), la terapia integrativa de pareja (TIP), la terapia cognitivo-conductual (TCC), Mindfulness y Método Gottman. Los artículos encontrados demuestran revisiones con muestras reducidas y regiones delimitadas, lo que representa una dificultad en la generalización de los resultados, por consiguiente, se requiere de un mayor número de estudios con poblaciones diversas y muestras en múltiples contextos que permitan corroborar la evidencia de los tratamientos psicológicos para parejas.

Palabras Claves: Pareja, Problemáticas de pareja, Intervenciones basadas en evidencia, Psicología clínica, Terapias de pareja.

### Abstract

Interventions in clinical psychology aimed at couples comprise a relevant population of cases treated in psychological consultations. Due to the presence of diverse reasons linked to couple problems, there is a growing interest in finding evidence-based intervention models. The present article aims to respond to the interest in identifying the treatments with the best evidence for improving relationships in adults with their relationship problems. A review of the databases (Scopus, Web of Science and Embase) initially identified 9384 articles, of which 11 articles were included for this analysis. The results present evidence-based therapies and interventions corresponding to emotion focused therapy (EFT), integrative couple therapy (IPT), cognitive-behavioral therapy (CBT), Mindfulness and Gottman Method. The articles found demonstrate reviews with reduced samples and delimited regions, which represents a difficulty in the generalization of the results. Therefore, a greater number of studies with diverse populations and samples in multiple contexts are required to corroborate the evidence of psychological treatments for couples.

Keywords: Couple, Couple problems, Evidence-based interventions, Clinical psychology, Couple therapies.

## Introducción

El concepto de pareja se puede definir como el establecimiento de una relación interpersonal que responde a una necesidad del ser humano por establecer vínculos estables (Finzi-Dottan y Schiff, 2021). Las parejas corresponden a la formación de una unión afectiva establecida en común acuerdo entre personas con un interés por compartir e interactuar durante diferentes etapas de la vida de cada uno de los miembros (Espínola et al., 2017).

En las relaciones de pareja formales o de hecho, en cualquiera de sus fases desde el cortejo hasta el establecimiento de una convivencia prolongada por parte de quienes la conforman, existe la posibilidad de agudización de diferentes dificultades y/o problemáticas que afectan el establecimiento del vínculo debido a la no resolución de los conflictos (Ramírez-Rodríguez y Ariza-Sosa, 2015). Actualmente, se encuentra un gran número de problemáticas que pueden aquejar a una pareja, partiendo de las particularidades de cada miembro de la diada y la historia de la dinámica relacional (Johnson, 2011).

Se reconoce que los conflictos de pareja son derivados de los miembros que la componen, sin embargo, la aparición o agudización de síntomas y problemáticas de uno de los miembros puede aportar en el incremento de la problemática con la pareja la cual es identificada en consulta individual, esto sin desmeritar la funcionalidad del conflicto basado en la afectación sobre la diada y no sobre un solo miembros. El distrés ocasionado por conflictos de pareja contribuye a la aparición de dificultades individuales como lo pueden ser ansiedad, depresión, consumo de sustancias y conducta suicida (Wilks et al., 2020). Lo anterior, representa una alta prevalencia en costos para el sistema de salud que podrían disminuir si se abordan las dificultades de pareja desde una óptica de prevención que permita disminuir el impacto que tiene este fenómeno en la diada, así como en individuos periféricos como pueden ser hijos, allegados y familiares a través

del conocimiento de técnicas y procedimientos psicológicos apropiados y sustentados para cada caso instruyendo a los profesionales en salud para un correcto abordaje (Hewison, 2013).

Los principales motivos por los cuales las parejas consultan a psicoterapeutas son problemas en la comunicación, dificultades en la expresión de afecto, inseguridad frente a la relación, manejo del tiempo, discusiones y cuidado de los hijos. En complemento, Gurman y colaboradores (2015) afirman que las principales causas para ingreso a psicología se encuentran de acuerdo con la expresión emocional, luchas de poder, un compromiso debilitado entre la pareja, dificultad en la solución de problemas, celos, relaciones extramatrimoniales, insatisfacción sexual, abuso y violencia.

Por otro lado, con mayor frecuencia la presencia de síntomas depresivos en uno de los miembros de la pareja ocasiona dificultades y conflictos dentro del vínculo (Bodenmann y Randall, 2013). De acuerdo con Boisvert y colaboradores (2011), las mujeres reportan más dificultades en las relaciones de pareja que los hombres, concluyendo además que, las mujeres tienden a discutir con mayor frecuencia sobre comunicación, en cambio los hombres manifiestan discutir con mayor frecuencia sobre la toma de decisiones dentro de las parejas (Onnela et al., 2014).

Con base en lo anterior, las problemáticas reportadas con mayor frecuencia por las parejas son dificultades en los hábitos, en el área financiera, en el ámbito sexual, en el manejo del tiempo, en el establecimiento de límites y con respecto a las expectativas de los miembros sobre la pareja, en lo que respecta, las frecuentes discusiones sobre comunicación, paternidad, finanzas y sexualidad contribuyen a interacciones disfuncionales en las parejas Meyer y Sledge (2021).

Por otro lado, Clarke-Stewart y Brentano (2006) refieren que aproximadamente un 40% de las parejas que presentan problemáticas frecuentes concluyen en divorcio o separación como

la mejor alternativa, lo cual pone en evidencia las posibles implicaciones del estrés dentro de los vínculos afectivos.

De acuerdo con Martínón y colaboradores (2017) en los procesos de separación se pueden presentar incrementos en la probabilidad de caída económica para la familia 33.9%, aumentando la exposición de violencia de género 43.2% y la afectación en el ajuste psicológico 35.5%. En diversos estudios se ha comprobado que la presencia de psicopatología en uno o ambos de los individuos de la pareja afecta la satisfacción y calidad de la relación. Un ejemplo de lo anterior lo plantearon Nelson y Wampler (2007) quienes al comparar múltiples parejas que ante uno de los miembros que tuviera historia de abuso en la infancia concluyeron que se reflejaba un menor nivel de cohesión y satisfacción.

A partir de estas investigaciones, se resalta la necesidad de identificar aquellos temas comunes que motivan a una pareja a consultar en busca de un proceso psicológico terapéutico, más aún en psicología clínica, con el fin de restablecer la salud personal y socio afectiva de los miembros de la relación (Gurman, 2011).

En congruencia con los factores descritos las parejas no sólo se presentan como vínculos problemáticos, la relación de pareja se sostiene por factores determinantes los cuales les permiten perdurar con un vínculo satisfactorio entre estos se encuentran comunicación efectiva, escucha empática, muestras de respeto, aceptación ante la diferencia, expresiones fáciles de escucha y verbalizaciones que reflejen comprender al otro (Hira y Syeda, 2016; Hou et al., 2018). De acuerdo con Rosen-Grandon y colaboradores (2011), la satisfacción dentro de las relaciones de pareja parten de la percepción y actitud que tienen los miembros de un vínculo ante la otra persona y las dinámicas interpersonales de ambos.

Con respecto a los factores protectores en pareja se encuentra que los individuos de una diada que se caracterizan por mecanismos de afrontamiento saludables, determinan un menor

impacto y desenlace ante los estresores en su relación (Bar-Kalifa y Rafaeli, 2014; Hilpert et al., 2018). Las parejas que evidencian un afrontamiento enfocado en las emociones demuestran una mayor sensación de satisfacción, conexión y cercanía en la pareja. Así mismo, aquellas parejas con una tendencia a apoyar y acompañar ante estresores muestran un menor impacto de las problemáticas que se puedan presentar en el vínculo (Hilpert et al., 2016; Hilpert et al., 2018).

Basados en la psicología como servicio oportuno en el tratamiento de diferentes dificultades que interfieren en algún área de vida de quienes consultan, se define la terapia como el tratamiento realizado por un profesional de la salud en busca de facilitar la resolución de diversos motivos de consulta de las personas (Cook et al., 2017). Las aproximaciones realizadas desde la psicología clínica parten de estudiar los procesos y comportamientos humanos, con el fin de diseñar modelos de aproximación para evaluar, formular e intervenir en problemáticas individuales, de pareja o grupales (Blease et al., 2016). Por lo tanto, la terapia de pareja se puede definir como aquel proceso de valoración, formulación e intervención que se realiza con una díada, cuyo objetivo es tratar dificultades que surgen dentro de estos vínculos.

En la misma línea, las intervenciones basadas en evidencia hacen referencia a la toma de decisiones por parte de un profesional sobre las prácticas que respondan a la intervención con mayor sustento empírico y respaldo en la literatura a la fecha (Rousseau y Gunia, 2016). El objetivo de estas intervenciones es asegurar prácticas efectivas dentro de la práctica profesional respaldadas por la ciencia y datos demostrables (Sanetti et al., 2016). Este tipo de intervenciones permiten asegurar mayor efectividad y resultados a los consultantes. Se reconoce que la práctica basada en evidencia en psicología requiere de la evidencia con mayor calidad y soporte disponible, del conocimiento y experticia del profesional, así como de las características culturales y las preferencias de los consultantes (American Psychological Association, 2015).

En un estudio realizado por Fye y Mims (2019) se encontró que existen diversos factores protectores que disminuyen la probabilidad de presentar infidelidades y rupturas de pareja. Dentro de los resultados se encuentra que estos factores incluyen la práctica de conductas congruentes, la comunicación de creencias y valores con respecto a la monogamia, el establecimiento de un apego seguro, una adecuada sexualidad, límites claros en la relación, estrategias de afrontamiento funcionales a nivel individual y de pareja (Fye y Mims, 2019).

Finalmente, en consideración con los resultados propuestos, una de las líneas de investigación actual que requiere mayor indagación y profundización son los programas de prevención para parejas. Este tipo de aproximaciones consisten en diversos módulos donde se busca realizar psicoeducación sobre el funcionamiento en pareja, el estrés en la relación y las habilidades de comunicación que mejoran la satisfacción en la diada (Bodenmann y Shantinath, 2004). Los estudios en prevención argumentan una reducción en las dificultades que enfrentan las parejas gracias a estos programas, pero la información aún es escasa para comprobar el verdadero impacto de estos abordajes en las parejas a largo plazo (Bradbury y Bodenmann, 2020).

La presente investigación plantea una aproximación a la literatura disponible con respecto a las intervenciones de pareja y las variables asociadas a estas. Con el fin de sintetizar la evidencia de calidad existente y facilitar la toma de decisiones en salud, se pretende divulgar de forma clara y útil las prácticas basadas en evidencia que se encuentran actualmente disponibles, en cuyo caso se reconoce la relevancia de las problemáticas de pareja y su impacto dentro de la vida de los individuos de diferentes contextos.

### **Objetivo general**

Identificar los principales tratamientos que han demostrado evidencia con respecto a la mejoría en la relación de adultos que presentan problemas de pareja.

### **Objetivos específicos**

- Describir los principales tratamientos basados en evidencia dirigidos a problemáticas de pareja en los últimos 5 años.
- Determinar las problemáticas de pareja más comunes dentro de la literatura de tratamientos basados en evidencia.
- Sintetizar los principales estudios vinculados a los tratamientos de pareja basados en evidencia en los últimos 5 años.

### **Método**

#### **Tipo de investigación**

Se llevó a cabo una revisión sistemática, definida como un estudio de estudios, esto es la recopilación de toda la información disponible, cuya muestra son artículos ya publicados (Manterola et al., 2019). El objetivo principal de esta revisión de la literatura se basa en la premisa para la construcción de una Guía de Práctica Clínica (GPC), con el propósito de proporcionar evidencia confiable que facilite la toma de decisiones en el área de la salud, además, que permitió establecer el nivel del conocimiento en el tema de interés. Su unidad de análisis son los documentos recopilados.

#### **Participantes**

La muestra es de tipo documental en la que se incluyeron artículos empíricos que describen las intervenciones basadas en evidencia para dificultades en pareja.

Criterios de inclusión: Los criterios de inclusión empleados para la selección de los estudios fueron: (a) estar escritos en inglés o español; (b) ser un estudio original; (c) tener como objetivo la medición de la efectividad de intervenciones o terapias basadas en la evidencia para problemáticas de pareja; (d) aplicar una intervención psicológica clara; (e) mencionar el tipo de pareja (p.e. parejas en unión libre o en matrimonio, parejas reconstituidas, del mismo sexo, de carácter monogámico, entre

otros); (f) estar orientados a población adulta mayor de 18 años con pareja; (g) diseño del estudio de tipo experimental o cuasiexperimental; y, (h) artículos y publicaciones indexados de revistas científicas.

Criterios de exclusión: Los criterios de exclusión para descartar artículos fueron: (a) artículos que corresponden a intervenciones psicofarmacológicas; (b) estudios de acceso cerrado; (c) estudios no-empíricos; (d) artículos relacionados con intervención de psicopatología individual; (e) estudios con intervención psicológica poco clara.

### **Términos de búsqueda**

De acuerdo con las recomendaciones propuestas en la guía SIGN 50 (Scottish Intercollegiate Guidelines Network, 2011), para llegar a literatura de interés para la revisión, se realizó la búsqueda utilizando las siguientes bases de datos: Embase, Scopus y Web of science (analíticas) desde enero del año 2018 hasta el mes de agosto del presente año 2022.

En cuanto a los términos de búsqueda se consideraron términos libres y términos indexados por MeSH (PubMed) y DeCS (OMS) organizados por operadores booleanos. De este modo, el algoritmo de búsqueda final para las bases de datos seleccionadas fue el siguiente:

#1: Couple OR marriage.

#2: "Treatment outcome" OR "evidence based practice" OR "evidence based treatment" OR "evidence based therapeutic" OR "evidence based therapy".

Finalmente, en las bases de datos se combinaron las búsquedas #1 AND #2.

### **Instrumentos**

#### ***Bases de datos***

Para la recolección de la muestra objeto, se utilizaron las bases de datos: Embase, Web of Sciences y Scopus como herramientas de evaluación y medición para el acceso de producción científica integral y actualizada.

Respectivamente, Embase es una base de datos de corte interdisciplinar la cual recolecta resúmenes, referencias e índices de índices de literatura científica, técnica y médica. La información que provee, retoma áreas de estudio en ciencias de la salud, ciencias naturales, ciencias de la ingeniería y matemática, ciencias sociales, gestión de negocios, entre otras (La base de datos EMBASE, 1999).

Sobre la misma línea se presenta la base de datos Web of Science, base de datos que permite a los investigadores acceder fácilmente a información científica, libros y material físico que comprende diferentes áreas a nivel académico, publicaciones desde su origen y el acceder a textos completos, estas búsquedas son a través de palabras clave. En este portal de recolección, se pueden encontrar tres bases de datos relevantes: Science Citation Index (SCI), Social Sciences Citation Index (SSCI), Arts & Humanities Citation Index (A&HCI) las cuales se actualizan de manera constante (UAM Biblioteca, 2021).

Finalmente, Scopus permite la entrada de información relevante y de constante actualización, además de ofrecer herramientas para clasificar, seleccionar e identificar rápidamente los resultados ahorrando el tiempo de búsqueda en las investigaciones y por tanto ampliando la posibilidad de explotar los datos que de ellas obtiene (Biblioteca Campus Delibes, 2011).

### ***Plataforma en línea Rayyan***

Rayyan es muy útil para el ejercicio de la investigación para la medición, ya que facilita evaluar los artículos y documentos como base de las revisiones. Permite acelerar el proceso de detección y selección inicial para la construcción de la revisión por la identificación del resumen y los títulos de una forma semiautomática. Más específicamente permite importar desde múltiples plataformas, que los usuarios añadan sincrónicamente las citas y documentos en formato pdf y el texto completo (Ouzzani et al., 2016).

## ***PRISMA***

Su uso como lista de verificación, la Declaración PRISMA, reúne el conjunto de elementos basados en la evidencia necesarios para llegar a presentar en los resultados un informe propuesto en las revisiones sistemáticas, el cual se centra primordialmente en la exposición del reporte de revisiones que buscar evaluar los efectos de intervenciones, además de ser útil para la presentación de informes de revisiones sistemáticas con objetivos diferentes de la evaluación de las intervenciones. La Declaración PRISMA permite documentar de manera transparente el objetivo de la revisión, el porqué, el desarrollo documental de los autores y hallazgos como resultados (PRISMA, 2022).

La Figura 1 presenta la lista de verificación realizada en la presente revisión.

## ***Scottish Intercollegiate Network (SIGN50)***

El SIGN 50 consiste en una plantilla en la cual se incluyeron para cada artículo de forma correspondiente la siguiente información: título de la revisión, autor(es), referencia bibliográfica, características del estudio, país, características de la población, variables influyentes en el resultado de la intervención, medidas de resultados, sus comparaciones y síntesis de los resultados, los problemas que pudiera presentar el estudio y las fuentes que financiación del proceso de investigación. presentado en los comentarios generales con el propósito de recolectar de manera organizada los resultados de los estudios seleccionados (Scottish Intercollegiate Guidelines Network, 2011).

Con base en lo anterior, se desarrolló una abreviatura de la plantilla SIGN50 para la presentación de la muestra final recolectada para el presente estudio (Tabla 1).

## **Procedimiento**

Para la consecución de artículos científicos se realizó una búsqueda ardua acerca de las problemáticas de pareja siguiendo las pautas dadas en la Guía Metodológica para la elaboración

de Guías de Atención Integral en el Sistema General de Seguridad Social en Salud colombiano (Ministerio de la Protección Social - Colciencias, 2010). Este manual es útil para guiar a los autores a preparar una revisión sistemática llegando a mitigar los sesgos a través de la aplicación de métodos sistemáticos claros mediante una búsqueda de investigaciones con un enfoque riguroso, con la inclusión de los artículos de forma realista y eficiente con las fuentes búsqueda de información tipo homogéneos, en este caso de bases de datos biomédicas, y relevancia para la aplicabilidad de la revisión.

A continuación, se evidencia las fases que se llevaron a cabo dentro de la revisión el cumplimiento de los objetivos.

### ***Fase 1. Búsqueda y recolección de registros***

Se llevó a cabo con la fecha final la revisión y recolección de artículos (agosto 2022) para cada base de datos con referencia en los términos de búsqueda previamente definidos.

### ***Fase 2. Selección de estudios***

La selección de registros se realizó bajo los criterios de inclusión y exclusión establecidos. En primer lugar, se eliminaron los documentos duplicados (a través de la plataforma Rayyan), posteriormente, se descartaron los estudios a través de tres pasos con propósito de filtrar la información: primero, por la lectura de títulos; segundo, a través de la lectura de resúmenes; y, el tercer filtro se realizó por medio de la lectura por texto completo de cada artículo.

El equipo revisor reportó el resultado especificando las citas que fueron identificadas como relevantes, las citas excluidas y las razones por las que se decidió excluir, así mismo se reporta las citas seleccionadas para contextualizar la situación, las citas para evaluación y síntesis (Ministerio de la Protección Social - Colciencias, 2010).

Se documentó al finalizar el proceso aquellos desacuerdos que llegaron a presentarse como equipo revisor, para así llegar a la inclusión o exclusión del documento por medio del

título, además de los desacuerdos presentados y las razones que tuvo cada miembro para su descarte. Tal información se consolida según los lineamientos PRISMA para la muestra del proceso y sus fases (Figura 1).

### ***Fase 3. Síntesis de la evidencia***

Los datos seleccionados por texto completo se registraron en la plantilla de lectura crítica realizada bajo la herramienta SIGN50 con el fin de evaluar la evidencia de manera objetiva y transparente.

Dicho lo anterior, con fines de presentar con mayor claridad la evidencia se realizó la síntesis de la literatura encontrada propuesta en SIGN50 a través de una tabla de evidencia (Tabla 1), mediante la cual se presenta la extracción de los datos más relevantes de los artículos revisados. Lo anterior, permite evaluar las intervenciones identificando la información equiparable, asimismo las diferencias de los estudios, evaluar la muestra y los desenlaces (Apéndice A).

### **Consideraciones éticas**

Teniendo en cuenta que en la presente revisión sistemática como primera fase para la creación de un protocolo de guía clínica, no se realizaron pruebas ni intervenciones en la población, más bien, se compiló la información necesaria identificando tratamientos y terapias psicológicas basadas en evidencia para el manejo de problemáticas en relaciones de pareja garantizando que la información de los artículos es veraz, considerando además los principios bioéticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. Según la Resolución 8430 del 04 de octubre de 1993 del Ministerio de Salud y Protección, la investigación planteada no representa ningún tipo de riesgo para la investigación en el área de salud a nivel técnico, científico o administrativo.

El presente estudio, reporta la evidencia disponible correspondiente a la fecha de extracción de los estudios; se somete a criterios PRISMA para revisiones sistemáticas con el fin de evitar sesgos de evaluación. Así mismo, se realizó el reporte de autoría de todos los estudios revisados, así como de aquellos que fueron reportados según Arrocha (2021) en el uso de las normas APA séptima edición, a la investigación utilizando para ello citas y referencias.

Lo anterior, es basado en los criterios del comité internacional de editoriales de revistas médicas sobre el cual la revisión sistemática se forja bajo el propósito realizar alguna contribución al campo de la psicología, corregir errores que presente, referenciar aquellas ideas o resultados de otros autores velando por el uso adecuado y coherente de la información, la correcta selección de fuentes, la fiabilidad entre la información consultada y lo consignado en el texto, declarando que no se presenta ningún tipo de conflicto de interés (Laguna et al., 2007). Con el fin de garantizar la transparencia del proceso de realización de la revisión sistemática, se diligenció la declaración de conflictos de interés (Apéndice B).

Reconocer estos posibles conflictos es un aspecto ético de suma importancia ya que les permite a los lectores comprender qué variables de los autores tuvieron un impacto en la realización del artículo (García-Perdomo, 2015). Con base en lo anterior, cada uno de los miembros del equipo diligenció la herramienta propuesta por el Ministerio de Protección Social - Colciencias (2010), en la cual se certifica por cada uno de los mencionados el nulo interés primario que puede verse afectado por un interés secundario que lo inhabilite para participar en el proceso (Apéndice B).

Por último, cabe resaltar que, el presente protocolo se sometió a aprobación y correcciones sugeridas por el comité de posgrados de la Universidad El Bosque previo a su aplicación.

## Resultados

En la Figura 1 se presenta la selección de estudios para la revisión sistemática basada en el modelo PRISMA. En un primer momento se identificaron 9384 artículos por medio de bases de datos de búsqueda (Scopus=5806; Web Of Science=2484; Embase=1094), de los cuales se eliminaron un total de 1824 artículos duplicados. Así mismo, de un total de 7560 artículos se excluyeron 7033 por título (Scopus=4107; Web Of Science=1868; Embase=1058), y 373 publicaciones excluidas por lectura de resumen (Scopus=149; Web Of Science=207; Embase=17).

De los artículos descartados por título y resumen con base en los criterios de exclusión se presentan un total de 6694 publicaciones excluidas al no estar relacionados con el tema de investigación, 497 artículos relacionados con psicopatología individual, un total de 145 artículos presentados como estudios no empíricos, 82 artículos excluidos al no mencionar intervenciones basadas en evidencia, un total de 39 artículos comprenden intervenciones psicofarmacológicas, un total de 39 artículos los cuales no mencionan el tipo de pareja ni el tipo de intervención, y por último un total de 7 artículos escritos en un idioma diferente al español o al idioma inglés. Para este punto, fueron revisados 97 artículos por doble ciego en cuyos casos de duda para la inclusión, dos de los participantes de la revisión seleccionaron la inclusión o exclusión del artículo y el tercer miembro tomaba la decisión final sobre los desacuerdos.

Por último, fueron seleccionados un total de 57 artículos para lectura completa (Scopus=14; Web Of Science=24; Embase=19), de los cuales 46 publicaciones fueron excluidas en su mayoría por dificultades metodológicas en los estudios e insuficiente información para categorizar según los estándares propuestos, por lo tanto, fueron seleccionados un total de 11 artículos incluidos en la revisión final.

Tomando en cuenta las características principales encontradas en el proceso de inclusión de la muestra para la revisión, en la Tabla 1 se encuentra un resumen basado en SIGN50 (Scottish Intercollegiate Guidelines Network, 2011) donde se muestran las principales conclusiones de las intervenciones encontradas en los artículos revisados. De las publicaciones revisadas se presenta que 6 de los 11 artículos totales abordan la terapia cognitivo conductual de pareja, 5 artículos se basan en la terapia centrada en emociones, 3 publicaciones implementan la terapia integrativa de pareja, 1 de ellos resalta las intervenciones de mindfulness en pareja y 2 de los artículos el método Gottman.

Por otro lado, de las revisiones sistemáticas que reportaron los años de los artículos empleados se pudo encontrar que el año con una mayor cantidad de publicaciones es el año 2017 con un total de 18 estudios relacionados con el tema de terapia de pareja. En la misma línea, los años 2019 y 2016 tuvieron 14 publicaciones respectivamente presentadas en las revisiones consultadas. Por último, el año 2011 cuenta con 3 estudios y 2009 con 4 estudios los cuales presentaron la tasa más baja de estudios sobre terapia de pareja dentro de los artículos incluidos en este trabajo.

Dicho lo anterior, se encontró que en las revisiones que reportaron los países de los estudios se podían evidenciar múltiples lugares. Se pudo comprobar que Estados Unidos fue el país con la mayor cantidad de estudios con un porcentaje de 40.28%, seguido por Irán con un porcentaje 22.45%. Así mismo, algunos de los otros países que tuvieron porcentajes relevantes dentro de la cantidad de estudios realizados se pueden mencionar Canadá, Australia, Alemania, Noruega y Reino Unido. Estos países se presentan como datos sociodemográficos de las muestras en los artículos seleccionados.

Con el propósito de evaluar la eficacia de las medidas outcome de cada estudio, se encontraron las siguientes estrategias de evaluación a través de escalas (Tabla 2) donde los

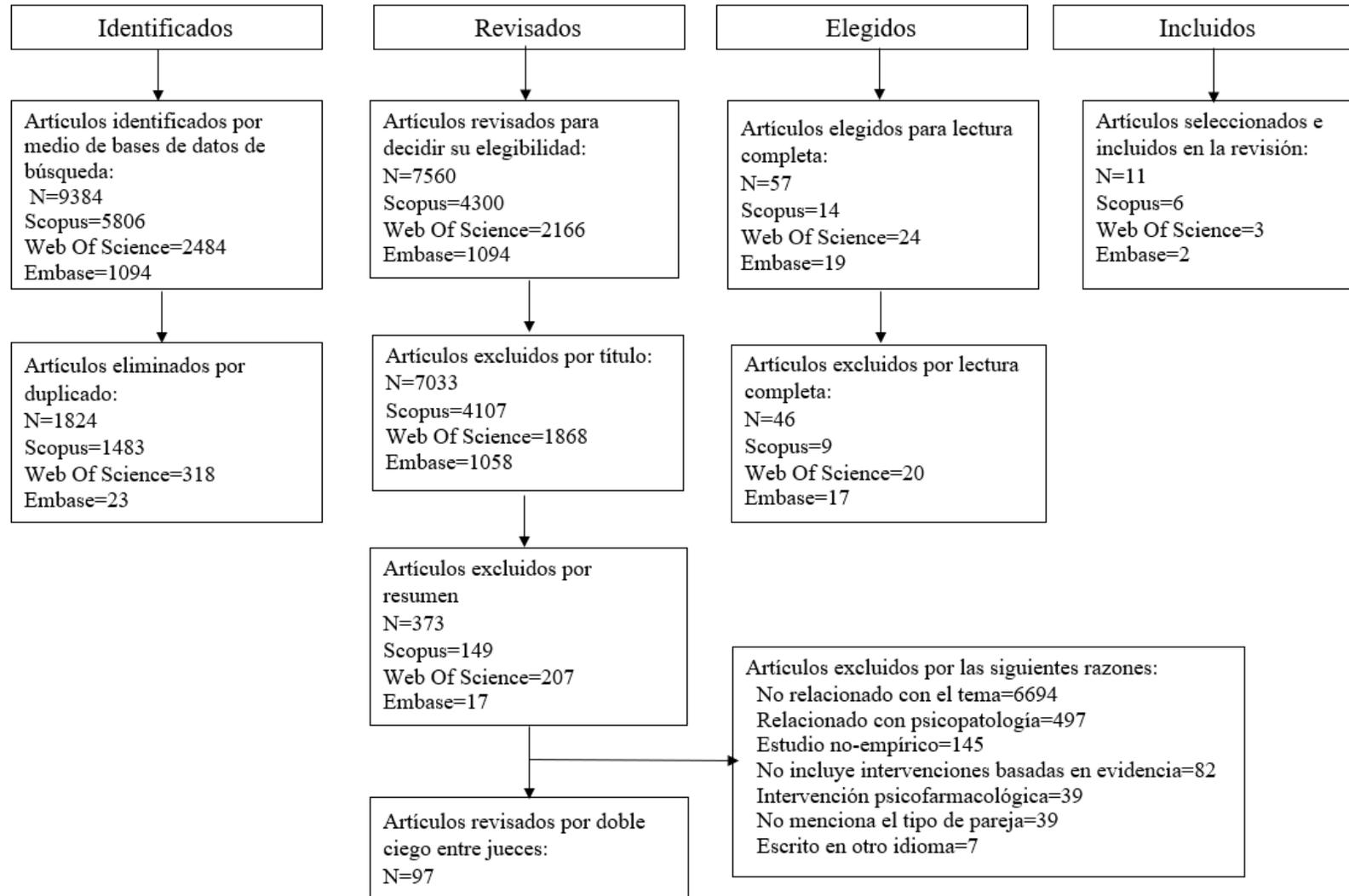
resultados son: aplicación de la escala DAS (Dyadic Adjustment Scale) se presenta en 3 artículos de la muestra total recolectada, seguida de la Escala emocional de divorcio se presenta en 2 artículos. Por otro lado, la Escala Jadad, FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire), MAAS (Mindfulness Attention Awareness Scale), ePREP (Preventive intervention replication and extensión), PCI (Primary Communication Inventory), MHS (Marital Happiness Scale), y la prueba WAI (Working Alliance Inventory) se presenta 1 vez en cada uno de los artículos analizados de manera independiente. Es de aclarar que, en varios de los estudios estas estrategias de evaluación se presentaron de manera simultánea en alguno de estos.

Es importante mencionar que, dentro de los artículos incluidos se pudo evidenciar la presencia de autores relevantes. Entre los autores que destacaron se encuentra John Mordechai Gottman, autor encargado de construir un modelo de comprensión de los conflictos de pareja y su tratamiento. Otro autor cuya presencia destaca en lo consultado es Les Greenberg, quien se considera uno de los principales representantes de la terapia centrada en las emociones. Igualmente, Neil Jacobson y Gayla Margolin destacan en los artículos que incluyen a la terapia integrativa de pareja.

Al caracterizar el tipo de población, dentro de estas revisiones sistemáticas y metaanálisis se encontró que incluyeron estudios con las siguientes características en su muestra: tipo de pareja heterosexual 2 artículos, pareja homosexual 1 artículo, y ambas orientaciones se presentan en 3 artículos. En complemento, las edades en promedio de las parejas se presentan: entre 30 y 40 años se encuentran en 2 artículos, 40 a 50 años presente en 2 artículos, y sin especificidad en la edad de las parejas 2 artículos.

**Figura 1**

Diagrama de flujo para la selección de artículos basado en PRISMA



**Tabla 1**

*Implementación y características de los n=11 estudios basados en evidencia para la intervención en las dificultades de pareja*

<b>Artículo y referencia</b>	<b>Muestra</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Tipo de intervención</b>	<b>Principales resultados</b>
Winter et al. (2021)	16 artículos, 320 participantes	Revisión sistemática entre el año 2004 y 2020	Mindfulness basado en parejas	Las intervenciones en mindfulness pueden representar el aumento en la calidad del vínculo, la compasión, en la apertura emocional, la atención plena, y la satisfacción marital disminuyendo el estrés.
Solat et al. (2022)	20 artículos, 1981 participantes	Revisión sistemática entre el año 2005 y 2020	Terapia cognitivo conductual de pareja, terapia centrada en emociones, terapia de pareja de regulación emocional, terapia de pareja de factores comunes	La terapia cognitivo conductual (TCC) y la terapia centrada en emociones (TCE) son las dos intervenciones que demostraron mayor efectividad en los estudios revisados por este artículo. Se logró encontrar una mejoría basada en la resolución de problemas, adaptación marital, calidad de vida, control conductual, satisfacción marital, comunicación adecuada gracias a la TCC, y en la TCE una mayor adaptación marital, satisfacción en la diada y mejoría en patrones de comunicación.
Doss et al. (2022)	37 artículos	Revisión sistemática entre el año 2010 y el 2019	Terapia cognitivo conductual de pareja, terapia centrada en emociones, terapia integrativa de pareja (TIP)	Las intervenciones TCC, TCE, terapia integrativa de pareja (TIP) cumplieron los criterios de intervenciones bien establecidas, además, cumplen criterios donde demuestran superioridad frente a otras intervenciones bien establecidas reduciendo el malestar en las relaciones; se presenta aumento de investigación en los últimos años. Así mismo, se encuentra que no existen diferencias significativas entre las tres diferentes terapias.

<b>Artículo y referencia</b>	<b>Muestra</b>	<b>Tipo de estudio</b>	<b>Tipo de intervención</b>	<b>Principales resultados</b>
Megale et al. (2021)	16 artículos, 32 parejas	Revisión sistemática	Programa ePREP basado en el método Gottman y Programa OurRelationship basado en la Terapia integrativa de pareja	Se encontró que en ambas intervenciones tanto la basada en TIP y en el Método Gottman lograron una mejoría en la satisfacción de pareja, unión, comunicación, confianza, reducción de discusiones y agresión, así como variables individuales como salud mental y física, expresión emocional y calidad de vida.
Bodenmann et al. (2020)	118 estudios	Revisión teórica	Terapia cognitivo conductual de pareja, terapia centrada en emociones	Se puede determinar que la TCC y la TCE son intervenciones efectivas en ayudar a las personas en la reducción del estrés. Así mismo, la efectividad de ambas intervenciones es similar centrando su interés en las emociones y en las cogniciones de la pareja.
Vazhappilly y Reyes (2018)	32 parejas	Estudio Empírico, intervención de 5 semanas de duración (Programa de Comunicación)	Terapia centrada en las emociones	Se sugiere que la TCE es una intervención que mejora la comunicación y calidad del vínculo en pareja, lo cual repercute en la satisfacción marital. Se evidenció un efecto en el grupo experimental sobre el grupo control mostrando un aumento en los indicadores de ajuste de la diada y comunicación primaria en el postest.
Brita Silva et al. (2022)	19 artículos	Revisión Sistemática del año 2015 al 2019	Terapia cognitivo conductual para pareja y terapia centrada en emociones	La TCC y TCE son efectivas en muestra de parejas heterosexuales, sin embargo, se evidencia una falta de exploración en la comunidad LGBT.
Rajaei et al. (2019)	14 parejas	Estudio Empírico, tamaño del efecto 0.05	Método Gottman	El Método Gottman en intervención logra reducir los divorcios, mejorar la satisfacción marital y la comunicación de la diada en las parejas.

Artículo y referencia	Muestra	Tipo de estudio	Tipo de intervención	Principales resultados
Heidari et al. (2021)	20 parejas	Estudio Clínico Aleatorizado, 11 semanas proceso y 45 días de seguimiento	Terapia integrativa de pareja	La terapia integrativa de pareja en las parejas disminuye las conductas dañinas para la relación, el divorcio emocional y mejora el vínculo, así como el tiempo de interacción de la pareja, en comparación con las parejas que no reciben el tratamiento.
Rathgeber et al. (2018)	33 estudios, 2730 participantes	Metaanálisis	Terapia centrada en emociones y Terapia cognitivo conductual de pareja	Se encontró que entre la terapia centrada en las emociones y la terapia conductual de pareja no existe una diferencia significativa en su efectividad por lo menos en los 6 meses posteriores a la intervención.
Kysely et al. (2022)	30 parejas	Estudio Empírico	Terapia cognitivo conductual de pareja (Programa de pareja Couple CARE)	Se encontró que la implementación de un programa de telepsicología basado en la terapia cognitivo conductual logró demostrar una mejoría en el ajuste y satisfacción de la relación de pareja, aumento del deseo sexual y una mejoría en la salud mental individual tal como una intervención de carácter presencial.

**Tabla 2***Características de apoyo respecto los estudios analizados*

<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje %</b>
<b>Países de estudio</b>		
USA	20	40.28 %
Irán	11	22.45 %
Noruega	2	4.08 %
Australia	2	4.08 %
Japón	1	2.04 %
Canadá	7	14.29 %
Turquía	1	2.04 %
Dinamarca	1	2.04 %
Holanda	1	2.04 %
Reino Unido	2	4.08 %
Alemania	1	2.04 %
<b>Tipo de pareja</b>		
Heterosexual	2	16.67 %
Homosexual	1	33.33 %
Ambos	3	50 %
<b>Edad media</b>		
30-40	2	33.33 %
40-50	2	33.33 %
No especificado	2	33.33 %
<b>Estrategias de evaluación y medición</b>		
DAS: Dyadic Adjustment Scale	3	23.07 %
Escala emocional de divorcio	2	15.38 %
Escala Jadad	1	7.69 %
FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire	1	7.69 %
MAAS: Mindfulness Attention Awareness Scale	1	7.69 %
ePREP: preventive intervention replication and extensión	1	7.69 %
PCI: Primary Communication Inventory	1	7.69 %
MHS: Marital Happiness Scale	1	7.69 %
WAI: Working Alliance Inventory	1	7.69 %

<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>Porcentaje %</b>
<b>Año de publicación</b>		
2009	4	3.31 %
2010	11	9.09 %
2011	3	2.48 %
2012	9	7.44 %
2013	7	5.79 %
2014	9	7.44 %
2015	13	10.74 %
2016	14	11.37 %
2017	18	14.88 %
2018	7	5.79 %
2019	14	11.57 %
2020	12	9.92 %

*Nota.* La tabla presenta los valores correspondientes a la información suministrada en los artículos quienes caracterizaban las muestras correspondientes.

### **Discusión**

Inicialmente, cuando se habla de pareja se refiere a la relación afectiva, el establecimiento del vínculo interpersonal, así como las conexiones que forman parte de la historia personal y emocional de cada individuo tomando en cuenta la permanente interacción con el mundo y con los otros.

Existen innumerables investigaciones las cuales enfatizan en intervenciones, tratamientos o terapias para las problemáticas presentadas en la relación de pareja. Mediante el presente estudio, se lograron identificar las principales intervenciones y tratamientos basados en evidencia para la mejoría en la vida afectiva cuando se presenta una situación de dificultad o problemática. Con el fin de precisar los resultados, se pretende situar con claridad los hallazgos, discutir las implicaciones de las características de los estudios y los efectos de las intervenciones usadas en cada uno de los mencionados.

De los estudios revisados, las intervenciones con mayor presencia en la muestra de artículos incluidos son: la terapia integrativa de pareja, la terapia cognitivo conductual de pareja y la terapia centrada en emociones. Estas intervenciones demostraron una mejoría al finalizar el proceso de intervención en diferentes factores como lo son: la satisfacción marital, la calidad del vínculo, el afrontamiento de la diada afectiva, la apertura emocional, el aumento en interacciones asertivas, empáticas y satisfactorias en la comunicación, y la reducción del distrés dentro de los vínculos de pareja.

### **Terapia Integrativa de Pareja (TIP)**

En el enfoque de la TIP, existen tres patrones que van en detrimento de la relación de pareja, que se encuentran con frecuencia: Coerción mutua, difamación y polarización. Se comparan los resultados de diferentes terapias como lo es la terapia conductual tradicional y la terapia cognitivo conductual, ambos tratamientos producen niveles similares de memoria clínica significativa. Autores especulan que es importante y de gran relevancia para resultados posteriores tener en cuenta después de la terminación del tratamiento la disminución en la satisfacción, encontrando significativamente más alta la satisfacción con respecto a la terapia integrativa conductual siendo así una terapia más eficaz que la terapia conductual tradicional (Fernández, 2017). Así mismo, el uso de esta terapia disminuye las conductas dañinas para la relación y mejora el vínculo, además del tiempo de interacción de la pareja en comparación con las parejas que no reciben este tratamiento (Heidari et al., 2021).

### **Terapia Cognitiva Conductual de Pareja (TCC)**

El enfoque clínico de la TCC trabaja problemáticas de la pareja individual como trastornos de depresión, ansiedad, consumo de alcohol, entre otras. A pesar de que presenta mayor evidencia empírica, se han encontrado algunas limitaciones de esta terapia, por ejemplo, la naturaleza altamente estructurada en las sesiones limita la capacidad de generar cambios

clínicamente significativos, ya que suprime la expresión emocional de las parejas (Fernández, 2017). Esto es consistente con los hallazgos en estudios, en los que se encuentra que es una intervención efectiva y muestra evidencia en las parejas heterosexuales, sin embargo, se evidencia poca exploración en la comunidad LGBT por lo cual existe una dificultad en poder corroborar esta efectividad en las parejas diversas (Brito Silva et al., 2022).

### **Mindfulness en Pareja (MP)**

Desde la aplicación del mindfulness a parejas es importante realizar un programa de intervención con evidentemente problemas relacionales, enfocado en permitirle a la pareja comenzar a descubrir que puede encontrar maneras de vivir en el mundo que han sido inexploradas, novedosas y que hasta la actualidad ha permanecido así generalmente para muchas de las parejas en terapia y para cada persona en su proceso individual. El realizar Mindfulness en las parejas, tiene evidencia empírica sobre que les hace estar a cada miembro de la pareja más conscientes en su relación (Winter et al., 2021). Es así como, las intervenciones en mindfulness pueden representar una mejoría en la calidad del vínculo permitiendo que aumente en cada uno de la pareja la compasión, atención plena, la satisfacción marital y la disminución del distrés (Varela-Amezcu, 2016).

### **Terapia Centrada en Emociones (TCE)**

En el estudio realizado por Rathgeber y colaboradores (2018), por medio de diferentes estudios de forma aleatorizada se compararon la terapia conductual de pareja y de la terapia centrada en emociones de pareja, estas intervenciones que también tienen abordajes terapéuticos individuales con grupos control no accedieron a intervención clínica. Los resultados evidenciaron que las intervenciones de pareja (terapia conductual y terapia centrada en emociones) fueron superiores a los encontrados en las parejas que no accedieron a tratamiento, así como a los

resultados evidenciados en las parejas que realizaron psicoterapia individual con respecto a la satisfacción dentro de la relación.

Los autores concluyen que se requiere mayor evidencia que sustente el efecto de estas intervenciones entre 6 y 12 meses después del tratamiento. Asimismo, entre la terapia centrada en las emociones y la terapia conductual de pareja no existe una diferencia significativa en su efectividad. De acuerdo con los resultados las dos terapias al intervenir las problemáticas de pareja son efectivas en aumentar la satisfacción marital por lo menos en los 6 meses posteriores a la intervención (Rathgeber et al., 2018).

### **Método Gottman (MG)**

Se evidenció que al poner en práctica el Método Gottman en una intervención con 28 participantes, se logró reducir la cantidad de divorcios y mejorar la comunicación en las parejas del estudio (Rajaei et al., 2019). De la misma manera, se encontró que en estas intervenciones tanto la terapia integrada de pareja y en el Método Gottman evidencian una mejoría en la satisfacción de la relación de pareja, principalmente en temas como lo son: la unión, la comunicación, la confianza, la reducción de discusiones y también la agresión, así como las variables individuales de salud mental y física, la expresión emocional y la calidad de vida (Megale et al., 2021).

### **Objetivos Terapéuticos**

Según la información presentada en los estudios (Tabla 1), se identifica que el resultado con mayor presencia y el objetivo terapéutico más común es la satisfacción marital, la cual se enmarca como la percepción de las interacciones dentro de una pareja afectiva (Rosen-Grandon et al., 2011).

La literatura muestra que existen factores determinantes dentro de una relación de pareja para permitir un vínculo satisfactorio entre los cuales se encuentran la comunicación efectiva, la

escucha empática, muestras de respeto, aceptación ante la diferencia, expresiones fáciles de escucha y verbalizaciones que reflejen comprender al otro (Hira y Syeda, 2016). Lo anterior, se complementa con algunos de los resultados terapéuticos obtenidos en algunos de los artículos revisados a nivel individual como disminución del estrés, mejoría en salud mental y física, así como a nivel de pareja con mejores patrones de comunicación, mayor adaptación de la diada y aumento de la expresión emocional (Kysely et al., 2022; Megale et al., 2021; Solat et al., 2022).

### **Conclusiones**

En primer lugar, no se encontraron estudios publicados en español tomando en cuenta la alta prevalencia de publicaciones iberoamericanas en la literatura científica, no arrojó ningún estudio en este idioma dentro de la fase correspondiente a la selección por texto completo, lo cual indica vacío en la producción de investigaciones dirigidas a implementar estudios para la población hispanohablante.

Al enfatizar sobre las limitaciones de la muestra analizada se encontró que varios estudios al ser revisiones sistemáticas no evaluaban con claridad la efectividad de las técnicas y terapias implementadas, expresando registros y resultados basados en literatura más que en la medición misma de la aplicación. Entre esto, solo 6 de los estudios analizados mencionan la edad de la población y el tipo de pareja claro al momento de presentar la muestra respectivamente permeando vacío investigativo en los resultados presentados.

En complemento a las limitaciones por características demográficas de los artículos, se presenta que los países pertenecientes a la muestra son países de continentes como Europa, Oceanía, Asia y Norteamérica sin presentar recolección de datos de países provenientes de Centroamérica, Sudamérica o África. Dicho esto, los estudios seleccionados fueron publicados en los países correspondientes: Estados Unidos, Irán, Canadá y Alemania identificando la escasez de bagaje en otros contextos cuyas situaciones es relevante su estudio, por lo cual se sugiere la

necesidad de ampliar implementación de intervenciones e investigaciones que demuestren su efecto y resultado, especialmente en países de habla hispana.

Por otro lado, la evidencia recolectada expresa el mantenimiento de efectividad en las intervenciones clásicas en la historia de la psicología, así como en las nuevas tendencias basadas en la tercera generación como mindfulness y la terapia integrativa de pareja, corroborando estudios de la efectividad de estas intervenciones en dificultades transversales de salud mental.

La presente revisión permite sintetizar la evidencia de calidad existente facilitando la toma de decisiones en salud, divulgando de forma clara y útil las prácticas basadas en evidencia que se encuentran actualmente disponibles, reconociendo además la relevancia de las problemáticas de pareja y su impacto dentro de la vida de los individuos en diferentes contextos.

La literatura denota para retos futuros evidencia en la importancia de proveer con estudios controlados tal y como se presenta en la práctica clínica real con un énfasis en la investigación tradicional ampliando diversos contextos impactados (Echebúrua et al., 2010). Este hallazgo permite ampliar líneas de investigación enfocadas en estudiar la efectividad de los tratamientos basados en evidencia para poblaciones próximas a nuestro entorno como lo son países latinoamericanos o países de habla hispana.

Igualmente, se sugiere la importancia de evaluar la efectividad de terapias basadas en evidencia para la creación de GPC en contextos en cuya investigación no ha sido abordada a profundidad, con el fin de apoyar a profesionales clínicos en la aplicación de tratamientos efectivos según las conductas blanco relevantes por trabajar. En complemento, se considera pertinente estudiar el impacto de las diferentes terapias y tratamientos para las dificultades de pareja no sólo en el vínculo y la diada, sino también en el ámbito personal con el propósito de corroborar su efectividad en la disminución del riesgo ante la posible adquisición de enfermedades o trastornos psicológicos comórbidos a las dificultades de pareja.

Respecto a las limitaciones del presente estudio, se resaltan dificultades encontradas iniciando por la revisión de bases de datos inicial ya que fueron seleccionadas tres para la presente revisión, lo cual puede estar dejando sin incluir en la investigación publicaciones relevantes para el tratamiento psicológico en dificultades de pareja.

Referente a la selección de la muestra se presenta la definición variables culturales claras que limitan la generalización de los datos, poca claridad metodológica en la efectividad de la intervención en algunas publicaciones y la claridad en el tipo de tratamiento para cada una de las investigaciones encontradas sobras las diferentes bases de datos en la selección de los mismos como muestra final, frente a la implementación de intervenciones basadas en evidencia para el tratamiento de dificultades de pareja.

Adicionalmente, la muestra final correspondiente a  $n=11$  artículos, aunque bien fue delimitada con precaución por los revisores, no se especifica con claridad el número de participantes exactos en los estudios de forma correspondiente tomando en cuenta la alta población total en la muestra, esto a su vez, al no proveer de un análisis estadístico puede limitar el alcance en la extracción de los resultados sobre la eficacia de las intervenciones mencionadas. Puntualmente se dificulta la extracción de conclusiones eficientes en su totalidad con respecto a la efectividad de las intervenciones de pareja dentro de la psicología clínica, por lo que los resultados encontrados en esta revisión deben ser abordados con cautela, esto sin desmeritar que las intervenciones referidas en el presente documento son efectivas con respecto a los estudios revisados.

Tomando en cuenta estas limitaciones, se espera que para futuras revisiones se brinde una respuesta con mayor cobertura frente a los vacíos descritos, la cual permita generar discusiones con mayor solidez en el impacto y la pertinencia disciplinar referente al estudio de pareja en psicología clínica.

### Referencias

- American Psychological Association. (2015). Professional practice guidelines: Guidance for developers and users. *American Psychologist*, 70(9), 823–831.  
<http://dx.doi.org/10.1037/a0039644>
- Arrocha, Y. (2021). *Normas APA Séptima Edición, 2020*. Universidad Especializada De Las Américas. <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/333>
- Bar-Kalifa, E. y Rafaeli, E. (2014). Above and below baselines: The nonmonotonic effects of dyadic emotional support in daily life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 161–179. <https://doi.org/10.1177/0265407514525888>
- Biblioteca Campus Delibes. (2011, 17 de enero). Scopus: nueva base de datos accesible desde la Biblioteca Universitaria de la UVa. *PERFECCIÓN DEL CÍRCULO: Blog de la Biblioteca del Campus Miguel Delibes de la Universidad de Valladolid*.  
<https://buvacampusdelibes.blogs.uva.es/scopus-nueva-base-de-datos/>
- Blease, C. R., Lilienfeld, S. O., y Kelley, J. M. (2016). Evidence-Based Practice and Psychological Treatments: The Imperatives of Informed Consent. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-5. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01170
- Bodenmann, G. y Randall, A. (2013). Marital Therapy for Dealing with Depression. En M. Power (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Mood Disorders* (2nd ed., pp. 215-227). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118316153.ch9>
- Bodenmann, G. y Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family relations*, 53(5), 477-484. <https://doi.org/10.1111/j.0197-6664.2004.00056.x>
- Bodenmann, G., Kessler, M., Kuhn, R., Hocker, L. y Randall, A. K. (2020). Cognitive-behavioral and emotion-focused couple therapy: Similarities and differences. *The Official Academic*

- Journal of the European Association of Clinical Psychology and Psychological Treatment*, 2(3), 1-12. <https://doi.org/10.32872/cpe.v2i3.2741>
- Boisvert, M.-M., Wright, J., Tremblay, N. y McDuff, P. (2011). Couples' Reports of Relationship Problems in a Naturalistic Therapy Setting. *The Family Journal*, 19(4), 362–368. <https://doi.org/10.1177/1066480711420044>
- Bradbury, T. N. y Bodenmann, G. (2020). Interventions for Couples. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1),99-123. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-071519-020546>
- Brito Silva, B., Almeida-Segundo, D., Ramos, M., Bredemeier, J. y Cerqueira-Santos. E. (2022). Couple and Family Therapies and Interventions with Lesbian, Gay and Bisexual Individuals: A Systematic Review. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 21(1), 52-79. <https://doi.org/10.1080/15332691.2021.1978360>
- Clarke-Stewart, A. y Brentano, C. (2006). *Divorce causes and consequences*. New Haven Conn: Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/9780300133318>
- Cook, S. C., Schwartz, A. C. y Kaslow, N. J. (2017). Evidence-Based Psychotherapy: Advantages and Challenges. *The American Society for Experimental Neurotherapeutics*, 14(3), 537–545. <https://doi.org/10.1007/s13311-017-0549-4>
- Doss, B. D., Roddy, M. K., Wiebe, S. A. y Johnson, S. M. (2022). A review of the research during 2010–2019 on evidence-based treatments for couple relationship distress. *Journal of marital and family therapy*, 48(1), 283-306. <https://doi.org/10.1111/jmft.12552>
- Echebúrua, E., Salaberría, K., De Corral, P. y Polo-López, R. (2010). Terapias Psicológicas Basadas en la Evidencia: Limitaciones y retos de futuro. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19(3), 247-256. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921798006.pdf>
- Espínola, I., Cambranis, A., Moreno, M. y Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, 29, 7-22.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es).

Fernández, A. (2017). *Estudio de la efectividad de un programa de terapia de pareja para víctimas del terrorismo* [Tesis para optar por el título de Doctor. Universidad Complutense de Madrid]. Universidad Complutense de Madrid.

<https://eprints.ucm.es/id/eprint/46785/1/T39665.pdf>

Finzi-Dottan, R. y Schiff, M. (2021). Couple relationship satisfaction: The role of recollection of parental acceptance, self-differentiation, and spousal caregiving. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(2), 179 - 197. doi:10.1177/02654075211033029

Fye, M. A. y Mims, G. A. (2019). Preventing Infidelity: A Theory of Protective Factors. *The Family Journal*, 27(1), 22–30. <https://doi.org/10.1177/1066480718809428>

García-Perdomo, H. A. (2015). Conceptos fundamentales de las revisiones sistemáticas/metaanálisis. *Urología colombiana*, 24(1), 28-34.

<https://doi.org/10.1016/j.uroco.2015.03.005>

Gurman, A. S. (2011). Couple Therapy Research and the Practice of Couple Therapy: Can We Talk?. *Family Process*, 50(3), 280–292. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01360.x>

Gurman, A., Lebow, J. y Snyder, D. (2015). *Clinical Handbook of Couple Therapy, Fifth Edition*. (5th ed.). The Guildford Press.

[https://books.google.com/gi/books?id=XBnvCQAAQBAJ&printsec=copyright&hl=es&source=gbs\\_pub\\_info\\_r#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com/gi/books?id=XBnvCQAAQBAJ&printsec=copyright&hl=es&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false)

Heidari, M., Ghamari, M., Jafari, A. y Armani, A. K. (2021). The Effectiveness of Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT) on Emotional Divorce of Couples: A Randomized

- Clinical Trial. *Journal of Iranian Medical Council*, 4(2), 72-79.  
<http://dx.doi.org/10.18502/jimc.v4i2.6460>
- Hewison, D. (2013). The importance of the couple relationship for children's mental health. *Journal of Health Visiting*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.12968/johv.2013.1.1.20>
- Hilpert, P., Randall, A. K., Sorokowski, P., Atkins, D. C., Sorokowska, A., Ahmadi, K., Alghraibeh, M. A., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błazejewska, M., Bodenmann, G., Borders, J., Bortolini, T. S., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D., DeLongis, A., ... Yoo, G. (2016). The associations of dyadic coping and relationship satisfaction vary between and within nations: A 35-nation study. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01106>
- Hilpert, P., Xu, F., Milek, A., Atkins, D. C., Bodenmann, G. y Bradbury, T. N. (2018). Couples coping with stress: Between-person differences and within-person processes. *Journal of Family Psychology*, 32(3), 366–374. <https://doi.org/10.1037/fam0000380>
- Hira, S. y Syeda, K. (2016). Role of Emotional Regulation in Marital Satisfaction. *International Journal for Social Studies*, 2(4), 47-60.  
[https://www.researchgate.net/publication/311792695\\_Role\\_of\\_Emotional\\_Regulation\\_in\\_Marital\\_Satisfaction](https://www.researchgate.net/publication/311792695_Role_of_Emotional_Regulation_in_Marital_Satisfaction)
- Hou, Y., Jiang, F. y Wang, X. (2018). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), 369-376. <https://doi.org/10.1002/ijop.12473>
- Johnson, M. P. (2011). Gender and types of intimate partner violence: A response to an anti-feminist literature review. *Aggression and Violent Behavior*, 16(4), 289-296.  
doi:10.1016/j.avb.2011.04.006

- Kysely, A., Bishop, B., Kane, R. T., McDevitt, M., De Palma, M., y Rooney, R. (2022). Couples therapy delivered through videoconferencing: Effects on relationship outcomes, mental health and the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-13.  
doi:10.3389/fpsyg.2021.773030
- La base de datos EMBASE. (Octubre, 1999). *La base de datos EMBASE*. Atención primaria, 24(6), 372-376. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-base-datos-embase-13371>
- Laguna, S., Caballero-Uribe, C., Lewis, V., Mazuera, S., Salamanca, J., Daza, W. y Fourzali, A. (2007). Ethical considerations in the publications of scientific research. *Salud Uninorte, 23*(1), 64-78.  
[https://www.researchgate.net/publication/26470885\\_Ethical\\_considerations\\_in\\_the\\_publications\\_of\\_scientific\\_research](https://www.researchgate.net/publication/26470885_Ethical_considerations_in_the_publications_of_scientific_research)
- Manterola, C. Quiroz, G. Salazar, P. y Garcia, N. (2019) Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista Médica Clínica Las Condes, 30*(1), 36-49. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005>
- Martinón, J., Fariña, F., Corras, T., Seijo, D., Souto, A. y Novo, M. (2017). Impacto de la ruptura de los progenitores en el estado de salud física de los hijos. *European Journal of Education and Psychology, 10*(1), 9-14. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2016.10.002>.
- Megale, A., Peterson, E. y Friedlander, M. L. (2021). How Effective is Online Couple Relationship Education A Systematic Meta-Content Review. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 44*(3), 294–304. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09585-7>

- Meyer, D. y Sledge, R. (2021). The Relationship Between Conflict Topics and Romantic Relationship Dynamics. *Journal of Family Issues*, 43(2), 306–323.  
<https://doi.org/10.1177/0192513X21993856>
- Ministerio de la Protección Social - Colciencias. (2010). *Guía Metodológica para la elaboración de Guías Atención Integral en el Sistema General de Seguridad Social en Salud Colombiano*.  
<https://www.minsalud.gov.co/salud/Documents/Gu%EDa%20Metodol%F3gica%20para%20la%20elaboraci%F3n%20de%20gu%EDas.pdf>
- Nelson, B. S. y Wampler, K. S. (2007). Systemic effects of trauma in clinic couples: an exploratory study of secondary trauma resulting from childhood abuse. *Journal of marital and family therapy*, 26(2), 171–184. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2000.tb00287.x>
- Onnela, J.-P., Waber, B., Pentland, A., Schnorf, S. y Lazer, D. (2014). Using sociometers to quantify social interaction patterns. *Scientific Reports*, 4, 5604.  
<https://doi.org/10.1038/srep05604>
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan — a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(210). <http://rdcu.be/nzDM>
- PRISMA. (2022). *Transparent Reporting Of Systematic Reviews And Meta-Analyses*.  
<http://www.prisma-statement.org/>.
- Rajaei, A., Daneshpour, M. y Robertson, J. (2019). The Effectiveness of Couples Therapy Based on the Gottman Method Among Iranian Couples With Conflicts: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18(3), 223-240.  
<https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1567174>

- Ramírez-Rodríguez, M. y Ariza-Sosa, G. (2015). Lo político de la violencia en las relaciones de pareja como problema de salud pública. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(3), 517-525. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.45191>
- Rathgeber, M., Bürkner, P.-C., Schiller, E.-M., & Holling, H. (2018). The Efficacy of Emotionally Focused Couples Therapy and Behavioral Couples Therapy: A Meta-Analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 447-463. <https://doi.org/10.1111/jmft.12336>
- Resolución Número 8430 De 1993. [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá, Colombia . 04 de Octubre de 1993. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E. y Hattie, J. A. (2011). The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58–68. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>
- Rousseau, D. M. y Gunia, B. C. (2016). Evidence-Based Practice: The Psychology of EBP Implementation. *Annual review of Psychology*, 67(1), 667–692. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033336>
- Sanetti, L., Collier-Meek, M. A. y Fallon, L. (2016). Fidelity with Flexibility: Treatment Acceptability and Individualized Adaptations of Evidence-Supported Treatments. En S. Maltzman (Ed.), *The Oxford Handbook of Treatment Processes and Outcomes in Psychology: A Multidisciplinary, Biopsychosocial Approach* (1ra ed., pp. 289-308). Oxford Library of Psychology. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199739134.013.25>

Scottish Intercollegiate Guidelines Network [SIGN 50]. (2011). *SIGN50: a guideline developer's handbook*. Healthcare Improvement Scotland.

[https://www.sign.ac.uk/assets/sign50\\_2011.pdf](https://www.sign.ac.uk/assets/sign50_2011.pdf)

Solat, A., Vaziri, S. y Lotfi, F. (2022). The Effect of Integrative Therapies Based on the Regulation of Cognitive, Emotional, and Behavioral Mediators on Marital Adaptation: A Systematic Review. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 16(1), e116680. doi:10.5812/ijpbs.116680

UAM Biblioteca. (2021). Web of Science (WOS): Inicio. *BiblioGuías*.

<https://biblioguias.uam.es/tutoriales/WOS/Inicio>

Varela-Amezcu, M. (2016). *Programa Mindte. Apoyo a parejas en situación de conflicto*.

*Intervención con mindfulness* [Tesis para optar por el título de Master, Universidad de Jaén]. Repositorio de la Universidad de Jaén. <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/8346>

Vazhappilly, J. J. y Reyes, M. E. (2018). Efficacy of emotion-focused couples communication program for enhancing couples' communication and marital satisfaction among distressed partners. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48(2), 79-88.

<https://doi.org/10.1007/s10879-017-9375-6>

Wilks, C., Khalifian, C., Glynn, S. y Morland, L. (2020). The association between anger experiences and expression and veteran suicidal thoughts in intimate couple relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 76(10), 1869-1881. <https://doi.org/10.1002/jclp.22960>

Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzen, B y Aguilar-Raab, C. (2021). Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. *Family process*, 60(3), 694-711.

<https://doi.org/10.1111/famp.12683>