



HEALTHY RELATIONSHIPS INITIATIVE

Conjunto de Herramientas Para Parejas

Hoja de Consejos # 9: Encontrar un Consejero de Parejas

Consejería puede ser muy útil para las parejas en muchas etapas diferentes en sus relaciones. El asesoramiento puede ayudar a las parejas a aprovechar sus fortalezas actuales, a resolver conflictos que han crecido hasta niveles inmanejables, a identificar soluciones a problemas difíciles y a manejar transiciones de vida estresantes, como cuando se convierten en padres o como cuando sus hijos crecen y dejan el hogar.

De alguna manera, el asesoramiento de parejas es muy diferente de asesorar a clientes individuales en terapia. Los consejeros que trabajan con parejas deben ser capaces de entender la dinámica de las relaciones de pareja, ser capaces de equilibrar las necesidades únicas y características de personalidad de ambos socios, y trabajar con ambos socios para fomentar el crecimiento positivo de cada pareja y la relación.

Para ayudarle a decidir sobre un consejero para su relación, haga las siguientes preguntas de los profesionales que está considerando:

1. **¿Qué entrenamiento y experiencia tiene usted relacionado con las parejas de consejería?** El consejero debe tener una formación específica en teorías y enfoques para trabajar con parejas, ya que este es un área de especialidad única en la profesión de asesoramiento. Idealmente, usted puede encontrar a un consejero que ha trabajado extensivamente con las parejas, o un consejero más nuevo que esté siendo supervisado por un consejero más experimentado de la pareja.
2. **¿Cuál es su enfoque para el asesoramiento de parejas?** Existen varios enfoques diferentes para el asesoramiento de parejas. Su consejero debe ser capaz de explicar su enfoque teórico en un lenguaje que pueda entender, sin usar términos teóricos complejos y abstractos.
3. **¿Cuántas sesiones habrá?** Su consejero puede tener un marco de tiempo en el que le gusta trabajar con parejas. Sin embargo, sus necesidades y el horario pueden requerir un programa más corto o más largo. Puede que no sea posible determinar un periodo de tiempo exacto al inicio del asesoramiento, pero una vez que su consejero tenga un sentido general de sus metas de consejería, debería ser capaz de ofrecer un periodo de tiempo general para que entienda el compromiso de tiempo que se requiere.
4. **¿Cuál es el costo?** Los costos de asesoramiento para las parejas pueden variar ampliamente, y desafortunadamente, muchas compañías de seguros de salud no cubren este servicio a menos que una de las parejas tenga un diagnóstico mental de salud. Es importante que se informe sobre los costos con su consejero(a) para que pueda tomar una decisión sobre cuánto puede pagar. Si no puede

pagar los servicios de un consejero en particular, pregunte si pueden proporcionarle referencias a servicios más accesibles en la comunidad.

5. **¿Tiene experiencia trabajando con parejas que enfrentan nuestra situación única?** Si está buscando consejería para un desafío específico en su relación, puede ser útil entender si el consejero tiene experiencia específicamente frente a ese desafío. Ciertas situaciones de relación - como infertilidad, infidelidad o abuso de sustancias - pueden beneficiarse de trabajar con un profesional que está especialmente capacitado para abordar esas situaciones.
6. **¿Proporcionaría consejería de parejas a una pareja en la que se estuviera produciendo abuso?** Si usted ha experimentado violencia o abuso en su relación, el asesoramiento de pareja no es apropiado y puede no ser seguro. Por lo tanto, si ha sido abusado por su pareja, no debe buscar asesoramiento de un proveedor que le diga que proporcionará asesoramiento de parejas para tratar una relación abusiva. Hay programas de intervención específicos para las personas que abusan de las relaciones, y este tema no es seguro para abordar en un contexto de asesoramiento de parejas.

Además de las preguntas anteriores, también es importante considerar que tan bien ambos se sienten con el consejero. Es importante trabajar con alguien con quien ambos se sientan cómodos. Cuanto más positivo se sientan con el consejero, más seguro se sentirán en explorar problemas desafiantes en su relación.