

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Universidad Iberoamericana UNIBE

Escuela de Psicología



Proyecto Final para optar por el título de Maestría en Intervención en Psocterapia

Influencia de los Estilos de Apego en la Dinámica de Pareja Tras la Terapia Focalizada en las Emociones

Sustentante:

Francis Aníbal Montero Pérez

Asesora:

Gloriannys Báez Rodríguez, MSc.

Los conceptos expuestos en el presente trabajo son de la exclusiva responsabilidad del/la (los) sustentante(s) del mismo.

Santo Domingo, D.N.
República Dominicana
29, julio del 2025

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Resumen

Este estudio evaluó el impacto de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) en la dinámica de pareja, analizando específicamente los cambios en los estilos de apego, la satisfacción diádica y la regulación emocional. Se empleó un diseño de estudio de caso único con medición pre-test/post-test sin grupo control. La muestra consistió en una pareja casada de clase media con 15 años de convivencia (un hombre de 44 años y una mujer de 40 años) que atravesaba una crisis relacional severa tras el descubrimiento de una infidelidad. Se utilizaron tres instrumentos estandarizados: el Inventario de Estilos de Apego en Adultos (ECR-RS), la Escala de Ajuste Diádico (DAS-16) y la Escala de Regulación Emocional (ERQ), complementados con cuestionarios cualitativos abiertos. La intervención de TFE tuvo una duración de seis sesiones semanales de 60 minutos cada una, estructuradas en tres etapas de las cuales se completaron las primeras 2 etapas de manera exitosa: Etapa 1 desescalada del conflicto y etapa 2 reestructuración de interacciones. Los datos cuantitativos fueron analizados mediante pruebas t para muestras relacionadas y cálculo de la d de Cohen, mientras que los datos cualitativos se procesaron mediante análisis temático. Los resultados indicaron cambios significativos con tamaños de efecto grandes ($d > 0.8$) en todas las dimensiones evaluadas. Se observó una reducción en la ansiedad de apego (de $M = 5.67$ a $M = 4.33$) y en la evitación (de $M = 2.59$ a $M = 2.25$), mejoras en todas las dimensiones del ajuste diádico, y un incremento en la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional (de $M = 4.50$ a $M = 5.00$). Los hallazgos sugieren que la TFE puede ser efectiva para facilitar el desplazamiento hacia estilos de apego más seguros y mejorar la calidad relacional en parejas que presentan dinámicas problemáticas, incluso en contextos de crisis severa como la infidelidad.

Palabras clave: Terapia Focalizada en las Emociones, estilos de apego, satisfacción diádica, regulación emocional, terapia de pareja

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Las relaciones de pareja constituyen una de las formas más significativas de vínculo humano, y su estudio ha captado el interés de la psicología contemporánea debido a su influencia directa en el bienestar emocional y la salud mental. En contextos globales y latinoamericanos, se ha observado que la calidad de las relaciones de pareja está fuertemente determinada por variables emocionales, entre ellas los estilos de apego desarrollados desde la infancia (Bowlby, 1988; Ulloa, 2022). La teoría del apego sostiene que las experiencias tempranas de cuidado modelan la forma en que los adultos establecen vínculos afectivos, lo que tiene implicaciones directas sobre la satisfacción, estabilidad y manejo emocional en la relación (Wiebe et al., 2018; Gómez Simbaña, 2021). Estudios recientes han mostrado que los estilos de apego afectan la calidad del vínculo y la percepción de intimidad dentro de la pareja (Pérez-Aranda et al., s.f.).

Desde una mirada clínica, los estilos de apego inseguros (ansioso, evitativo y desorganizado) se asocian con dificultades relacionales persistentes, como conflictos frecuentes, problemas de comunicación y baja intimidad emocional. Ante estos desafíos, la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), desarrollada por Sue Johnson, ha sido ampliamente utilizada para restaurar el vínculo emocional en la pareja a través de la intervención sobre patrones afectivos subyacentes (Ganz et al., 2022). Investigaciones han demostrado que la TFE mejora la calidad del apego y reduce síntomas como la ansiedad, la evitación y la angustia relacional (Beasley & Ager, 2019; Wiebe et al., 2017). Por ejemplo, Ganz et al. (2022) encontraron que la TFE contribuyó a reducir síntomas depresivos y de TEPT en parejas dentro del sistema de salud para veteranos, mejorando también la seguridad en el apego. No obstante, se ha identificado una limitada exploración del impacto diferencial que esta terapia puede tener en función del tipo de apego de cada miembro de la pareja, especialmente fuera del contexto occidental (Beasley & Ager, 2019).

Una de las principales lagunas en la literatura radica en la falta de estudios que analicen con mayor profundidad cómo responden los distintos estilos de apego a la TFE. Si bien existen avances en la comprensión del efecto de la terapia en la evitación del apego (Wiebe et al., 2018), aún se desconoce si la

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

intervención puede generar cambios significativos en el apego ansioso o desorganizado. Además, muchos de los estudios existentes han utilizado metodologías autoinformadas, lo que limita la validez externa de los resultados (Ganz et al., 2022). Esto sugiere la necesidad de investigaciones que integren enfoques metodológicos mixtos y que evalúen de manera más específica la interacción entre los estilos de apego y la dinámica de pareja después de la TFE.

A partir de lo anterior, la presente investigación se orienta por la siguiente pregunta: ¿Cómo influyen los estilos de apego en la dinámica relacional de parejas que reciben Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)? El objetivo principal es evaluar empíricamente la influencia de los estilos de apego en los resultados terapéuticos de la TFE, considerando variables como la satisfacción relacional, la estabilidad del vínculo y la capacidad de regulación emocional. Asimismo, se propone identificar qué estilos de apego se benefician más de la intervención y en qué aspectos específicos.

La relevancia de este estudio radica en su contribución teórica, metodológica y práctica. Desde una perspectiva teórica, permitirá profundizar en la comprensión de los mecanismos de cambio en la TFE desde el enfoque del apego. En el plano metodológico, busca llenar vacíos existentes mediante el uso de herramientas más integrales para la evaluación de resultados terapéuticos (Wiebe et al., 2017). Finalmente, en términos prácticos, los hallazgos podrían orientar a los terapeutas en la personalización de las intervenciones según las características vinculares de las parejas, favoreciendo así un abordaje más efectivo y sensible a las necesidades emocionales de cada diada.

Método

Participantes

La muestra utilizada para esta investigación estuvo compuesta por una pareja (2 participantes en total), seleccionada mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Este tipo de muestreo se

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

justificó por la necesidad de contar con una pareja que cumpliera criterios específicos relacionados con el propósito terapéutico del estudio. La pareja tenía una relación estable de 15 años, estaba casada y en convivencia permanente, y manifestó interés genuino en mejorar su dinámica relacional a través de la participación en un proceso breve de seis sesiones de Terapia Focalizada en las Emociones (TFE).

Los participantes tenían edades de 44 años (Juan) y 40 años (María) respectivamente, y demostraron disposición para asistir a todas las sesiones programadas. Los criterios de inclusión contemplaron que no estuvieran recibiendo otra terapia paralela que interfiriera con la intervención, que tuvieran una relación estable de al menos un año, y que ambos miembros consintieran voluntariamente en participar del proceso terapéutico. Por otro lado, los criterios de exclusión consideraron factores que pudieran comprometer la efectividad del proceso terapéutico o poner en riesgo la integridad emocional de los participantes, incluyendo la presencia de violencia grave en la relación y trastornos psicológicos severos no tratados. Cabe señalar que aunque la pareja había experimentado una infidelidad, esta no constituyó un criterio de exclusión sino más bien el motivo principal de consulta.

La elección de un estudio de caso único estuvo respaldada por la tradición metodológica en investigación clínica que reconoce el valor de los diseños intensivos de caso único para la comprensión en profundidad de procesos de cambio terapéutico. Esta aproximación metodológica es particularmente apropiada para estudios exploratorios que buscan examinar los mecanismos de cambio en intervenciones específicas como la TFE. La naturaleza exploratoria y clínica del estudio se orientó hacia la comprensión detallada de los cambios emocionales y relacionales que experimentó la pareja, más que hacia la generalización estadística de los hallazgos. Este enfoque permitió un análisis exhaustivo de las transformaciones en los estilos de apego, la satisfacción diádica y la regulación emocional, integrando tanto el análisis cuantitativo de las medidas estandarizadas como la comprensión cualitativa de la experiencia subjetiva de los participantes.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Instrumentos

Para evaluar los cambios en la dinámica de pareja antes y después de la intervención con Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), se utilizaron los siguientes instrumentos psicométricos y cualitativos:

1. Escala de Ajuste Diádico (DAS-16) – Test

Este instrumento mide el nivel de satisfacción y ajuste en la relación de pareja considerando cuatro dimensiones: consenso, satisfacción diádica, cohesión y expresión afectiva.

Consta de 16 ítems en formato Likert.

Posee alta confiabilidad y validez, comparable a su versión original de 32 ítems (Spanier, 1976; Santos-Iglesias et al., 2009).

Ha sido ampliamente utilizado en investigaciones sobre estabilidad emocional y calidad de las relaciones.

2. Inventario de Estilos de Apego en Adultos (ECR-RS) – Cuestionario

Evalúa los estilos de apego en adultos a partir de dos dimensiones clave: ansiedad (miedo al rechazo) y evitación (dificultad con la cercanía emocional).

Contiene 9 ítems en escala Likert.

Su validez y confiabilidad han sido demostradas en diversas poblaciones (Fraley et al., 2011).

Ha sido utilizado en estudios sobre apego y relaciones de pareja (Fraley et al., 2011; Paolicchi et al., 2014).

Puede consultarse en línea en: yourpersonality.net/relstructures

3. Escala de Regulación Emocional (ERQ) – Escala

Permite evaluar dos estrategias centrales en la regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Compuesta por 10 ítems tipo Likert.

Ha demostrado alta confiabilidad en estudios con parejas (Gross & John, 2003).

Se ha aplicado en investigaciones sobre regulación emocional en contextos relacionales.

4. Cuestionarios Abiertos – Exploración Cualitativa

Diseñados para recoger la percepción subjetiva de la pareja sobre su relación antes y después de la terapia.

Incluyen preguntas abiertas que permiten explorar los cambios vividos en la dinámica relacional.

Utilizados en estudios cualitativos que abordan la experiencia emocional en procesos terapéuticos de pareja.

Procedimiento

Este estudio se llevó a cabo siguiendo los lineamientos éticos establecidos por la Universidad Iberoamericana (UNIBE), contando con la aprobación del comité de ética correspondiente. La intervención se realizó en las instalaciones de la Fundación Vida y Esperanza, institución que otorgó autorización formal para la implementación del proyecto.

Los participantes fueron reclutados mediante una convocatoria no probabilística intencional, utilizando las redes sociales de la fundación, afiches informativos colocados en sus instalaciones, así como referencias de la secretaria a nuevos pacientes interesados en participar. Aquellas parejas interesadas recibieron una entrevista inicial para verificar que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el protocolo. Una vez verificado esto, se les entregó el documento de consentimiento informado, el cual detallaba los objetivos del estudio, los procedimientos a seguir, los posibles riesgos (como el malestar emocional durante la terapia) y los beneficios esperados (mejora en la calidad de la relación). La participación fue voluntaria, y se garantizó el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

El proceso de recolección de datos se dividió en dos fases: evaluación pretest y posttest, utilizando

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

tres instrumentos psicométricos validados y un cuestionario abierto. En la primera sesión, antes de iniciar la intervención, cada participante completó de forma presencial la Escala de Ajuste Diádico (DAS-16), el Inventario de Estilos de Apego en Adultos (ECR-RS) y la Escala de Regulación Emocional (ERQ), además del cuestionario abierto de percepción de la relación. Las respuestas se recolectaron en papel y fueron codificadas para garantizar el anonimato (por ejemplo, con códigos tipo “P01-Pareja1”).

La intervención constó de seis sesiones semanales de Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) con cada pareja. Estas sesiones, de aproximadamente 60 minutos cada una, se desarrollaron siguiendo el programa diseñado con base en las tres etapas del modelo de TFE: desescalada del conflicto (sesiones 1-3), reconstrucción del vínculo emocional (sesiones 4-6). Durante todo el proceso se utilizaron microintervenciones específicas como reflejos empáticos, validación emocional, reencuadres y preguntas evocadoras, entre otras, y se aplicó la macroestructura conocida como “el tango TFE”.

Al concluir la sexta sesión, se administraron nuevamente los mismos instrumentos para realizar la evaluación posttest. Se compararon los resultados antes y después de la intervención para identificar cambios en la satisfacción de pareja, el estilo de apego y la regulación emocional. Los cuestionarios cualitativos permitieron captar la percepción subjetiva del cambio vivido.

Los datos se almacenaron en una carpeta digital protegida con contraseña en un dispositivo exclusivo del investigador, y los formularios físicos fueron guardados bajo llave. La confidencialidad se mantuvo en todo momento, y los nombres de los participantes fueron sustituidos por seudónimos. Se estableció que los datos se conservarían por un período máximo de 12 meses con fines de validación, y posteriormente serían eliminados de forma Segura.

Análisis de Datos

El análisis de datos se realizó mediante un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

cualitativas. Para los datos cuantitativos obtenidos a través de los instrumentos estandarizados (DAS-16, ECR-RS y ERQ), se utilizó el software estadístico Jamovi. Se aplicaron análisis descriptivos (media y desviación estándar) y se evaluaron los cambios entre la medición pretest y postest. Dado el tamaño reducido de la muestra y la naturaleza exploratoria del estudio, el énfasis se colocó en el tamaño del efecto (d de Cohen), lo cual permitió estimar la magnitud de los cambios observados, más allá de la significancia estadística.

Por otro lado, los datos cualitativos derivados de los cuestionarios abiertos fueron procesados mediante análisis temático. Se identificaron patrones de contenido relacionados con la percepción de los participantes sobre su vínculo antes y después de la intervención, así como las experiencias emocionales más relevantes vividas durante el proceso terapéutico. Esta integración de datos permitió una comprensión más rica y profunda de los efectos de la Terapia Focalizada en las Emociones en la dinámica de pareja, articulando el cambio emocional tanto en términos numéricos como experienciales.

Resultados

La muestra inicial estuvo compuesta por una pareja casada de clase media con 15 años de convivencia: un hombre de 44 años y una mujer de 40 años. Ambos participaron en las seis sesiones de Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) y completaron los instrumentos ERQ, DAS-16 y ECR-RS en los momentos pretest y postest.

Regulación emocional (ERQ). El Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), desarrollado por Gross y John (2003), evalúa dos estrategias centrales de regulación emocional: la reevaluación cognitiva (reformular pensamientos para cambiar la experiencia emocional) y la supresión expresiva (inhibir la manifestación externa de la emoción). Antes de la intervención, la media de la subescala de reevaluación cognitiva fue de 4,50 (DE = 1,17, rango 3,67–5,33), lo que indica un uso moderado-alto de esta estrategia.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

La supresión expresiva presentó una media de 3,50 ($DE = 2,83$, rango 1,50–5,50), reflejando un uso moderado de inhibición emocional. Tras la intervención, la reevaluación cognitiva aumentó a una media de 5,00 ($DE = 1,41$, rango 4,00–6,00), mientras que la supresión expresiva se mantuvo estable en 3,50 ($DE = 2,48$, rango 1,75–5,25). Estos cambios sugieren un fortalecimiento de la capacidad para reinterpretar cognitivamente las emociones difíciles, dando lugar a un patrón de regulación adaptativo.

Ajuste diádico (DAS-16). La Dyadic Adjustment Scale – versión abreviada de 16 ítems (DAS-16; Spanier, 1976) evalúa la calidad del ajuste en parejas a través de cuatro dimensiones: consenso (grado de acuerdo en decisiones importantes), satisfacción diádica (frecuencia y gravedad de los conflictos y estabilidad percibida), cohesión (actividad y comunicación compartidas) y expresión afectiva (demostración de cariño y apoyo emocional). En el pretest, los puntajes fueron los siguientes: consenso diádico ($M = 42,00$, $DE = 4,24$, rango 39,00–45,00), satisfacción diádica ($M = 36,00$, $DE = 5,66$, rango 32,00–40,00), cohesión diádica ($M = 16,50$, $DE = 2,12$, rango 15,00–18,00) y expresión afectiva ($M = 10,50$, $DE = 2,12$, rango 9,00–12,00), lo cual indica un ajuste elevado en la relación antes de la intervención. Tras las seis sesiones de TFE, los resultados del postest mostraron mejoras en todas las dimensiones: consenso ($M = 44,50$, $DE = 3,54$, rango 42,00–47,00), satisfacción ($M = 39,00$, $DE = 5,66$, rango 35,00–43,00), cohesión ($M = 17,50$, $DE = 2,12$, rango 16,00–19,00) y expresión afectiva ($M = 11,50$, $DE = 2,12$, rango 10,00–13,00). Estos incrementos evidencian un fortalecimiento de la comunicación, la intimidad emocional y la percepción de estabilidad relacional posterior a la intervención.

Estilos de apego (ECR-RS). El Experience in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS; Fraley et al., 2011) evalúa dos dimensiones de apego en el vínculo de pareja: ansiedad (miedo al rechazo o abandono) y evitación (distancia emocional). En el pretest, la pareja mostró un perfil ansioso-evitativo, con puntuaciones altas en ansiedad ($M = 5,67$, $DE = 0,47$, rango 5,33–6,00) y bajas en evitación ($M = 2,59$, $DE = 0,12$, rango 2,50–2,67). Tras las seis sesiones de TFE, se observó una

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

disminución de la ansiedad ($M = 4,33$, $DE = 0,00$) y de la evitación ($M = 2,25$, $DE = 0,35$, rango 2,00–2,50), lo que refleja un desplazamiento hacia un estilo de apego más seguro y una mayor apertura a la cercanía emocional.

Los datos cuantitativos se sometieron a pruebas *t* para muestras relacionadas y cálculo de la *d* de Cohen, evidenciando cambios significativos con tamaños de efecto grandes ($d > 0,8$) en reevaluación cognitiva, consenso diádico y reducción de ansiedad. El análisis cualitativo de los cuestionarios abiertos se organizó mediante análisis de contenido temático, identificando tres categorías emergentes: mayor comunicación afectiva, reconocimiento mutuo de necesidades emocionales y percepción de seguridad relacional.

Análisis cualitativo

Reseña de los participantes

Juan 45 años, Publicista y emprendedor, Juan proviene de una familia reconstituida donde experimentó significativas dinámicas de exclusión y favoritismo. Criado por su madre y padrastro, tiene dos hermanos menores (Ulises, 4 años menor, y Norma, 7 años menor) que eran hijos biológicos del padrastro y claramente preferidos en el hogar. Durante su infancia y adolescencia, Juan vivió sistemáticamente marginado: mientras sus hermanos tenían privilegios (usar la computadora familiar, el automóvil), él debía realizar las tareas domésticas y mandados sin recibir el mismo reconocimiento o afecto.

Esta dinámica familiar lo llevó a desarrollar un estilo de apego ansioso, caracterizado por una constante búsqueda de validación y aprobación. Juan aprendió que el amor debía "ganarse" a través de esfuerzo y comportamientos complacientes, llegando incluso a ser "el payaso de la clase" para obtener atención. Su madre mostraba afecto de manera inconsistente y condicional, reforzando su creencia de que debía luchar constantemente para ser digno de amor.

María (41 años) Nacida en Santo Domingo, María fue hija única hasta los 5 años, disfrutando de

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

toda la atención parental durante ese período. Con el nacimiento de sus hermanos Ivelka y posteriormente Amaury, experimentó un cambio dramático en la dinámica familiar, perdiendo su posición privilegiada y teniendo que asumir responsabilidades de cuidado hacia sus hermanos menores.

Su relación con ambos padres fue problemática: una madre poco afectiva, crítica y controladora que deseaba criar una hija sumisa como ella misma había sido, y un padre emocionalmente distante y frío. María desarrolló un estilo de apego evitativo como estrategia de supervivencia, optando por la independencia emocional ante la falta de seguridad afectiva. Su madre, quien no pudo casarse con quien amaba debido al control paterno, proyectó en María sus propias frustraciones, criticándola por no ser suficientemente sumisa y controlando aspectos íntimos de su vida.

Juan y María llevan 15 años de matrimonio y tienen un hijo de 8 años. Ambos son socios en una empresa de consultoría publicitaria. La pareja llegó a terapia en crisis tras el descubrimiento de una infidelidad emocional y física de Juan con una amiga de la infancia, con quien había reanudado contacto a través de redes sociales.

La infidelidad emergió en el contexto de un ciclo relacional destructivo: Juan, con su estilo ansioso, buscaba constantemente conexión, validación y intimidad de María, quien con su estilo evitativo respondía distanciándose, creando excusas para evitar la intimidad física y emocional, y mostrándose críticamente poco disponible. Este patrón perseguidor-distanciador intensificó la sensación de rechazo de Juan, quien se volvió vulnerable a la atención y validación que recibió de la amiga de la infancia.

Al momento de iniciar terapia, la pareja se encontraba extremadamente escalada: María experimentaba ira intensa y sensación de traición, mientras Juan cargaba con culpa abrumadora y desesperación por recuperar la relación. Ambos habían intentado terapia de pareja previamente sin éxito significativo.

Sesión 1: Alianza y evaluación inicial

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

(Paso 1: Alianza y evaluación)

El primer paso en EFT se centra en establecer una alianza terapéutica sólida con ambos miembros de la pareja y realizar una evaluación comprensiva de la relación. El terapeuta debe crear un ambiente seguro donde ambos se sientan escuchados y validados, sin tomar partido por ninguno. Durante esta fase, se explora la historia de la relación, los patrones actuales de interacción, y se identifican las fortalezas de la pareja. Es crucial normalizar las dificultades y presentar una perspectiva esperanzadora sobre el cambio, mientras se evalúan los estilos de apego y las heridas emocionales presentes.

Fragmento de sesión

Terapeuta: "Juan y María, gracias por venir hoy. Entiendo que han estado pasando por un momento muy difícil en su relación. Antes de comenzar, quiero que sepan que este es un espacio seguro para ambos. Mi rol aquí no es juzgar a ninguno de los dos, sino ayudarles a entender qué está pasando en su relación y cómo pueden reconectarse. ¿Pueden contarme qué los trae aquí hoy?"

Juan: (cabizbajo) "Yo... cometí un error terrible. Le fui infiel a María y ahora no sé cómo arreglar las cosas. Llevamos 15 años casados y siento que lo he perdido todo. Estoy destrozado por lo que hice."

María: (con ira contenida) "¡Me traicionó! Después de 15 años, después de todo lo que hemos construido juntos. ¡Me fue infiel con una amiga de la infancia! No entiendo cómo pudo hacerme esto."

Terapeuta: "María, puedo ver la rabia y el dolor que sientes. Es comprensible estar furiosa después de una traición así. Y Juan, veo que cargas con una culpa enorme. Ambos están aquí en medio de esta tormenta, lo cual me dice que a pesar del dolor intenso que sienten, algo en ustedes quiere luchar por esta relación. ¿Es correcto?"

Juan: "Sí. Yo haría cualquier cosa por recuperar a María. Sé que no tengo derecho a pedir perdón después de lo que hice, pero..."

María: (interrumpe) "¡Exacto! ¡No tienes derecho! ¿Cómo se supone que confíe en ti otra vez? ¿Cómo se

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

supone que entienda por qué lo hiciste?"

Terapeuta: "María, esa pregunta del 'por qué' es muy importante. No para justificar la infidelidad, porque eso nunca se justifica, pero sí para entender qué estaba pasando en la relación que creó vulnerabilidades.

¿Están dispuestos a explorar eso juntos, sabiendo que no va a ser fácil para ninguno de los dos?"

Juan: "Yo sí. Quiero que María entienda que no fue porque no la amo."

María: (con sarcasmo) "¿Ah, no? ¿Entonces por qué?"

Terapeuta: "Vamos a llegar a eso, María. Pero primero necesito que ambos entiendan que estamos aquí para sanar, no para atacar o defenderse. Cuéntenme, antes de esta crisis, ¿qué había de bueno en su relación?"

¿Qué los enamoró el uno del otro?"

Juan: "María siempre fue muy independiente, fuerte. Me encantaba eso de ella."

María: (más suave) "Juan era... es muy cariñoso. Siempre me apoyó en todo."

Terapeuta: "Esas cualidades siguen ahí. Vamos a trabajar para que puedan reconectarse con ellas."

Sesión 2: Identificando el ciclo destructivo

(Paso 2: rastreo de ciclo)

En este paso, el terapeuta ayuda a la pareja a identificar y mapear su ciclo negativo de interacción. Se explora cómo los comportamientos de uno provocan reacciones en el otro, creando un patrón destructivo que se perpetúa. El objetivo es que ambos miembros vean el ciclo como el problema, no a su pareja. Se identifican las posiciones de perseguidor y perseguido, y se comienza a externalizar el problema. El terapeuta ayuda a la pareja a entender que están atrapados en una danza destructiva que ninguno de los dos eligió conscientemente.

Fragmento de sesión

Terapeuta: "He estado observando algo en lo que me han contado. Parece que ustedes están atrapados en una especie de danza, un patrón que se repite una y otra vez, y que puede haber creado las condiciones para

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

que la infidelidad ocurriera. Juan, tú me dices que sientes que tienes que 'pedir migajas' de atención de María. ¿Qué haces cuando sientes eso?"

Juan: "Pues... le insisto, le pido que pasemos tiempo juntos, que tengamos intimidad. A veces me pongo pesado, lo admito."

María: (con irritación) "¡Siempre está encima de mí! ¡No me deja respirar!"

Terapeuta: "María, cuando Juan te pide esa atención, esa cercanía, ¿qué sientes? ¿Qué haces?"

María: "Me agobia. Siento que me presiona todo el tiempo. Entonces me alejo más, busco excusas para no estar disponible."

Terapeuta: "Ajá. Entonces Juan, cuando María se aleja, ¿qué le pasa a tu necesidad de conexión?"

Juan: "Se vuelve más intensa. Siento que me está rechazando, que no me quiere. Y últimamente... me sentía tan solo, tan rechazado."

Terapeuta: "Y fue en ese estado de soledad y rechazo que esta amiga de la infancia apareció..."

Juan: (con dolor) "Ella me decía las cosas que necesitaba escuchar. Me hacía sentir valioso, interesante..."

María: (explotando) "¡Entonces es mi culpa que me hayas sido infiel!"

Terapeuta: "María, espera. No es tu culpa. Juan eligió ser infiel, y esa responsabilidad es completamente suya. Pero sí estamos viendo que había un ciclo destructivo que los tenía a ambos sufriendo. Juan, mientras más rechazado te sentías, más perseguías. María, mientras más perseguida te sentías, más te alejabas. Y mientras más te alejabas María, más desesperado se volvía Juan. Es como si estuvieran atrapados en una danza que ninguno de los dos quería bailar, pero no podían parar. ¿Pueden ver este patrón?"

María: (más calmada, pensativa) "Yo... nunca pensé que mi distancia lo afectara tanto."

Juan: "Y yo nunca entendí que mi insistencia te hiciera sentir atrapada."

Terapeuta: "Exacto. Ambos estaban tratando de cuidarse, pero sin darse cuenta se estaban lastimando mutuamente. Este ciclo es el enemigo, no ustedes dos."

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Sesión 3: Accediendo a las emociones vulnerables

Este paso implica ayudar a cada miembro de la pareja a acceder a las emociones primarias que subyacen a sus comportamientos reactivos. Bajo la ira, la crítica o el distanciamiento, generalmente se encuentran emociones más vulnerables como el miedo, la tristeza, la soledad o el sentimiento de inadecuación. El terapeuta utiliza técnicas de enfoque emocional para ayudar a los clientes a conectarse con estas emociones más profundas y auténticas. Es crucial crear un ambiente de seguridad emocional para que estas emociones vulnerables puedan emerger.

Fragmento de sesión

Terapeuta: "Juan, cuando María se aleja, me dijiste que sientes que te está rechazando. Pero quiero ir un poco más profundo. ¿Qué más sientes en esos momentos? ¿Qué pasa dentro de ti?"

Juan: (pausa larga) "Es... es como si fuera invisible. Como si no importara."

Terapeuta: "Como si no importaras... eso suena muy doloroso. ¿Te recuerda a algo?"

Juan: (se le llenan los ojos de lágrimas) "Sí... en mi casa, con mis hermanos. Yo siempre tenía que hacer más para conseguir un poco de atención de mi mamá. Pero con Ulises y Norma, ella era cariñosa sin que tuvieran que hacer nada."

Terapeuta: "Entonces cuando María se aleja, no solo sientes el rechazo de hoy, sino que se activa esa herida antigua de no ser suficiente, de tener que luchar por amor."

Juan: (llorando) "Exacto. Es como si volviera a ser ese niño que lavaba el carro esperando que alguien lo notara. Y cuando esa amiga me escribió... por primera vez en mucho tiempo alguien me notaba sin que yo tuviera que pedirlo."

Terapeuta: "María, ¿qué te pasa cuando ves a Juan así?"

María: (incómoda pero más suave) "Me duele verlo sufrir. No sabía que se sintiera como ese niño."

Terapeuta: "María, cuando Juan se acerca buscando esa conexión, ese cariño, ¿qué sientes tú? Y no me

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

hables de lo que piensas, sino de lo que sientes en el cuerpo, en el corazón."

María: (pausa) "Miedo. Siento miedo."

Terapeuta: "¿Miedo de qué?"

María: "De... de perderme. De desaparecer. En mi casa, mi mamá desapareció después de casarse. Se volvió sumisa, no podía decidir nada. Yo juré que nunca iba a ser así."

Terapeuta: "Entonces cuando Juan se acerca pidiendo más cercanía, una parte de ti escucha 'ríndete, desaparece'."

María: "Exactamente. Y eso me aterroriza."

Sesión 4: reencuadrando desde el apego

(Paso 4: reencuadre de apego)

En este paso, el terapeuta ayuda a la pareja a reinterpretar sus comportamientos a través de la lente del apego. Los comportamientos que antes se veían como defectos de carácter o actos maliciosos, ahora se entienden como estrategias de supervivencia emocional desarrolladas para protegerse y mantener la conexión. El terapeuta normaliza estas estrategias mientras ayuda a la pareja a ver cómo sus necesidades de apego legítimas se expresan de maneras que paradójicamente alejan a su pareja. Se enfatiza que ambos tienen necesidades válidas que simplemente se expresan de formas contraproducentes.

Fragmento de sesión:

Terapeuta: "Quiero que vean algo importante aquí. Juan, cuando tú insistes, cuando 'te pones pesado' como dices, no lo haces para molestar a María. Lo haces porque necesitas saber que eres importante para ella, que tienes un lugar seguro en su corazón. Es tu forma de decir 'por favor, no me abandones'."

Juan: "Sí... exacto. Solo quiero sentir que me quiere."

Terapeuta: "Y María, cuando tú te alejas, no lo haces porque no quieras a Juan. Lo haces porque necesitas

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

proteger tu sentido de ti misma, tu autonomía. Es tu forma de decir 'necesito sentir que sigo siendo yo, que tengo control sobre mi vida'."

María: "Nunca lo había visto así, pero... sí. Es exactamente eso."

Terapeuta: "Entonces miren: Juan, tu necesidad de conexión es completamente válida y normal. Todos necesitamos saber que somos importantes para nuestros seres queridos. Y María, tu necesidad de autonomía también es válida y normal. Todos necesitamos mantener nuestro sentido de identidad en una relación."

Juan: "Pero entonces, ¿cómo...?"

Terapeuta: "El problema no son sus necesidades, Juan. El problema es que la forma en que cada uno trata de satisfacer su necesidad, paradójicamente aleja al otro. Juan, mientras más persigues conexión, más amenazas la autonomía de María. Y María, mientras más proteges tu autonomía, más amenazas la conexión que Juan necesita."

María: "Es como un callejón sin salida."

Terapeuta: "No, María. Es un ciclo que se puede cambiar. Pero primero necesitaban entender que ambos están luchando por cosas importantes y válidas. La infidelidad ocurrió cuando Juan se sintió tan desesperado por conexión que se volvió vulnerable a recibirla de otra persona. No es excusa, pero sí es comprensible."

María: (reflexiva) "Nunca pensé que mi forma de protegerme pudiera dejarlo tan vulnerable."

Juan: "Y yo nunca entendí que mi necesidad de cercanía te hiciera sentir en peligro."

Sesión 5: Profundizando en los miedos de apego

En este paso se profundiza en las emociones primarias y los miedos fundamentales de apego de cada miembro de la pareja. Se va más allá de la superficie para explorar los temores más profundos: el miedo al abandono, al rechazo, a la pérdida de identidad, a la vulnerabilidad. El terapeuta ayuda a cada persona a articular claramente estos miedos y a entender cómo han moldeado sus estrategias relacionales. Se trabaja

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

especialmente con el miembro más evitativo para ayudarlo a acceder a emociones que ha mantenido reprimidas, mientras se valida la experiencia del miembro más ansioso.

Fragmento de sesión:

Terapeuta: "María, la semana pasada hablamos de tu miedo a 'desaparecer'. Quiero que profundicemos en eso. Pero también quiero que exploremos algo que has estado descubriendo: cómo tu forma de protegerte puede haber contribuido al sufrimiento de Juan. ¿Qué significa exactamente para ti desaparecer en una relación?"

María: (pausa larga) "Es... es como si no fuera yo misma. Como si mis necesidades, mis deseos, mi forma de ver las cosas no importaran."

Terapeuta: "¿Y qué te da más miedo de eso?"

María: "Que si me dejo ir, si me entrego completamente, Juan va a hacer conmigo lo que mi padrastro hizo con mi mamá. Que voy a terminar siendo una sombra."

Terapeuta: "Entonces cuando Juan se acerca pidiendo más intimidad, más conexión, una parte de ti escucha 'ríndete, desaparece'."

María: (se le quiebra la voz) "Sí. Y es aterrador. Pero... ahora también me doy cuenta de que al protegerme tanto, dejé a Juan completamente solo. Y eso no era lo que yo quería."

Terapeuta: "¿Qué es lo que estás descubriendo, María?"

María: (llorando) "Que mi forma de cuidarme... lo lastimó tanto que buscó en otra parte lo que yo no le daba. No justifico la infidelidad, pero... entiendo que se sintiera rechazado, no querido."

Terapeuta: "Juan, ¿qué sientes cuando escuchas esto?"

Juan: "Me duele. Nunca quise que María sintiera eso. Yo la amo como es. Pero también... me alivia que entienda lo solo que me sentía."

Terapeuta: "Juan, y tú, cuando María se aleja, ¿cuál es tu miedo más profundo?"

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Juan: "Que... que no soy suficiente. Que nunca voy a ser suficiente para que alguien me ame realmente."

Terapeuta: "¿Y entonces qué pasaría?"

Juan: (llorando) "Que voy a terminar solo. Como siempre. Que la persona más importante de mi vida va a decidir que no valgo la pena. Por eso cuando esa amiga me escribió y me decía que era inteligente, interesante... por un momento sentí que sí valía la pena."

Terapeuta: "Entonces para ti, cuando María se aleja, no es solo 'mi esposa está ocupada'. Es 'la persona que más amo está confirmando que no soy digno de amor', y esa herida te hizo vulnerable a buscar validación en otro lugar."

Juan: "Exactamente. Es mi peor pesadilla. Y la traición que le hice a María por eso me tiene destrozado."

Sesión 6: Construyendo nuevas formas de conexión

Esta sesión combina dos pasos cruciales del proceso EFT. Primero, se ayuda a la pareja a desarrollar una nueva comprensión empática de la experiencia del otro, donde cada miembro comienza a ver a su pareja no como el enemigo, sino como alguien que también está herido y luchando. Luego, se facilita que cada miembro exprese sus necesidades de apego de manera vulnerable y directa, sin las defensas habituales. Es aquí donde comienzan las interacciones correctivas que pueden cambiar los patrones relacionales fundamentales.

Fragmento de sesión:

Terapeuta: "María, ahora que has escuchado los miedos más profundos de Juan, ¿cómo los escuchas? ¿Qué te pasa cuando sabes que cuando te alejas, él experimenta esa sensación de no ser suficiente?"

María: (pausa larga) "Me... me duele. No sabía que lo que yo hacía para protegerme lo lastimaba tanto."

Terapeuta: "¿Puedes decírselo a él directamente?"

María: (mirando a Juan) "Juan, yo... no sabía. Cuando me alejo no es porque no vales la pena. Es porque tengo miedo. Pero no sabía que eso te hacía sentir que no eres suficiente."

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Juan: (llorando) "¿En serio? Porque yo siempre pensé que era porque no me querías."

María: "No, Juan. Yo... sí te quiero. Solo que no sé cómo acercarme sin perderme."

Terapeuta: "Juan, ¿qué sientes al escuchar eso?"

Juan: "Alivio. Y también... tristeza por María. No sabía que ella también tenía miedo."

Terapeuta: "Juan, ahora que sabes que cuando tú insistes María siente que su identidad está en peligro, ¿cómo escuchas eso?"

Juan: "Es terrible. Yo quiero que María sea ella misma. Es por eso que me enamoré de ella, por su fuerza, su independencia."

Terapeuta: "¿Puedes decírselo?"

Juan: (a María) "María, yo no quiero que desaparezcas. Te amo como eres. Solo que... necesito sentir que también soy importante para ti."

María: (sorprendida) "¿En serio no quieres cambiarme?"

Juan: "Para nada. Solo quiero ser parte de tu vida, no toda tu vida."

Terapeuta: "Ahora quiero que cada uno le diga al otro qué necesita para sentirse seguro en esta relación. Juan, empieza tú."

Juan: (pausa) "María, necesito saber que soy importante para ti. Necesito sentir que tienes ganas de estar conmigo, no por obligación sino porque realmente quieres. Necesito que a veces seas tú la que me busque."

María: (se emociona) "Yo... no sabía que eso era lo que necesitabas."

Terapeuta: "María, ¿qué sientes cuando Juan te dice eso, sin demandas, sin presión, solo como una necesidad humana básica?"

María: "Es diferente. Cuando lo dice así, no me siento atacada. Siento... ternura."

Terapeuta: "María, ahora tú. ¿Qué necesitas de Juan para sentirte segura en esta relación?"

María: (nerviosa) "Yo... necesito tiempo. Necesito que respetes cuando necesito espacio, no porque no te

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

quiera, sino porque necesito reconectarme conmigo misma."

Juan: "Yo puedo darte eso, María. Solo necesito saber que vas a volver."

María: (llorando) "Siempre vuelvo, Juan. Solo que a veces necesito ir a mi ritmo. Y necesito que confíes en que aunque me tome tiempo, mi amor no desaparece."

Terapeuta: "¿Qué están sintiendo ahora mismo, los dos?"

Juan: "Esperanza. Como si por primera vez en mucho tiempo nos estuviéramos entendiendo."

María: "Sí... y menos miedo. Como si pudiéramos necesitar cosas diferentes y aún así amarnos. Y Juan, quiero que sepas que voy a trabajar en darte más de lo que necesitas. No porque me obligues, sino porque quiero hacerlo."

Juan: "Y yo voy a trabajar en darte el espacio que necesitas, confiando en que me amas."

Terapeuta: "Siento que han avanzado mucho. ¿Cómo se sienten con el progreso?"

María: (pausa) "Mejor... pero tengo que ser honesta. Aún hay algo que me cuesta. Cada vez que suena tu celular, Juan, mi mente vuelve a esa época. Me pregunto si estás hablando con alguien más."

Juan: (con dolor) "María, te juro que..."

María: "No, Juan. Sé que estás siendo honesto ahora. Pero mi mente... aún no puede evitarlo. Quiero luchar por nuestro matrimonio, estoy decidida a hacerlo, pero estoy muy herida todavía."

Discusión

El presente estudio evaluó el impacto de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) en la dinámica de pareja de una pareja casada con 15 años de convivencia, analizando específicamente los cambios en los estilos de apego, la satisfacción diádica y la regulación emocional. Los resultados principales indican que la intervención de seis sesiones de TFE generó cambios significativos en todas las dimensiones evaluadas, con tamaños de efecto grandes ($d > 0.8$) en reevaluación cognitiva, consenso diádico y reducción de ansiedad de apego. Sin embargo, es importante señalar que la intervención solo pudo completar las Etapas I (Desescalada del conflicto) y II (Reestructuración de interacciones) del modelo TFE, sin llegar a la Etapa III (Consolidación e integración), que incluye los pasos 8 y 9 del protocolo estándar. Estos hallazgos sugieren que la TFE puede ser efectiva para promover un desplazamiento hacia estilos de apego más seguros y mejorar la calidad relacional en parejas que presentan patrones de interacción problemáticos, aunque la durabilidad de estos cambios permanece incierta debido a la imposibilidad de completar la fase de consolidación.

La mejora observada en la regulación emocional, específicamente el incremento en la reevaluación cognitiva de 4.50 a 5.00, indica que la intervención logró fortalecer la capacidad de los participantes para reinterpretar cognitivamente las emociones difíciles. Este hallazgo es consistente con los fundamentos teóricos de la TFE, que enfatiza la importancia de acceder a emociones primarias vulnerables para transformar los patrones de interacción desadaptativos. El hecho de que la supresión expresiva se mantuviera estable sugiere que el cambio se orientó hacia estrategias más adaptativas de regulación emocional, sin incrementar mecanismos de inhibición que podrían interferir con la conexión emocional.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Los cambios en los estilos de apego fueron particularmente notables, con una reducción significativa tanto en ansiedad (de 5.67 a 4.33) como en evitación (de 2.59 a 2.25), lo que refleja un desplazamiento hacia un estilo de apego más seguro. Estos resultados apoyan la premisa central de la TFE de que es posible modificar los patrones de apego adulto a través de experiencias emocionales correctivas dentro de la relación terapéutica y de pareja. La disminución en la ansiedad de apego sugiere que Juan logró una mayor sensación de seguridad en la relación, mientras que la reducción en evitación indica que María desarrolló una mayor apertura a la cercanía emocional, superando parcialmente sus temores de "desaparecer" en la relación.

El incremento en todas las dimensiones del ajuste diádico (consenso, satisfacción, cohesión y expresión afectiva) confirma la efectividad de la TFE para mejorar la calidad relacional global. Estos cambios son especialmente significativos considerando el contexto de crisis inicial de la pareja, marcado por una infidelidad que había generado un ciclo destructivo de perseguidor-distanciador. La capacidad de la TFE para facilitar que ambos miembros de la pareja expresaran sus necesidades de apego de manera vulnerable y directa, sin las defensas habituales, parece haber sido crucial para romper este patrón y establecer nuevas formas de conexión emocional más seguras y satisfactorias.

No obstante, la limitación temporal que impidió completar la Etapa III representa una restricción metodológica significativa. Aunque la literatura indica que la TFE puede implementarse efectivamente en formatos breves, el protocolo estándar requiere típicamente entre 8-12 sesiones para completar los nueve pasos del modelo (Johnson, 2020). La Etapa III de consolidación, que incluye la facilitación de nuevas respuestas de la pareja (Paso 8) y la integración de los cambios en la vida cotidiana (Paso 9), es fundamental para la estabilización y mantenimiento de los logros terapéuticos. La ausencia de esta fase de consolidación plantea interrogantes sobre la durabilidad de los cambios observados y la capacidad de la pareja para mantener los nuevos patrones de interacción ante futuras crisis o factores estresantes. Esta limitación

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

subraya la importancia de diseños de investigación que permitan la implementación completa del protocolo TFE y evaluaciones de seguimiento a largo plazo para determinar la estabilidad temporal de las mejoras alcanzadas.

Limitaciones

Este trabajo presenta varias limitaciones importantes que deben considerarse al interpretar los resultados. Una limitación metodológica central fue la imposibilidad de completar el protocolo completo de TFE debido a restricciones temporales. La intervención solo abarcó seis sesiones, limitándose a las Etapas I y II del modelo (Pasos 1-7), sin poder implementar la Etapa III de consolidación e integración (Pasos 8-9). Dado que el protocolo estándar de TFE requiere típicamente entre 8-12 sesiones para completar los nueve pasos del modelo, esta limitación temporal compromete la integridad metodológica del estudio y plantea interrogantes sobre la durabilidad de los cambios observados, ya que la fase de consolidación es fundamental para la estabilización y mantenimiento de los logros terapéuticos.

El tamaño muestral extremadamente reducido (n=2 participantes, 1 pareja) constituye otra limitación fundamental que impide cualquier generalización estadística de los hallazgos. Aunque el estudio de caso único permite un análisis en profundidad de los procesos de cambio individual, la ausencia de una muestra representativa restringe significativamente la validez externa de los resultados. Los cambios observados podrían ser específicos de esta pareja particular y no representativos de lo que ocurriría con otras parejas que presenten dinámicas o características diferentes.

La ausencia de grupo control constituye una limitación metodológica crítica adicional del estudio. Sin un grupo de comparación, no es posible establecer relaciones causales definitivas entre la intervención TFE y los cambios observados en los estilos de apego, satisfacción diádica y regulación emocional. Las mejoras registradas podrían explicarse por factores alternativos como la maduración natural de la relación, el efecto del tiempo transcurrido desde la crisis de infidelidad, la motivación intrínseca de la pareja para

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

cambiar, o sesgos de deseabilidad social derivados de la relación terapéutica establecida, más que por la efectividad específica de la TFE.

Finalmente, la naturaleza exploratoria del estudio y el diseño pretest-postest sin seguimiento a largo plazo limita la comprensión sobre la estabilidad temporal de los cambios observados. Esta limitación se ve agravada por la implementación incompleta del protocolo TFE, ya que la ausencia de la Etapa III de consolidación aumenta la incertidumbre sobre la durabilidad de las mejoras alcanzadas. No es posible determinar si las mejoras en los estilos de apego y la satisfacción diádica se mantienen en el tiempo o si representan cambios transitorios asociados al período inmediatamente posterior a la intervención. La ausencia de mediciones de seguimiento a los 3, 6 o 12 meses impide evaluar la durabilidad de los efectos terapéuticos y la consolidación de los nuevos patrones de interacción emocional. Futuras investigaciones deberían asegurar la implementación completa del protocolo TFE y incluir evaluaciones de seguimiento longitudinal para abordar estas limitaciones metodológicas críticas.

Conclusión

Este estudio de caso demuestra el potencial de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) para generar cambios significativos en los estilos de apego y la dinámica relacional, incluso en parejas que atraviesan crisis severas como la infidelidad. Los resultados evidencian que una intervención estructurada de seis sesiones puede facilitar el desplazamiento desde patrones de apego inseguros hacia mayor seguridad emocional, mejorando simultáneamente la satisfacción diádica y las estrategias de regulación emocional. Aunque la intervención no pudo completar la fase de consolidación del protocolo TFE debido a limitaciones temporales, los cambios observados en las primeras dos etapas del modelo fueron significativos y clínicamente relevantes.

La investigación confirma los fundamentos teóricos de la TFE al demostrar que es posible modificar patrones de apego adulto profundamente arraigados a través de experiencias emocionales correctivas dentro

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

del contexto terapéutico. El caso de Juan y María ilustra cómo la identificación y transformación de emociones primarias vulnerables puede romper ciclos destructivos de interacción y establecer formas más seguras de conexión emocional. La capacidad de ambos participantes para expresar necesidades de apego de manera auténtica y recibir respuestas empáticas representa un logro terapéutico fundamental que trasciende la resolución de la crisis inicial.

Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para la práctica clínica en terapia de pareja, proporcionando evidencia sobre la efectividad de la TFE en contextos culturales específicos y situaciones de alta complejidad relacional. El estudio contribuye al cuerpo de conocimiento sobre intervenciones basadas en la teoría del apego y ofrece un marco de referencia para futuras investigaciones que incorporen diseños metodológicos más robustos, muestras más amplias y seguimientos longitudinales que permitan evaluar la estabilidad temporal de los cambios observados. La experiencia obtenida subraya la importancia de asegurar tiempos de intervención adecuados para implementar protocolos terapéuticos completos, lo que constituye una consideración metodológica relevante para futuras investigaciones en TFE.

Referencias

- Beasley, C. C., & Ager, R. (2019). Emotionally Focused Couples Therapy: A Systematic Review of Its Effectiveness over the past 19 Years. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 16(2), 144–159. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1563013>
- Bowlby, J. (1969) *Attachment and Loss: Vol 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bretherton, I., y Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (p. 102–127). The Guilford Press. New York.
- Buzer, B., y Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

study of married couples. *Personal Relationships* 15 (1),

Buyukcan-Tetik, Asuman & Finkenauer, Catrin & Schut, H.A.W. & Stroebe, M.s & Strobe, Wolfgang.

(2017). The Impact of Bereaved Parents' Perceived Grief Similarity on Relationship Satisfaction.

Journal of Family Psychology.

Ganz, M. B., Rasmussen, H. F., McDougal, T. V., Corner, G. W., Black, T. T., & De Los Santos, H. F.

(2022). Emotionally focused couple therapy within VA healthcare: Reductions in relationship

distress, PTSD, and depressive symptoms as a function of attachment-based couple treatment.

Couple and Family Psychology: Research and Practice, 11(1), 15–32.

<https://doi.org/10.1037/cfp0000210>

Gómez Simbaña, K. M. (2021). Estilos de apego y bienestar psicológico en parejas adolescentes (Tesis de licenciatura o maestría). Universidad Tecnológica Indoamérica.

<https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2248/1/GOMEZ%20SIMBA%c3%91A%20KATHERINE%20MISHELLE.pdf>

Godbout, N., Sabourin, S., y Lussier, Y. (2009). Child Sexual Abuse and Adult Romantic Adjustment:

Comparison of Single- and Multiple-Indicator Measures. *Journal of Interpersonal Violence*, 24(4),

693–705.

Gottman, J. M., y Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of*

Consulting and Clinical Psychology, 57(1), 47–52.

Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Attachment Styles in Couples and Their Association with Marital

Satisfaction. *Psykhé (Santiago)*, 21(1), 69-82.

Johnson, S. M. (2008) *Práctica de la terapia matrimonial centrada emocionalmente: creando conexiones*.

2da edición. Taylor & Francis Group.

Johnson, S. M. (2020). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. 3rd edition. Taylor and

Francis Group..

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

- Maneta, E.K., Cohen, S., Schulz, M.S., Waldinger, R.J. (2015). Linkages between childhood emotional abuse and marital satisfaction: The mediating role of empathic accuracy for hostile emotions, *Child Abuse & Neglect*, Vol. 44, p. 8-17.
- Mikulincer, M. y Shaver, P. (2007). Attachment in adulthood: structure, dynamic and change.
- Montes-Berges, B. (2009). Patrones de comunicación, diferenciación y satisfacción en la relación de pareja: Validación y análisis de estas escalas en muestras españolas. *Anales de psicología*, vol. 25, nº2, 288-298. Publicado por el Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, Murcia (España).
- Pérez-Aranda, G. I., Peralta-López, V., Estrada-Carmona, S., García-Reyes, L., & Tuz-Sierra, M. Á. (s.f.). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. Universidad Autónoma de Campeche.
<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/184>
- Ulloa, A. (2022). Correspondencia de los estilos de apego sobre el ajuste diádico en las relaciones de pareja. *Conducta Científica*, 5(2), 42–52.
<http://8.243.234.173/index.php/conductacientifica/article/view/245>
- Wiebe, S. A., Elliott, C., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., & Dagleish, T. L. (2018). Attachment Change in Emotionally Focused Couple Therapy and Sexual Satisfaction Outcomes in a Two-Year Follow-Up Study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(2), 141–160.
<https://doi.org/10.108/15332691.2018.1481799>
- Wiebe, S. A., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dagleish, T. L., & Tasca, G. A. (2017). Predicting Follow-up Outcomes in Emotionally Focused Couple Therapy: The Role of Change in Trust, Relationship-Specific Attachment, and Emotional Engagement. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(2), 213–226. <https://doi.org/10.1111/jmft.12199>

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

ANEXOS

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Most persons have disagreements in their relationships. Please indicate below the approximate

extent of agreement or disagreement between you and your partner for each item on the following list.

	Always Agree	Almost Always Agree	Occasionally Disagree	Frequently Disagree	Almost Always Disagree	Always Disagree
1. Handling family finances	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Matters of recreation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Religious matters	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Demonstrations of affection	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Friends	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sex relations	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Conventionality (correct or proper behavior)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Philosophy of life	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ways of dealing with parents or in-laws	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Aims, goals, and things believed important	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Amount of time spent together	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Making major decisions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Household tasks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Leisure time interests and activities	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Career decisions	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	All the time	Most of the time	More often than not	Occasionally	Rarely	Never
16. How often do you discuss or have you considered divorce, separation, or terminating your relationship?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. How often do you or your mate leave the house after a fight?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. In general, how often do you think that things between you and your partner are going well?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Do you confide in your mate?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Do you ever regret that you married? (<i>or lived together</i>)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. How often do you and your partner quarrel?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

22. How often do you and your mate
“get on each other’s nerves?”

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

	Every Day	Almost Every Day	Occasionally	Rarely	Never
23. Do you kiss your mate?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	All of them	Most of them	Some of them	Very few of them	None of them
24. Do you and your mate engage in outside interests together?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

How often would you say the following events occur between you and your mate?

	Never	Less than once a month	Once or twice a month	Once or twice a week	Once a day	More often
25. Have a stimulating exchange of ideas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Laugh together	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Calmly discuss something	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Work together on a project	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

These are some things about which couples sometimes agree and sometime disagree.

Indicate if either item below caused differences of opinions or were problems in your relationship during the past few weeks. (Check yes or no)

	Yes	No	
29.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Being too tired for sex.
30.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Not showing love.

31. The circles on the following line represent different degrees of happiness in your relationship. The middle point, "happy," represents the degree of happiness of most relationships. Please fill in the circle which best describes the degree of happiness, all things considered, of your relationship.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Extremely Unhappy	Fairly Unhappy	A Little Unhappy	Happy	Very Happy	Extremely Happy	Perfect
----------------------	-------------------	---------------------	-------	---------------	--------------------	---------

32. Which of the following statements best describes how you feel about the future of your relationship?

- I want desperately for my relationship to succeed, and *would go to almost any length* to see that it does.
- I want very much for my relationship to succeed, and *will do all I can* to see that it does.
- I want very much for my relationship to succeed, and *will do my fair share* to see that it does.
- It would be nice if my relationship succeeded, but *I can't do much more than I am doing now* to help it succeed.
- It would be nice if it succeeded, but I *refuse to do any more than I am doing now* to keep the relationship going.
- My relationship can never succeed, and *there is no more that I can do* to keep the relationship going.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Relationship Structures

Please read each of the following statements and rate the extent to which you believe each statement best describes your feelings about **close relationships in general**.

1 I prefer not to show others how I feel deep down.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

2 I find it easy to depend on others.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

3 I often worry that other people do not really care for me.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

4 It helps to turn to people in times of need.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

5. I talk things over with people.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

6. I worry that others won't care about me as much as I care about them.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

7. I'm afraid that other people may abandon me.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

8. I usually discuss my problems and concerns with others.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

9. I don't feel comfortable opening up to others.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
-

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Relationship Structures

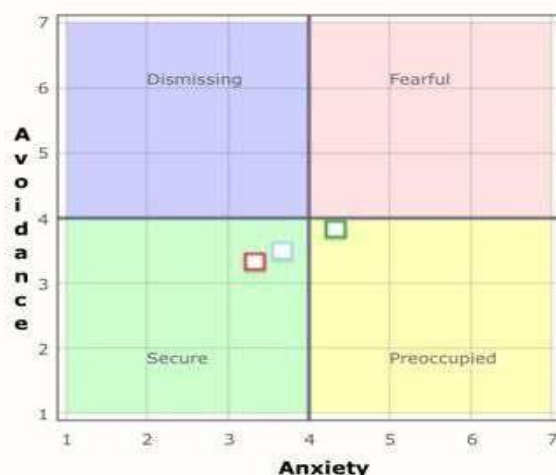
People vary considerably in how secure or insecure they feel in their relationships with others. For example, some people might feel relatively secure in their relationships with others, whereas other people might be more concerned about whether others truly care about them. Psychologists refer to these individual differences as *attachment styles*, and this application is designed to assess your attachment styles across some of your close relationships.

Attachment Styles in Specific Relationships

According to *attachment theory* and research, there are two fundamental ways in which people differ from one another in the way they think about their close relationships. First, some people are more anxious than others. People who are high in **attachment-related anxiety** tend to worry about whether others really love them and often fear rejection. People low on this dimension are much less worried about such matters. Second, some people are more avoidant than others. People who are high in **attachment-related avoidance** are less comfortable depending on others and opening up to others.

We have plotted your anxiety and avoidance scores for each of the people you rated in the graph below. The two-dimensional space is defined by attachment-related anxiety (the horizontal axis) and avoidance (the vertical axis). Your approximate position in this space for each relationship is denoted by the colored dots (tan = mother, blue = father, red = partner, green = friend). You can mouse-over the dots to see the target and the specific attachment score. (Note: If you left any of the questions unanswered, then these scores will be inaccurate and might not even appear on the graph at all.)

You left too many questions unanswered. Thus, the results below will not be accurate.



Mouse at (0, 0).

The light green area at the lower-left portion of the figure represents the *secure* region of the space. People who are secure in their relationships are comfortable depending on others and having the other person depend on them. Moreover, they are relatively unconcerned about whether the other person truly cares about them.

The light red area at the upper-right portion represents the *fearful-avoidant* region of the space. People who are fearfully avoidant in their relationships are uncomfortable depending on others and serving as an 'attachment figure.' Moreover, they worry that others may not be there emotionally when they are most needed.

The light blue area in the upper-left represents the *dismissing-avoidant* area of the space. People who are dismissing in their relationships are also not comfortable opening up to others and depending on or having others depend on them. In addition, they are not concerned with the question of whether the other person truly cares about them.

The light yellow area in the lower-right represents the *preoccupied* region of the space. People who are preoccupied in their relationships are worried that the other person is not or will not be available when needed. They would like to depend on the other person and have that person depend on them, but feel that such dependence is not reciprocal.

The table below summarizes your scores in a more quantitative fashion. Please note that Anxiety and Avoidance scores can range from 1 (low) to 7 (high).

Name	Anxiety Score	Avoidance Score
your mother or mother-like figure	0.00	0.00

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Relationship Structures

Please read each of the following statements and rate the extent to which you believe each statement best describes your feelings about **close relationships in general**.

1 I prefer not to show others how I feel deep down.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

2 I find it easy to depend on others.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

3 I often worry that other people do not really care for me.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

4 It helps to turn to people in times of need.

- Strongly Disagree
- Disagree
- Somewhat disagree
- Neither agree or disagree
- Somewhat agree
- Agree
- Strongly Agree

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL PROYECTO: Evaluación de la efectividad de una intervención psicoeducativa de sesión única sobre el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de UNIBE.

DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN Este estudio busca identificar si un programa psicoeducativo de una sesión puede influir en los cambios motivacionales relacionados al consumo de alcohol en estudiantes universitarios. La investigación evaluará los motivos subyacentes del consumo de alcohol mediante el Drinking Motives Questionnaire-Revised (DMQ-R) adaptado al español.

Esta investigación es conducida por Francisco de Pool, estudiante de la especialidad Intervención en Psicoterapia en la Universidad Iberoamericana (UNIBE), y cuenta con la supervisión de este centro académico.

Su participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se obtenga será manejada de manera confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma o cambie su programa dentro del centro.

PROCEDIMIENTO:

Si accede a participar en esta investigación, considere los siguientes puntos:

- Asistir a una sesión psicoeducativa presencial de aproximadamente 2 horas y 30 minutos.
- Completar el Drinking Motives Questionnaire-Revised (DMQ-R) adaptado al español antes y después de la intervención.
- Participar en una evaluación de seguimiento completando el Drinking Motives Questionnaire-Revised (DMQ-R) adaptado al español al cabo de 30 días después de la sesión psicoeducativa.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Título del estudio: Influencia de los Estilos de Apego en la Dinámica de Pareja: Un Enfoque desde la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)

Investigador Principal: Frank Aníbal Montero Pérez

Institución: Fundación Vida y Esperanza

Contacto: Francis Aníbal Montero 809-627-3611

1. Introducción

Usted ha sido invitado(a) a participar en un estudio de investigación que tiene como objetivo evaluar el impacto de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) en la dinámica de pareja, analizando la relación entre los estilos de apego y la satisfacción diádica. Antes de decidir si desea participar, es importante que comprenda los detalles de esta investigación, los procedimientos involucrados y sus derechos como participante.

2. Objetivo de la Investigación

El propósito de este estudio es analizar los efectos de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) en parejas, observando cambios en los estilos de apego, la satisfacción en la relación y la regulación emocional.

3. Procedimiento

Si acepta participar en este estudio, se le solicitará lo siguiente:

1. Sesión inicial: Se le aplicarán pruebas psicológicas para medir su estilo de apego, satisfacción en la relación y regulación emocional.
2. Intervención terapéutica: Se le brindarán seis sesiones de Terapia Focalizada en las Emociones.
3. Evaluación final: Se volverán a aplicar las pruebas psicológicas y un cuestionario abierto para conocer su percepción sobre los cambios en la relación.

Cada sesión durará aproximadamente 60 minutos y se llevará a cabo en un ambiente seguro y confidencial.

4. Posibles Riesgos

- Puede experimentar incomodidad emocional al reflexionar sobre su relación.
- Podrían surgir conflictos o tensiones dentro de la pareja durante la intervención.
- En caso de malestar significativo, se ofrecerá derivación a apoyo psicológico adicional.

5. Beneficios Esperados

- Mayor comprensión de su dinámica de pareja y patrones de apego.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

- Desarrollo de estrategias para mejorar la comunicación y fortalecer el vínculo emocional.
- Acceso gratuito a seis sesiones de terapia basadas en un enfoque científicamente validado.

6. Confidencialidad

- Su identidad se mantendrá en estricta confidencialidad.
- Los datos obtenidos serán anonimizados y almacenados de manera segura.
- No se divulgarán nombres reales y se utilizarán códigos alfanuméricos en los registros de datos.
- Los resultados se presentarán de forma generalizada sin revelar información personal.

7. Voluntariedad y Derecho a Retirarse

- Su participación es completamente voluntaria.
- Puede retirarse en cualquier momento sin consecuencias ni explicaciones adicionales.
- Si decide abandonar el estudio, los datos recopilados hasta ese momento serán eliminados si así lo solicita.

8. Contacto y Preguntas

Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre la investigación, puede comunicarse con el investigador principal a través del correo electrónico frankanibalmontero@gmail.com o teléfono 809-627-3611

9. Declaración de Consentimiento

He leído y comprendido la información anterior. Se me ha explicado el propósito de esta investigación y los procedimientos involucrados. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencias. Acepto participar en esta investigación.

Nombre del participante: _____ Firma del participante:

_____ Fecha: ____ / ____ / ____

Nombre del investigador: _____ Firma del investigador:

_____ Fecha: ____ / ____ / ____

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES



CERTIFICACIÓN EN ÉTICA DE INVESTIGACIÓN

Nombre Completo	Francis Anibal Montero Perez
Matrícula o código institucional	241208
Correo Electrónico Institucional	frankanibalmontero@gmail.com
Carrera/Posición:	Postgrado en Psicología
Estado del examen	Aprobado
Número de Certificación	DIAIRB2025-0885
Fecha	Wednesday, February 5, 2025

Michael A. Alcántara-Minaya, MD
 Coordinador Comité de Ética
 Vicerrectoría de Investigación e Innovación
 Universidad Iberoamericana (UNIBE)



**INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA
FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES**

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

APLICACIÓN AL **COMITÉ** DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN APROBADO 1 ACECEI2024-229 Inbox x



COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN UNIBE <noreply@jotform.com>

to me

Mar 26, 2025, 1:08 PM



Translate to Spanish

Hola Francis Anibal Montero Perez,

Su aplicación al **Comité** de Ética de Investigación ACECEI2024-229 de UNIBE ha sido **aprobada**. Adjunto se encuentra el formulario firmado. Puede proceder a su recolección de datos.

Saludos,

Comité de Ética de Investigación, Vicerrectoría de Investigación
Universidad Iberoamericana, UNIBE.

UNIBE

¡Forjando líderes!

APLICACION COMPLETA PARA ESTUDIANTES - COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN

Asignar evaluador	Evaluada
Código de Aplicación	ACECEI2024-229
Nombre del Estudiante #1	Francis Anibal Montero Perez
Matrícula del Estudiante #1	241208

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Programa de Intervención Psicoterapéutica Desde la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)

Introducción

Este programa de intervención está diseñado para trabajar con parejas que presentan dificultades en su dinámica relacional, vinculadas a estilos de apego inseguros y a patrones negativos de interacción emocional. La propuesta se enmarca dentro del modelo de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), desarrollado por Sue Johnson, y se fundamenta en la teoría del apego. El objetivo principal es promover una mayor seguridad emocional en la relación de pareja, reconstruyendo la conexión afectiva a través de intervenciones estructuradas.

La TFE se centra en la identificación, validación y transformación de emociones primarias, especialmente aquellas que se encuentran en la base de patrones de interacción problemáticos. Esta terapia busca reorganizar la experiencia emocional y fomentar una respuesta más segura y conectada hacia el otro miembro de la diada.

Técnicas de la TFE que se Utilizaron (según Johnson, 2008):

1. Seguimiento de la experiencia emocional en el aquí y ahora: El terapeuta sigue de cerca la emoción mientras emerge en la sesión, conectando el momento presente con patrones relacionales repetitivos.
2. Reflejo empático: Se utiliza para ayudar al paciente a sentirse escuchado y validado, facilitando el acceso a emociones primarias y promoviendo un vínculo seguro.
3. Conjeturas evocadoras: Son hipótesis sensibles del terapeuta sobre lo que podría

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

estar sintiendo el paciente, que permiten el acceso a emociones subyacentes que aún no han sido verbalizadas.

4. Reencuadre del problema en términos de apego: Reformular los patrones de interacción como intentos de conexión más que ataques personales, lo que reduce la defensividad y promueve la empatía.

5. Validación emocional: Consiste en reconocer explícitamente la legitimidad de las emociones del paciente y su experiencia interna.

6. Uso del "aquí y ahora": Para trabajar con las emociones tal como aparecen en la sesión, ayudando a modelar nuevas formas de respuesta emocional.

Microintervenciones (Johnson, 2008):

- Reflejos empáticos: Repetición sensible y afinada del contenido emocional expresado por el paciente. Facilita la conexión emocional y crea seguridad.

- Validación emocional: El terapeuta reconoce la legitimidad de la emoción, ayudando al paciente a sentirse comprendido y aceptado.

- Conjeturas evocadoras: Hipótesis terapéuticas que ayudan a los pacientes a contactar emociones más profundas (Ej. "¿Podría ser que detrás de tu enojo haya miedo de perderla?").

- Reencuadres: Reformulación del problema para cambiar la interpretación del comportamiento de la pareja (Ej. "Cuando se aleja, en realidad está buscando protegerse").

- Preguntas evocadoras: Estimulan la exploración emocional profunda y conectan con la experiencia corporal y emocional (Ej. "¿Qué sientes ahora al ver su rostro mientras dices esto?").

- Silencios terapéuticos: Permiten que las emociones se procesen internamente. Se usan para contener y profundizar la experiencia.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

- Uso del aquí y ahora: Permite intervenir sobre lo que ocurre en la sesión como ejemplo real del patrón de apego.

Macrointervención: El Tango de la TFE (Johnson, 2008)

Utilizaremos el "tango terapéutico" de la TFE, que consta de cinco movimientos básicos:

1. Reflejar el ciclo negativo: Identificar y visibilizar los patrones de interacción desadaptativos.
2. Acceder a emociones primarias: Profundizar en emociones vulnerables que alimentan el ciclo.
3. Evocar nuevas respuestas emocionales: Ayudar a los miembros de la pareja a expresar necesidades emocionales desde un lugar más auténtico.
4. Responder de manera correctiva: Fomentar respuestas emocionales nuevas y seguras del otro miembro de la pareja.
5. Integrar y consolidar: Reforzar el nuevo patrón de interacción y la nueva narrativa relacional.

Este esquema se aplicará en cada sesión con distintos focos, según la etapa de intervención.

Estructura del Programa (6 sesiones):

Etapa I: Desescalada del conflicto (Sesiones 1 a 3)

Objetivo: Identificar y comprender el ciclo negativo de interacción que mantiene la distancia emocional entre los miembros de la pareja. Esta etapa busca reducir la reactividad emocional y fomentar una atmósfera de mayor seguridad para el trabajo emocional profundo.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

- Aplicación de ECR-R, DAS-16 y ERQ.
- Exploración de emociones primarias.
- Reencuadre del conflicto como intento de conexión fallido.
- Validación mutua de necesidades no expresadas.

Etapla II: Reestructuración de Interacciones (Sesiones 4 y 5)

Objetivo: Facilitar nuevas experiencias emocionales correctivas que permitan a cada miembro de la pareja expresar sus necesidades de apego y recibir respuestas empáticas. Esta etapa promueve una conexión más segura y fomenta nuevas formas de interacción emocional.

- Expresión de emociones vulnerables.
- Respuestas empáticas del otro miembro.
- Promoción de peticiones claras de apego y seguridad.
- Consolidación de momentos de contacto emocional positivo.

Etapla III: Consolidación y Cierre (Sesión 6)

Objetivo: Fortalecer los nuevos patrones de interacción emocionalmente seguros establecidos durante el proceso terapéutico, integrando los aprendizajes y asegurando su mantenimiento fuera del espacio clínico.

- Reflexión sobre el proceso terapéutico.
- Revisión de logros y aprendizajes.
- Plan de mantenimiento.

INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

- Reaplicación de ECR-R, DAS-16 y ERQ para evaluar impacto.

Este programa es estructurado pero flexible, permitiendo adaptarse a las necesidades particulares de cada pareja, manteniendo la integridad del enfoque TFE.

**INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO EN LA DINÁMICA DE PAREJA TRAS LA TERAPIA
FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES**