



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA – UNIBE

Escuela de Psicología

“Terapia focalizada en las emociones y su efecto en la percepción de satisfacción en las relaciones de pareja”

Sustentante(s):

Juan Antonio Lazala Hernández / 20-1012

Proyecto Final de Postgrado para optar por el título de
Especialista en Intervenciones en Psicoterapia

Asesora:

Gloriannys Báez, 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
Junio 2021

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Universidad Iberoamericana

(UNIBE)



Terapia focalizada en las emociones y su efecto en el grado de percepción de satisfacción en las relaciones de pareja.

Santo Domingo, República Dominicana.

Enero a junio 2021.

Sustentante

Juan Antonio Lazala Hernández

Asesora

Gloriannys Báez, MSc.

Junio 2021

Santo Domingo, República Dominicana. -

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Terapia centrada en las emociones y su efecto en el grado de percepción de satisfacción en las relaciones de pareja.

Juan Antonio Lazala Hernández

UNIBE – USAL

Nota del autor

La Correspondencia relativa a este artículo debe dirigirse a Juan Antonio Lazala Hernández, Escuela de Graduados, Universidad Iberoamericana (UNIBE), Av. Francia No. 129, Gascue, Santo Domingo, Rep. Dom.

E-mail: juanlazalah@gmail.com

Junio 2021

Santo Domingo, República Dominicana. -

Contenido

Índice de tablas.....	5
Resumen.....	6
Método.....	12
Diseño.....	12
Participantes.....	12
Instrumentos.....	13
Procedimientos.....	14
Descripción y evaluación del programa.....	15
Análisis de los datos.....	16
Resultados.....	17
Cuestionario sociodemográfico.....	17
Pre test y Post test.....	17
Análisis cualitativo.....	20
Características generales de las parejas.....	20
Pasos 1-2: Delimitar los temas de conflicto e identificar el ciclo de interacción negativo (“la danza”).....	21
Pasos 3-4: Identificar los sentimientos ignorados que subyacían a la danza y re encuadrar el problema en términos de necesidades de apego.....	23
Pasos 5-7: Identificar las necesidades de apego, fomentar aceptación en el otro miembro de la pareja y crear compromiso emocional.....	26

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Pasos 8-9: Resolver conflictos del pasado y consolidar el nuevo ciclo de interacción positivo.....	30
Cuestionario de habilidades aprendidas y satisfacción con la terapia.....	32
Discusión.....	33
Limitaciones y recomendaciones.....	35
Referencias.....	36
Anexos.....	42

Índice de tablas

Tabla 1. Puntajes obtenidos por las parejas en las pruebas de satisfacción marital (pre test y post test).....	18
Tabla 2. Comparación puntajes pre test entre grupo control y experimental.....	19
Tabla 3. Comparación puntajes post test entre grupo control y experimental.....	19
Tabla 4. Comparación puntajes pre test y post test en el grupo experimental para la batería de pruebas.....	20

RESUMEN

Seis parejas dominicanas participaron en el presente estudio que tuvo como objetivo probar la efectividad de la terapia focalizada en las emociones (Johnson y Greenberg, 1985) y su efecto en la satisfacción marital tras 10 sesiones terapéuticas. Se utilizaron el Kansas Marital Satisfaction Scale (Schumm *et al.*, 1983) y el Couple Satisfaction Index 4 (Funk y Rogge, 2007) para medir la variable “satisfacción marital”. Ambas pruebas contaban con altos niveles de confiabilidad para la muestra seleccionada (KMS $\alpha=0.95$; CSI-4 $\alpha=0.88$). Tres parejas fueron elegidas para recibir tratamiento y las restantes quedaron en un grupo en lista de espera. Al finalizar el tratamiento, el grupo experimental reportó mayores niveles de satisfacción marital que el grupo en lista de espera. A su vez, el grupo experimental registró un aumento significativo en sus puntuaciones promedio tanto para el KMS (pre test=12.50, $DE=4.32$; post test=19.00, $DE=1.82$) como para el CSI-4 (pre test=9.66, $DE=3.44$; post test=17.50, $DE=3.00$), alejándose así de los indicadores de malestar marital. Se presenta un análisis cualitativo de las sesiones y se discuten los resultados comparándolos con hallazgos similares. Por último, se mencionan las limitaciones de este estudio junto con las recomendaciones hechas por el investigador.

Palabras clave: *terapia focalizada en las emociones, terapia de pareja, satisfacción marital, amor adulto, teoría del apego, resolución de conflictos, duelo no resuelto, abuso sexual de menores, Kansas Marital Satisfaction Scale, Couple Satisfaction Index.*

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Como seres humanos, tenemos el deseo innato de satisfacer nuestras necesidades de apego y por eso formamos pareja con uno o varios compañeros en el transcurso de nuestra vida (Bowlby, 1969; Johnson, 2008). Partiendo desde esta teoría, conocida como la teoría del apego, se entiende que la pareja funcional es aquella en la que las necesidades de cercanía e intimidad son correspondidas por la accesibilidad y receptividad emocional de sus miembros, creando así una interdependencia entre ambos (Bretherton y Munholland, 2008). Cuando estas necesidades son pasadas por alto, reprimidas o invalidadas, nacen los conflictos. El conflicto, a su vez, tiene un impacto directo en las personas: influye en nuestra respuesta nerviosa, afecta nuestra percepción sobre nosotros mismos, sobre los otros, y sobre la relación en general (Mikulincer y Shaver, 2007; Schore y Schore, 2007; Fonagy y Target, 1997).

La percepción de satisfacción de una relación de pareja está condicionada por factores intrapsíquicos y otros de naturaleza intrapersonal. Por factores intrapsíquicos nos referimos a aquellas situaciones que afectan el mundo interior del individuo, incluyendo los problemas emocionales y heridas del apego que haya vivido en su pasado (Hazan y Shaver, 1987). Entre los factores interpersonales se encuentran los patrones de interacción que se producen con el otro miembro de la pareja y que retroalimentan conductas negativas dentro de la relación (Johnson, 2008; Gottman y Krokoff, 1989). Otras investigaciones sugieren la presencia, además, factores externos a la pareja podrían ser potencialmente perjudiciales para la relación, como por ejemplo la situación actual de la pandemia del COVID-19, los problemas económicos, o la enfermedad de un miembro de la familia, entre otros (Aldana *et al.*, 2021; Archuleta *et al.*, 2011, Cloutier *et al.*, 2002).

La terapia centrada en las emociones (Emotion-Focused Therapy, o EFT por sus siglas en inglés), creada por Johnson y Greenberg (1985), toma en cuenta estos factores al momento de

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

intervenir en las parejas que buscan ayuda alegando conflictos en su relación. Este abordaje terapéutico parte desde la teoría del apego de Bowlby (1969) y el concepto de la “experiencia emocional correctiva”, ampliamente estudiado por diversos autores (Castonguay y Hill, 2012; Hartman y Zimberoff, 2004), para dar una explicación clara sobre cómo surgen los problemas de pareja y ofrecer soluciones concretas. Este enfoque, cuya materia prima son las emociones, permite a la pareja a explorar, aclarar y darle sentido a los elementos de su mundo interno que influyen en sus interacciones dentro del contexto del apego y se encarga de crear nuevos patrones de conducta positivos resultando en que la pareja sea capaz de expresar sus necesidades, miedos y deseos (Johnson, 2020). De esta manera, la pareja comienza a sanar heridas actuales y del pasado, y se van consolidando nuevos patrones de interacción positivos mientras van avanzando en terapia.

Entonces, ¿cómo se logra el cambio en EFT? Johnson (2020), en la última edición de su libro *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connections*, divide la EFT en tres etapas (o fases) y en nueve pasos (u objetivos a alcanzar). La primera etapa, la de desescalada del ciclo de interacción negativo y la estabilización de la relación, consiste en establecer una alianza terapéutica con los clientes y delinear los temas principales de conflicto (Paso 1); a continuación, se procede a explorar el problema y a identificar “la danza” de la pareja (Paso 2), que es el ciclo de interacción negativa en el que se han envuelto sus miembros involuntariamente. Una vez identificado dicho ciclo, se intenta acceder a las emociones que lo subyacen y que la pareja no ha sido capaz de verbalizar aún (Paso 3). Más adelante, se reformula la danza explicándola dentro del contexto del apego y como resultado de la circularidad de la conducta de los miembros de la pareja (Paso 4). Al terminar esta primera etapa, “la danza” es el

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

enemigo común de la pareja y sus miembros han tomado conciencia de las posiciones que adoptan dentro de ella.

La segunda etapa intenta desmontar la danza cambiando las posiciones de los miembros de la pareja y creando una nueva “coreografía”, que serían nuevas conductas que contrarrestan al ciclo negativo y empiezan a sanar las heridas del apego. En esta etapa se invita a la pareja a identificar y verbalizar sus necesidades de apego claramente a la otra persona (Paso 5); ayudar al otro miembro de la pareja a reaccionar ante este nuevo descubrimiento (Paso 6); y a comprometerse emocionalmente en la relación, pero esta vez facilitando la expresión de sus deseos y necesidades de apego de forma diferente, redefiniendo sus interacciones (Paso 7).

La tercera y última etapa ayuda a la pareja a integrar esta nueva coreografía que han adoptado. Esto se logra ayudándole a resolver problemas de su pasado (Paso 8) y termina animándole a consolidar sus nuevas posiciones de interacción, proyectándose hacia el futuro de la relación y dándole cierre a la relación terapéutica (Paso 9).

En cuanto a su efectividad en la práctica clínica, se ha demostrado que la EFT es una de las mejores formas para tratar casos de problemas de pareja comparándola con otros estilos de terapia convencionales (Denton *et al.*, 2000). Un estudio revela que una intervención de ocho sesiones terapéuticas administradas por un terapeuta entrenado en EFT produce buenos resultados con respecto a la reducción de quejas, el alcance de metas en la relación, resolución de problemas y produce mayores niveles de intimidad que se mantienen en el tiempo (Johnson y Greenberg, 1985).

Varios estudios han demostrado que la EFT ha sido útil en casos donde un miembro de la pareja tiene depresión, sufre del trastorno de estrés post traumático, cuando uno de los hijos

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

padece una enfermedad crónica, cuando la pareja no comparte la misma cultura e incluso cuando uno de sus miembros ha sido abusado sexualmente en la niñez (Dessaulles *et al.*, 2003; Greenman y Johnson, 2012; Cloutier *et al.*, 2002; Greenman *et al.*, 2009; Dalton *et al.*, 2013).

Algunos estudios indican que las parejas son capaces de generar y mantener cambios significativos y duraderos en su percepción de satisfacción sobre la relación después de haber recibido un tratamiento terapéutico en terapia centrada en emociones. Por ejemplo, un estudio reportó que los individuos con un apego ansioso fueron capaces de reportar mayores niveles de satisfacción marital después de un tratamiento de varias semanas (Dalglish *et al.*, 2015). Otro estudio realizado por Halchuk *et al.* (2010) obtuvo resultados positivos cuando trataron a 12 parejas que buscaban ayuda por problemas en su matrimonio. Estos problemas eran resultados de heridas en sus sistemas de apego causados por el abandono o la traición de uno de sus miembros en momentos de necesidad para el otro. Los resultados indicaron mejoras que se mantuvieron en el tiempo en aspectos como la confianza, el perdón y ajuste diádico. De igual manera, la severidad en las heridas de apego se redujo, aumentando la satisfacción en la relación. Por último, también se ha demostrado la efectividad de programas psicoeducativos basados en los principios de la EFT para mejorar la relación de parejas no casadas (Stavrianopoulos, 2015). Estos hallazgos contrastan a la terapia centrada en las emociones con otros abordajes que resultan ser un poco más limitados en cuanto a la generación de cambios duraderos en las relaciones de pareja (Byrne *et al.*, 2004).

Es necesario mencionar que la terapia centrada en las emociones está contraindicada en casos de maltrato o violencia intrafamiliar, uso de drogas o cuando se presume que la vulnerabilidad de uno de los miembros de la pareja pudiese ser utilizada en su contra para un

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

ejercer un control coercitivo. En estos casos se recomienda terapia individual para el control de la ira y grupos de ayuda (Johnson, 2008).

A raíz de lo expuesto anteriormente, la presente investigación se plantea qué tan efectiva puede ser la EFT para mejorar la satisfacción marital dentro del contexto social dominicano, tomando en cuenta que no se tiene conocimiento de investigaciones similares hechas en la República Dominicana hasta la fecha. Para ello, se utilizarán de tres a seis parejas voluntarias, que se someterán a un tratamiento de 10 sesiones semanales de una hora cada una. Se espera que al final del tratamiento, las parejas sean capaces de reportar mayores grados de satisfacción en la relación, así como una mejoría en sus habilidades comunicativas y de resolución de problemas. Para ello, se utilizarán herramientas para medir la variable “satisfacción marital” tanto antes como después del programa de intervención. La efectividad de este abordaje terapéutico será probada al comparar los resultados de un grupo experimental con uno control. Los resultados arrojados en este estudio permitirán generar conocimientos sobre el efecto de la EFT en poblaciones latinoamericanas y también podrán servir de base para su replicación a una escala mayor.

MÉTODO

Diseño

Esta investigación fue un estudio de caso de tres parejas que recibieron tratamiento en terapia centrada en emociones frente a un grupo control. Se apegó a un diseño de investigación fenomenológico donde el investigador intenta explorar, describir y comprender la esencia de un fenómeno y la experiencia de los participantes por los significados que éstos le han asignado. La investigación fenomenológica se enfoca en la forma en que las personas describen sus experiencias y construyen una narrativa en torno a ellas (Hernández Sampieri, 2014). Por ende, este estudio pretendía describir la forma en que las parejas participantes vivenciaron sus problemáticas y cómo, gracias a las intervenciones terapéuticas, produjeron cambios positivos en su relación.

Participantes

Los participantes fueron seis parejas dominicanas que residían en el país. Cumplían con los siguientes criterios de inclusión: ser dominicanos y vivir actualmente en el país; de cualquier orientación sexual; mayores de edad; casadas legalmente o en unión libre; en convivencia en un mismo hogar con su pareja; que presentaran quejas sobre falta de satisfacción en sus matrimonios (excluyendo casos de parejas donde actualmente se estuviese dando violencia física, sexual o psicológica y/o abuso de sustancias y/o casos de infidelidad); ambos miembros de la pareja estuvieron dispuestos a participar en este estudio y no estaban recibiendo ningún tipo de tratamiento psicológico al mismo tiempo en que se realizaba esta investigación; debían tener el deseo de completar las intervenciones terapéuticas a menos que un evento de fuerza mayor se los impidiera. La mitad de las parejas quedaron en el grupo experimental y la otra mitad

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

constituyeron el grupo control. Una pareja del grupo control decidió no seguir participando en el estudio al poco tiempo de comenzar.

Instrumentos

El Kansas Marital Satisfaction Scale (Schumm et al., 1983): es una herramienta utilizada para medir la percepción de satisfacción de los miembros de una pareja. En la presente investigación se utilizó la versión traducida y adaptada por Montes-Berges (2009) mostrando validez en poblaciones hispanohablantes junto con otros instrumentos de medición para parejas. La prueba cuenta con tres reactivos que miden la satisfacción de la persona con su relación, y con su pareja. Las respuestas se dan en base a 7 puntos de una escala, siendo 1 “muy insatisfecho/a” y 7 “muy satisfecho/a”. Un mayor número en la escala indica una alta percepción de satisfacción sobre la relación. Para este estudio, la confiabilidad del instrumento se situó en 0.95 para la alfa de Cronbach. Las puntuaciones en la escala varían de 3 a 21; a mayor puntuación, mayor será la percepción de satisfacción en la relación. Una puntuación de 16 puntos o menos es indicador de bajos niveles de satisfacción marital (Schumm *et al*, 1986, 1983; Crane, 2000).

El Couple Satisfaction Index (CSI-4): originalmente creado por Janette L. Funk y Ronald D. Rogge (2007), es un instrumento abreviado del CSI-32 y CSI-16. Para este estudio, la prueba fue traducida y adaptada al español por el investigador principal. En sus cuatro ítems, mide algunos aspectos que determinan la satisfacción de las parejas respecto a su relación. Utiliza la escala de Likert como método de respuestas. Los cuatro ítems son los siguientes: “Considerando todos los aspectos de su relación, indique su grado de felicidad dentro de ella.”, “Tengo una relación cercana y me siento a gusto con mi pareja.”, “¿Qué tan gratificante es su relación con su

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

pareja?” y “En sentido general, ¿qué tan satisfecho/a está con su relación de pareja?”. La primera pregunta se puntúa en una escala de 1 a 6, siendo 1 “Extremadamente infeliz” y 6 “Extremadamente feliz”. La segunda pregunta se responde en una escala de 1 a 5, siendo 1 “Para nada cierto” y 5 “Completamente cierto”. Los últimos dos ítems se responden igualmente en una escala de 1 a 5, siendo 1 “Nada” y 5 “Completamente”. La prueba ha mostrado su validez, consistencia interna y se ha correlacionado con otros instrumentos para medir la satisfacción en parejas. Para la muestra empleada en esta investigación, la confiabilidad de este instrumento se situó en 0.88 para la alfa de Cronbach. Una puntuación de 13.5 o menos sugiere altos niveles de insatisfacción marital. (Funk y Rogge, 2007).

Se administró, además, un cuestionario sociodemográfico para conocer mejor a los participantes junto con otros instrumentos de creación propia para conocer las habilidades aprendidas por los sujetos al finalizar el total de las sesiones terapéuticas y su grado de satisfacción con el tratamiento. Durante todo el programa se usó la observación como herramienta para evaluar el avance de los participantes y la efectividad de las intervenciones.

Procedimientos

Tras recibir la aprobación del Comité de Ética de UNIBE para realizar esta investigación, se procedió a reclutar a la muestra por medio de anuncios en redes sociales. El anuncio dirigía a los participantes a un formulario online donde se ofrecía una breve descripción de la investigación y sus objetivos junto con el consentimiento informado para que pudiesen llenarlo de manera digital. Después de aceptar participar en el estudio y demostrar que cumplían con los criterios de inclusión, se les envió otro formulario para llenar sus datos demográficos y responder la batería de pruebas. Posteriormente, el investigador se contactó nueva vez con ellos para darle

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

comienzo al proceso de investigación, asignando a las parejas que recibirían las intervenciones primero y las que quedarían en lista de espera.

Una vez completado este proceso, se comenzaron las sesiones de terapia para las parejas del grupo experimental. Las sesiones se ofrecieron por *Zoom* y se intentó llevar a cabo el programa apegándose a los principios y técnicas expuestos por una de sus creadoras (Ver Anexos D y E).

Descripción y evaluación del programa

Las parejas participantes asistieron a 10 sesiones semanales de terapia centrada en emociones por modalidad online. El objetivo de estas intervenciones era fomentar el cambio en la relación de los participantes guiándolos por los nueve pasos ya descritos anteriormente, permitiendo que la pareja fuese capaz de identificar la razón de sus conflictos y las emociones subyacentes a éstos, acceder a sus necesidades de apego y promover el compromiso emocional para satisfacer esas necesidades no satisfechas. Las sesiones se llevaban a cabo en lugares de relativa privacidad, sin distracciones y a las horas preferidas por las parejas. Siempre y cuando fuera posible, los participantes estaban juntos en el mismo lugar al momento de recibir las terapias.

Al completar las sesiones, se volvió a medir la percepción de satisfacción marital con la aplicación del post test para descubrir si el tratamiento generó cambios en las parejas. Una herramienta de medición cualitativa de elaboración propia fue administrada para medir las nuevas habilidades aprendidas por la pareja después de haber recibido las sesiones terapéuticas, la satisfacción con las intervenciones realizadas y con las habilidades terapéuticas del investigador. Para completar el estudio, se invitó a las parejas del grupo control a llenar el post

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

test para poder ser comparados con el grupo experimental. Más adelante, se invitó al segundo grupo, si así lo deseaban, a iniciar su tratamiento.

Análisis de los datos

Los datos cualitativos que se obtuvieron del Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS) (Schumm *et al.*, 1983) y del Couple Satisfaction Index (CSI-4) (Funk y Rogge, 2007) fueron tabulados usando métodos estadísticos descriptivos en Microsoft Excel y Jasp. Para los datos cualitativos obtenidos por medio de las entrevistas, cuestionarios de elaboración propia, sesiones de terapia y el lenguaje no verbal observado por el investigador, se llevó a cabo un análisis de contenido textual post hoc, después de grabar y transcribir cada una de las intervenciones.

RESULTADOS

En esta investigación participaron inicialmente seis parejas. Durante la realización de la misma, una decidió retirarse, por lo que tres conformaron el grupo experimental y dos quedaron en lista de espera.

Cuestionario sociodemográfico

El rango de edad de la muestra fue de entre 23 a 52, para una media de 31.75 ($DE=10.60$). Cinco de estas parejas eran heterosexuales y una homosexual, resultando en cinco mujeres y siete hombres. Al momento de responder el cuestionario sociodemográfico, las parejas tenían un promedio de 5.83 ($DE=3.97$) años de relación, dentro de un rango de 2 a 12. Solo una pareja tenía hijos en común en la actualidad. Las situaciones más comunes identificadas por los sujetos como el motivo para participar en esta investigación fueron la “falta de confianza”, las “discusiones con falta de respeto” y los “problemas para comunicarse”. Para la mayoría de las parejas, estas problemáticas habían estado presentes por más de un año en sus relaciones.

Con el objetivo de descubrir si existían diferencias muy marcadas entre las edades del grupo control y del experimental, se realizó una prueba t de muestras independientes que arrojó que las medias de edades de ambos grupos eran equiparables ($p>0.05$), siendo 30 ($DE=8.78$) para el control y 33.50 ($DE=12.75$) para el experimental.

Pre test y post test

Al comenzar y finalizar este estudio, se les pidió a las parejas completar la batería de pruebas de manera virtual. A continuación, se muestran los resultados obtenidos por los participantes en el Kansas Marital Satisfaction Scale (Schumm *et al.*, 1983) y el Couple Satisfaction Index (Funk y Rogge, 2007) de cada pareja. Es importante recordar que el puntaje

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

de corte (o el indicador de malestar en la relación de pareja) es de 16 o menos y 13.5 o menos para cada prueba respectivamente (Crane, 2000; Funk y Rogge, 2007).

Tabla 1. Puntajes obtenidos por las parejas en las pruebas de satisfacción marital (pre test y post test).

Grupo Experimental	KMS Pre test	CSI-4 Pre test	KMS Post test	CSI-4 Post test
Pareja A				
Masculino	16	14	20	20
Femenino	8	10	17	14
Pareja D				
Masculino	15	12	-	-
Femenino	15	10	-	-
Pareja E				
Masculino	6	4	18	16
Femenino	15	8	21	20
Grupo Control				
Pareja B				
Masculino	9	17	17	14
Femenino	20	20	10	11
Pareja C				
Masculino	15	8	-	-
Femenino	18	17	-	-
Pareja F				
Masculino 1	18	14	18	16
Masculino 2	16	13	15	13

Los puntajes obtenidos en pretest para el KMS (Schumm *et al.*, 1983) indicaron ligeras diferencias entre el grupo experimental ($M= 12.50$, $DE= 4.32$) y el grupo control ($M= 16.00$, $DE= 3.84$). Lo mismo ocurrió con el CSI-4 (Funk y Rogge, 2007) cuando el grupo experimental ($M= 9.66$, $DE= 3.44$) obtuvo resultados más bajos que el control ($M= 14.83$, $DE= 4.16$). Esto parece indicar que el primer grupo presentaba mayores niveles de insatisfacción marital al

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

momento de completar las pruebas. Sin embargo, como se observa en la siguiente tabla, los resultados obtenidos en dichas pruebas no permitieron determinar si las diferencias entre las muestras fueron estadísticamente significativas ($p > 0.06$ para KMS; $p < 0.04$ para CSI-4).

Tabla 2. Comparación puntajes pre test entre grupo control y experimental.

	Grupo	N	Media	DE	EE	t	df	p
Total KMS	control	6	16.000	3.847	1.571	1.481	10	0.169
	experimental	6	12.500	4.324	1.765			
Total CSI4	control	6	14.833	4.167	1.701	2.341	10	0.041
	experimental	6	9.667	3.445	1.406			

Al finalizar el programa de intervención, para comprobar que el grupo experimental había aumentado sus niveles de satisfacción marital frente al grupo en lista de espera, se realizó una prueba *t* de muestras independientes que evidenció diferencias marginalmente significativas ($p < 0.10$) entre las puntuaciones de ambos grupos. El grupo control registró una ligera disminución en la batería de pruebas mientras que los puntajes del grupo experimental aumentaron sobrepasando al grupo que no había recibido tratamiento, como se indica en la siguiente tabla.

Tabla 3. Comparación puntajes post test entre grupo control y experimental

	Grupo	N	Media	DE	EE	t	df	p
Total KMS	control	4	15.000	3.559	1.780	2.000	6	0.092
	experimental	4	19.000	1.826	0.913			
Total CSI4	control	4	13.500	2.082	1.401	2.191	6	0.071
	experimental	4	17.500	3.000	1.500			

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Para determinar el grado de diferencia entre los puntajes pre test y post test del grupo experimental, se realizó una última prueba *t* de muestras dependientes que reveló que los puntajes post test aumentaron de manera significativa ($p < 0.05$). Sus puntajes sobrepasaron las calificaciones de corte de ambas pruebas, saliendo así del malestar marital que habían expresado antes de las intervenciones terapéuticas. Estos resultados se evidencian en la Tabla 4.

Tabla 4. Comparación puntajes pre test y post test en el grupo experimental para la batería de pruebas.

Prueba	Tiempo	N	Media	DE	EE	t	df	p
KMS	Pre test	6	12.500	4.324	1.765	4.429	3	0.021
	Post test	4	19.000	1.826	0.913			
CSI-4	Pre test	6	9.667	3.445	1.406	4.123	3	0.026
	Post test	4	17.500	3.000	1.500			

Análisis cualitativo

A continuación, se presenta un análisis de las sesiones transcriptas para cada una de las parejas del grupo experimental a lo largo de aproximadamente 10 semanas. Después de mencionar algunas características generales de las parejas, este análisis se basa en los nueve pasos de intervención en EFT que se han descrito anteriormente en este documento. De esta manera, es más fácil observar cómo las parejas fueron cambiando a lo largo del tiempo en las sesiones y los temas que se trabajaron en ellas.

Características generales de las parejas

Pareja A: Esta pareja fue conformada por Juan y Flor, dos jóvenes profesionales de 23 años, conviviendo por más de un año y medio. Al comenzar el estudio tenían aproximadamente cinco años de relación. Ambos se referían a los problemas de la relación como: “un elefante en el

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

medio de la habitación que cada quien ignora” y como resultado ambos se habían “convertido en personas muy diferentes el uno del otro”.

Pareja D: Conformada por Amanda (47 años) y Antonio (52 años). Tenían 12 años de relación y 11 de casados. Durante su matrimonio, se mantuvieron separados por prolongados períodos de tiempo, puesto que, Antonio se mudó a Estados Unidos para regularizar su estatus migratorio. El proceso de terapias inició cuatro meses después de que Antonio llegara al país de retirada. La relación estaba en búsqueda de “un nuevo comienzo”.

Pareja E: Pablo (31 años) y Michelle (26 años) tenían aproximadamente 10 años de matrimonio al momento de llegar a consulta. Michelle convenció a su esposo (quien se mostraba escéptico) para que intentaran reparar su matrimonio. Pablo entendía que no era necesario, pero “quería apoyar a su esposa”.

Pasos 1-2: Delimitar los temas de conflicto e identificar el ciclo de interacción negativo (“la danza”)

En las primeras sesiones se pretendía establecer una alianza terapéutica, buscando ofrecerles a las parejas un espacio de seguridad para que fuesen capaces de expresar lo que les preocupaba en su relación. En todos los casos, el tema central de las conversaciones iniciales era la incapacidad de comunicarse y ponerse de acuerdo al resolver problemas. Como resultado de esto, los malentendidos que eran incapaces de resolver afectaban la intimidad afectiva y/o sexual de las parejas. La falta de intimidad, a su vez, generaba un profundo sentimiento de desconfianza que fue expresado abiertamente en todos los encuentros iniciales.

Cabe destacar que las parejas pueden presentar más de un ciclo de interacción negativa y las posiciones que cada uno asume en la danza también podría cambiar dependiendo de la

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

situación (Johnson, 2008). Los ciclos identificados fueron los de hostigar/evitar o perseguir/huir. En ocasiones, aparecían los del tipo ataque/ataque.

Por ejemplo, en la pareja A, Flor y Juan iniciaban una lucha de poder del tipo “ataque/ataque” cuando éste le hacía reclamos a su novia. Los mismos eran vistos como imposiciones de cambio hacia la chica, ella respondía poniéndose a la defensiva y atacándolo. En otras ocasiones, Flor simplemente hacía “oídos sordos” a los comentarios de Juan, generando la danza “hostigar/evitar”. Mientras más evitara ella, más reclamaría él, hasta que fuera escuchado. Así se mantenían en una lucha constante por quién quería ser escuchado y cómo comunicarse sin tener la posibilidad, porque uno de los dos no se sentía cómodo en ese momento para lograr intercambiar sus ideas u opiniones.

Por otro lado, la misma danza “hostigar/evitar” se daba de manera distinta en la pareja D. Amanda se quejaba constantemente por “la carencia de afecto” y falta de atención sexual por parte de Antonio. Estas quejas se hacían de forma dura, enfática y explosiva, lo que generaba discusiones. Antonio reaccionaba evitando los altos grados de emocionalidad de su esposa y era percibido como un hombre “frío e indiferente”. Esta indiferencia hacía que Amanda “persiguiera” más a su esposo y que él terminara “huyendo” en repetitivas ocasiones. El siguiente extracto revela cómo se identificó la danza en la pareja D.

Terapeuta: *(Dirigiéndose a Amanda)* ¿Puede ayudarme a ver lo que ocurre entre ustedes?

Amanda: Lo que pasa es que él no demuestra afecto de ninguna forma, y eso me afecta muchísimo. No me siento amada, ni deseada. La parte sexual está muy descuidada y eso me daña, especialmente porque yo soy una persona apasionada que disfruta mucho de ese aspecto de la vida con él.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Terapeuta: ¿Así lo ve usted, Antonio?

Antonio: (*Dirigiéndose al terapeuta*) Yo intento hacer lo que puedo. Pero tú tienes que comprender que cuando uno se pasa el día entero discutiendo por “pequeñeces”, uno no tiene ganas de mostrar cariño ni afecto. Y mucho menos tiene uno ganas de sexo.

Amanda: (*Hablándole a Antonio*) Yo bajaría la ira si tú me atendieras emocionalmente y sexualmente.

Antonio: (*Respondiendo a Amanda*) Y yo te atendiera sexualmente si tú bajaras la ira.

En esta pareja, las constantes críticas de Amanda generaban una reacción evasiva de parte de Antonio y así se envolvían en el mismo ciclo.

Pasos 3-4: Identificar los sentimientos ignorados que subyacían a la danza y re encuadrar el problema en términos de necesidades de apego

Durante el programa de intervención, se estipuló realizar una sesión individual para cada miembro de la pareja con el objetivo de afianzar la relación terapeuta-paciente, asimismo, animarlos a acceder a los sentimientos no expresados que tenían sobre los problemas de su relación, impulsándolos a considerar la posibilidad de verbalizarlos en presencia de sus parejas.

En los hombres, fue muy común encontrar sentimientos de insuficiencia, miedo y en ocasiones, frustración. Las mujeres, en otro orden, expresaban sentimientos de ira, tristeza y culpabilidad. Una vez identificados estos sentimientos, las necesidades de apego eran más visibles. Partiendo de eso, era posible preparar a cada individuo para expresar esas necesidades eventualmente.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

En esta sesión, Flor reveló que fue abusada sexualmente en su niñez por un miembro de su familia y que las traiciones de Juan despertaron sentimientos de desamparo en ella, similares a los de su trauma no resuelto. Fue capaz de verbalizar su tristeza por haber perdido su “lugar seguro” en Juan, algo que le hizo perder la confianza en sí misma, en su pareja y por consiguiente en su relación. Expresó sus necesidades de apego de la siguiente manera:

“Necesito apoyo y comprensión. Necesito paciencia. Quiero ser libre de sentir, sin que mis problemas sean minimizados. Quiero sentirme entendida y querida. Quisiera dejar de sentir que necesito ser arreglada. Tengo suficiente con mi propia cabeza. Me gustaría poder volver a confiar”. Por otra parte, en su sesión individual, Juan dejó relucir sus miedos y tristeza cuando decía: *“Flor probablemente no se metió conmigo estando tan enamorada de mi como yo de ella. Ella podrá encontrar a alguien mejor que yo. A veces me despierto pensando que simplemente un día me va a dejar.”* Juan necesitaba sentirse suficiente en su relación, pero en este momento del programa de intervención, le invadía un profundo sentimiento de inferioridad que no había expresado.

En su sesión individual, Antonio asemejaba su situación matrimonial actual a los momentos de su niñez en los que le huía a las discusiones que “explotaban” en su familia. Expresaba su miedo “de no poder arreglar las cosas bien” en su matrimonio, como no pudo hacerlo con su familia en el pasado. Menciona su frustración por intentar “mantener la armonía y la paz” en su relación actuando de manera calmada, hecho que pasaba desapercibido para su esposa. Se entristeció al hablar sobre la falta de compatibilidad con Amanda y la manera en la que ella explotaba contra él delante de otras personas. Cuando se le preguntó qué necesitaba de su relación, él respondió: *“Yo voy a hacer todo de mi parte en la relación. Pero, tienes que demostrarme que has notado lo más mínimo que he hecho y valorarlo. Quisiera sentirme*

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

respetado, y que mi opinión cuenta...que de verdad me consideras. También necesito afecto: abrázame. No me subas la voz ni me señales con el dedo. Coméntame las cosas antes de hacerlas”.

En su sesión, Amanda, compartió diversas “experiencias de abandono” por parte de Antonio como cuando perdió varios embarazos, someterse a un parto de alto riesgo sola, y cuando murió su padre. Además, unos meses atrás también habían salido a relucir pruebas de infidelidades en redes sociales que “habían derramado el vaso” y le habían hecho perder toda la confianza en su esposo. Todas estas situaciones habían generado un profundo sentimiento de ira y tristeza. Amanda describía los sentimientos del momento de la siguiente manera: *“A mí me entristece el saber que yo fracasé en el amor. Sin importar lo que yo haya dado, hecho o sacrificado. Esta danza me agria, me engorda, me alcoholiza, me empobrece, me ha alejado de mis metas financieras y económicas. Me hace cuestionarme mucho como mujer. Siento que me estoy ahogando, no puedo más. Y me siento sin esperanza. Se hundió el barco y siento que ni siquiera me va a rescatar. Yo sé que él no me va a rescatar”.* Amanda tenía la necesidad de sentirse amada, deseada y que se reconociera el abandono del que había sido víctima.

El caso de Pablo y Michelle se asemejaba al anterior. Michelle tomó conciencia de su ira y de su tristeza al hablar de su relación. Reveló que anteriormente había sido diagnosticada con ansiedad generalizada y que su relación no la ayudaba a “mantener el control”. Se había sentido traicionada y abandonada en un evento traumático de su pasado: la muerte de su hija recién nacida. Sentía que aún no podía cerrar el proceso de duelo porque su esposo evadía el tema constantemente. Michelle decía: *“Yo necesito dirección en esta relación. Un sentimiento de amor no es suficiente, se necesita compromiso. No puedo amar si no hay resultados. Necesito sentirme protegida y a salvo. Saber que tengo una posición en la vida de Pablo, y que le importa*

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

lo que siento y pienso”. Pablo habló sobre su frustración y cómo se sentía insuficiente al tratar de calmar a su esposa en sus “explosiones” para ver que los resultados eran nulos. Reveló sus sentimientos cuando dijo: *“Me llena de ira pensar que Michelle puede explotar en cualquier momento. Me frustra el hecho de que he intentado calmarla, pero nada funciona. A veces solo quiero huir y ‘darle banda’. Me dice que me quede, pero me demuestra que no me quiere cerca. Me hace sentir culpable, triste.... siento que no me quiere”*.

Una vez identificados esos sentimientos que hacía que se alejara de la relación, se le pidió pensar en la manera de resistir la tentación de huir y hacerle saber a su esposa sus sentimientos y necesidades. A esto, Pablo dijo: *“Necesito que me des la oportunidad de hacer las cosas por mí mismo y que tengas paciencia conmigo. Quiero sentir que intentas ver las cosas como yo las veo de vez en cuando. Puede que mis decisiones u opiniones no sean perfectas, pero intenta escuchar o ponerte en mis zapatos. Cuando me sienta de esa forma, yo daré todo y un poco más. No me alejaré, no intentaré cambiarte porque no hay nada malo en ti. Me acercaré y estoy aquí tocándote la puerta.”* En este punto de la terapia, Pablo deja claro su deseo de acercarse a su pareja de nuevo y estaba listo para pasar al Paso 5.

Pasos 5-7: Identificar las necesidades de apego, fomentar aceptación en el otro miembro de la pareja y crear compromiso emocional

Una vez externalizada la danza, los sentimientos y las posiciones que cada miembro de la pareja asumía, llegó el momento de expresar sus necesidades de apego entre ellos. Este evento da como resultado que las parejas comiencen a crear una nueva “coreografía” donde el miembro evasivo empieza a acercarse generando un apaciguamiento en el miembro crítico.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

En las parejas A (Juan y Flor) y E (Pablo y Michelle), los pasos 5 a 7 se cumplieron entre la quinta y sexta sesión. Para la pareja A, el punto determinante se propició en dos momentos: en primer lugar, cuando ambos fueron capaces de comprometerse emocionalmente en la construcción de una nueva danza y, posteriormente, cuando Juan fue capaz de acompañar a Flor para trabajar algunos aspectos de su trauma no resuelto. Flor afirmó que ‘se sentía bien poder ser ella misma, y llorar frente a Juan sin sentirse juzgada’.

En la pareja E, el punto de inflexión lo fue la revelación de los sentimientos de Pablo frente a su esposa sobre la pérdida de su hija recién nacida. Por primera vez en la relación, Michelle vio a su esposo llorar y necesitar su consuelo. Ante esto, Michelle respondió de manera compasiva, fortaleciendo el vínculo afectivo entre ambos. A continuación, se presentan extractos de las sesiones con ambas parejas donde se completaron los Pasos 5 a 7.

Pareja A

Terapeuta: Entonces, ¿qué riesgos estarían dispuestos a tomar? ¿Pueden verse a los ojos y hablar uno con el otro? *(Aquí el terapeuta intenta crear nuevos modelos de interacción y fomentar el compromiso emocional).*

Juan: *(Expresando sus necesidades)* A pesar de mis miedos, tomé el riesgo de cabeza, respirando, y dispuesto a tomarte de la mano [...] porque no me vas a dejar solo, es posible superar esto y tener la confianza. Lograremos que el miedo y la preocupación se vayan *(accede y expresa sus emociones claramente).*

Flor: Yo no podría dejar que te tires de cabeza solo. No podría... con las ganas que tengo de construir un futuro contigo. No puedo. A pesar de mis miedos, a pesar de mis temores y las cosas con las que tengo que lidiar, me quiero atrever a confiar en ti nuevamente *(se compromete emocionalmente)*, como amigo, extraño muchísimo a mi mejor amigo *(expresa su necesidad de*

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

intimidad y cercanía). Lo que se tenga que hacer vamos a hacerlo, pero juntos. Y prometo que voy a respirar, aunque sea 10 veces más.

Como lo muestra el diálogo anterior, Juan admite sus miedos e inseguridades, y toma la determinación de ser receptivo y menos crítico ante los sentimientos de Flor (*Paso 5*). Esto a su vez despierta en Flor un sentimiento de compasión y reciprocidad con su compañero y acepta esa nueva posición en la danza, respondiendo de manera favorable (*Paso 6*). En este punto, ambos fueron capaces de decir lo que necesitaban de la relación y lo que esperaban lograr (*Paso 7*).

Pareja E

En la quinta sesión, ambos se habían envuelto en un altercado, puesto que Pablo fue incapaz de satisfacer las necesidades de apego de Michelle, y ésta terminó sintiéndose rechazada. En ese momento, Pablo fue capaz de expresar los sentimientos ante la pérdida de su hija, como se ilustra en el siguiente extracto de la sesión.

Michelle: (*Llorando mucho*) Siempre has sido así. Tú eres mi faro, busco consuelo en ti, y desde que murió nuestra hija, nunca me he sentido apoyada por ti. Estoy sola, triste y desamparada. A veces solo quiero morir (*Paso 5*).

Terapeuta: ¿A qué te refieres, Michelle? (*Realce de las emociones*)

Michelle: Parece que solo se murió una hija mía y que a él no le importó nada.

Pablo: ¡Tú eso no lo sabes! Me haces sentir culpable de todo. No puedo más.

Terapeuta: ¿Extrañas a tu hija, Pablo?

Pablo: (*Asiente, y llora. Pablo ha llegado a los Pasos 5 y 7 ya que, al revelar el dolor de su pérdida, se crea un nuevo diálogo en la pareja. En este momento, Pablo no vuelve a hablar más durante la sesión, y se derrumba en lágrimas*).

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Terapeuta: No puedo imaginarme lo duro que fue para ustedes, esperar a su hija con ilusión, y perderla. Michelle, ¿ves que a veces Pablo también necesita consuelo, y que tú seas su refugio? ¿Podrías abrazarlo y consolarlo por favor? (*Paso 6, se anima a Michelle a responder ante el nuevo descubrimiento en la forma de ver a su pareja*).
(*Ambos se aferran, se abrazan y la sesión termina con ese suceso*).

Este nuevo descubrimiento de los sentimientos de Pablo, influyeron sobre la ira y la tristeza de Michelle generando sorpresa, curiosidad y compasión (*aquí se afianza el Paso 6*). Ambos comenzaron a llorar juntos, y crear una conexión emocional que no habían tenido antes. Michelle dijo haber sentido algo que “se destapó” de parte de Pablo. Pablo dijo que finalmente comprendió que ‘no tenía que hacerse el fuerte todo el tiempo. Podía derrumbarse y levantarse junto con ella. Ambos podían cuidar al otro y dejarse cuidar’ (*se afianza el Paso 7 en ambos*). Esta experiencia correctiva había preparado a la pareja a procesar el duelo de su hija y pasar a los siguientes pasos.

La pareja D (Antonio y Amanda) no fue capaz de completar los Pasos 5 a 7. Durante sesión, la pareja parecía incapaz de acceder a sus emociones más vulnerables en presencia del otro. Amanda afirmaba sentirse “patética” al tener que “mendigar por amor y pedirle a Antonio algo que ya él sabía que necesitaba”. Con la guía del terapeuta, se invita a Antonio a realizar algunos movimientos de acercamiento, pero no tuvieron éxito para apaciguar la actitud crítica y airada de su esposa. Para los encuentros finales, la pareja todavía presentaba momentos de mucha hostilidad en sesión. De parte de Amanda había una queja recurrente porque sentía que ‘actuaban un papel en sesión, pero fuera de ella volvían a lo mismo’, es decir que los cambios no eran sostenibles en el tiempo. Aun así, el terapeuta invitó a la pareja a comenzar el Paso 8 para

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

ver si conversar y sanar heridas del pasado contribuiría a afianzar lo que ya habían logrado y deshacerse del malestar aún existente.

Pasos 8-9: Resolver conflictos del pasado y consolidar el nuevo ciclo de interacción positivo

Al entrar al Paso 8, tanto Flor como Juan expresaban que empezaron a ‘construir una amistad, y que se sentían relajados’. Juan se mostraba más accesible y receptivo ante las necesidades de Flor. En este paso, se trataron los temas de las traiciones de Juan y el tema del abuso de Flor. Al ser capaces de conversar sobre esos temas que “se habían ignorado por mucho tiempo”, el bienestar de la pareja creció exponencialmente. Flor admite: *“Hay coqueteo entre nosotros. Hemos comenzado a entendernos mejor, a tener esa empatía. No todo es ‘color de rosa’, pero ha habido un cambio notable... se siente como en el principio de la relación, cuando había esa química”*. A su vez, Juan comentaba: *“Se siente bien el hecho de saber que ella se siente libre de decirme todo lo que quiera decirme, y me agradece por el hecho de yo poder escucharla. Se siente ese ambiente dentro y fuera de sesión. Puedo abrir la boca sin miedo de decir cualquier cosa”*.

El terapeuta ayudó a la pareja a identificar las nuevas interacciones positivas y los animó a consolidarlas en su repertorio conductual (*Paso 9*). En este punto de la terapia, ya no existía la danza anterior donde se atacaban constantemente y las acciones de uno se percibían como amenazas para el otro.

Cerca de finalizar el estudio, Juan y Flor eran capaces de “entender y comprender” en vez de “mandar o exigir.” Juan cuenta que era “más natural” y que ya no le daba miedo expresar lo que pensaba o sentía. En una de las sesiones finales, Flor tuvo la oportunidad de darle apoyo y compañía a Juan cuando trataba un tema personal relacionado con su familia y esto fortaleció el vínculo afectivo entre ambos aún más. En la última sesión, se despidieron con la seguridad de

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

que eran capaces de resolver sus situaciones de manera más efectiva, y seguir estableciendo una base segura para su relación de pareja.

En la pareja D salieron a la luz los temas de las pérdidas de los embarazos de Amanda, su sentimiento de abandono, las infidelidades de Antonio y temas con la familia nuclear de él. Antonio no fue capaz de reconocer su responsabilidad en las heridas del apego de Amanda. No hubo muestras tangibles de empatía hacia las pérdidas de su esposa, y se le dificultó verbalizar y expresar sus emociones. A partir de este momento, el diagnóstico del terapeuta no fue favorable dado que ya faltaban pocas sesiones para finalizar el estudio (*no se afianzó sólidamente el Paso 7 ni se cumplió el Paso 8*).

Las últimas dos sesiones siguieron el mismo patrón. La pareja se envolvía constantemente en el ciclo negativo, expresando su malestar general. Ambos decían que querían seguir esforzándose, pero que se les dificultaba cambiar las cosas. No pudieron flexibilizar sus posiciones en la danza. Al finalizar el estudio, la pareja expresaba que *“faltaba mucho por trabajar ya que todo estaba sobre la mesa. Solo falta que decidamos hacer las cosas de modo diferente.”* En la última sesión, la pareja reveló que Amanda tenía problemas controlando su consumo de bebidas alcohólicas, por lo que el investigador decidió invalidar sus respuestas en el post test por haber incumplido uno de los criterios inclusión. Se hizo esto considerando que la EFT está contraindicada en casos de abuso de sustancias (Johnson, 2008).

En la pareja E, fue posible cerrar el duelo por la pérdida de la hija donde pudieron revelar aspectos personales de cómo cada uno vivió la pérdida, creando una profunda conexión emocional entre Michelle y Pablo que les permitió “sanar juntos” (*afianzando el Paso 8*). Para las sesiones finales, ambos expresaron lo orgullosos que se sentían por haber podido manejar los malentendidos, y que “hablar desde la necesidad” les ayudó a “identificar la danza y cambiar la

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

música”. El terapeuta reflejó las nuevas interacciones positivas y animó a la pareja a ir consolidándolas en su repertorio conductual (*Paso 9*).

En la última sesión, la pareja afirmó que se sentían: “aliviados y reconfortados de poder perdonar y dejar el pasado atrás” (*se completó el Paso 8*). Ahora sacaban tiempo para conversar sobre diferentes temas, escuchar la opinión de ambos y le daban prioridad a su matrimonio en cosas del día a día.

Al finalizar el estudio, la pareja indicaba que ‘ya sabían cómo manejar la danza’. Pablo expresaba de manera jocosa: “*Seguimos prácticamente matándonos, pero somos capaces de hablarlo y dialogarlo. El problema que antes estaba a un 100 ha ido bajando muchísimo.*” Después de 10 sesiones, esta pareja era capaz de reconocer y sentar las bases para un vínculo afectivo seguro y lograron reafirmar su compromiso emocional el uno con el otro. Expresaron su deseo de seguir en terapia para tratar algunos temas adicionales individualmente y en conjunto.

Cuestionario de habilidades aprendidas y satisfacción con la terapia

Al finalizar las intervenciones, se intentó medir la eficacia del programa por medio de un cuestionario. Las respuestas fueron positivas en todos los casos. Por ejemplo, uno de los sujetos dijo que gracias a las terapias comprendió que su rol era “crecer junto a mi pareja y no tratarla como si fuera mi hija.” Otra persona reportó que las conversaciones eran “menos coléricas, más fluidas y efectivas.” La gran mayoría de los participantes sentían que ahora eran capaces de entender a sus parejas después de las terapias. De la misma manera, dos parejas consideraban que sus cónyuges les comprendían mucho mejor: ahora asumían menos y expresaban sus necesidades afectivas abiertamente. Todos los participantes dijeron que estaban satisfechos con las habilidades profesionales del terapeuta, y consideraban que las terapias llenaron sus expectativas.

DISCUSIÓN

Durante la realización de esta investigación, que tenía como objetivo determinar si los grados de satisfacción marital de las parejas participantes aumentaba gracias a la terapia centrada en emociones, se observó que este abordaje terapéutico tuvo buenos resultados en la gran mayoría de las parejas que recibieron tratamiento. Sin embargo, también surgieron varias interrogantes. Por ejemplo, ¿por qué (en la mayoría de los casos) eran las mujeres las que asumían una posición de queja en “la danza” y por qué los hombres parecían hacerse los indiferentes?, y ¿pudiese ser que un estilo de apego específico esté más relacionado con una mayor satisfacción marital que otros?

Respondiendo a estas preguntas, Tapia (2001) expone que, en los conflictos de pareja, es usualmente la mujer la que se queja y el hombre es el que se defiende o calla. Las sesiones individuales revelaron diferentes estilos de apego entre hombres y mujeres. En ellas predominó el apego de carácter preocupado. En ellos, el apego evasivo. Investigaciones previas afirman que los estilos de apego inseguros tienen un efecto directo en la satisfacción marital (Guzmán y Contreras, 2012; Butzer y Campbell, 2008; Kane *et al.*, 2007; Boal Herranz, 2003). Así que, se pudiera concluir que la danza hostigar/evitar estaba creada por la combinación de los apegos preocupados – evasivos en los sujetos estudiados.

En el grupo experimental los individuos que presentaron rasgos de apego preocupado promediaban niveles más altos de satisfacción marital que sus cónyuges con un apego evasivo. Estos individuos de apego preocupado se caracterizan por tener un modelo mental negativo sobre sí mismos y positivo sobre los otros. En las relaciones íntimas, tienden a buscar la aprobación de sus parejas (Bartholomew y Horowitz, 1991). Lucariello y Fajardo (2010) obtuvieron resultados similares concluyendo que estos individuos tienen niveles más alto de satisfacción en sus

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

relaciones porque se preocupan por el bienestar del otro en gran manera. Es necesario evaluar la validez de estos hallazgos puesto que, aún puntuando más alto en satisfacción marital, estos individuos afirmaban tener problemas en sus relaciones. Además, es bueno recordar que el trabajo en EFT consiste en ayudar a la pareja a cambiar sus estilos de apego creando las bases para un vínculo seguro donde la pareja no sienta la necesidad de huir frente a la intimidad ni atemorizarse frente a la autonomía de su cónyuge (Johnson, 2008).

En las parejas D (Amanda y Antonio) y E (Michelle y Pablo) una de las heridas de apego más profundas que se trabajó fue la del duelo no resuelto. Amanda había perdido tres embarazos y Michelle había perdido a su hija justo después de nacer. Ambas mujeres percibieron las actitudes de sus esposos como distantes e indiferentes ante las pérdidas. ¿Pudieron estos eventos haber influido en la satisfacción marital? Lo tratado en terapia indica que así fue. Esto va de la mano con los hallazgos de Buyukcan-Tetik *et al.* (2017) que indican que cuando la pareja percibe que están pasando por el mismo dolor juntos, los niveles de satisfacción marital son relativamente altos. Sin embargo, cuando un miembro de la pareja percibe que su cónyuge no está percibiendo el mismo grado de dolor (sea más, o menos), los niveles de satisfacción en la relación bajan. Michelle sintió que “algo se había destapado” en su pareja cuando vio el profundo dolor que aún sentía su esposo por la muerte de su hija. Sin embargo, Amanda y Antonio no cerraron el proceso de duelo ni volvieron a tocar el tema fuera de terapia, aunque el terapeuta les había animado a que lo hicieran. Esto pudo haber sido un punto determinante en el proceso de cambio, ya que como arrojó un estudio hecho por Kamm y Vandenberg (2001), las mujeres valoran en gran manera la comunicación abierta sobre el duelo y la pérdida de sus hijos.

En el caso de la pareja A (Flor y Juan), un tema recurrente fue el abuso sexual sufrido por Flor. Trabajar este trauma no resuelto trajo beneficios a la pareja. En un estudio, Godbout *et al.*

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

(2009) encontraron que ser víctima de abuso sexual en la niñez es un factor de riesgo para desarrollar malestar en las relaciones amorosas. En el caso de Flor, sus niveles de insatisfacción se debían a que Juan no demostraba “la suficiente empatía” hacia su situación y eso le daba la impresión a ella de que él no le otorgaba el derecho propio ‘de sentir su dolor’. Maneta *et al.* (2015) encontraron que las personas con historia de abuso en la niñez no solo tienen dificultad expresando sus emociones, sino que también presentan bajos niveles de satisfacción marital e influyen directamente en la insatisfacción de sus parejas. Esto crea un ciclo negativo en el que las parejas son incapaces de empatizar con el otro ante su dolor o malestar. Por eso, al trabajar el trauma no resuelto en Flor y contar con el apoyo de su pareja, aumentaron los niveles de satisfacción en la relación.

Limitaciones y recomendaciones

Es necesario admitir que este estudio también presenta algunas limitaciones y generó otras interrogantes que quedan por responder. En primer lugar, aunque se pudo estudiar a profundidad la dinámica en las relaciones de las parejas participantes, por el reducido tamaño de la muestra, los resultados no pueden ser aplicados a la población en general. Además, la limitada experiencia del investigador en EFT pudo haber influido en el resultado final.

Otras preguntas que quedan por responder a raíz de este estudio son: ¿pudiese ser que el estilo de apego de los participantes los predispuso a puntuar más alto o más bajo en las pruebas, independientemente del abordaje utilizado? ¿puede la edad jugar un rol decisivo en la mejoría que reportaron las parejas más jóvenes frente a la de mayor edad? Una investigación posterior pudiese concentrarse en responder estas interrogantes y utilizar una muestra de mayor tamaño para arrojar resultados estadísticamente significativos y generalizables.

REFERENCIAS

- Aldana, E., Peralta, J. R., Félix, R. O., Bohórquez, L. M. (2021). Impacto de la contingencia por pandemia COVID-19 en 9 ejes de la dinámica de pareja. *Revista Inclusiones M.R.* Vol. 8, pp. 140-159.
- Archuleta K. L., Britt, S. L., Tonn, T. J., Grable, J. E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 108, 563–76.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Boal Herranz, R. M., (2003). Variables y factores que determinan la calidad y satisfacción de la relación de pareja: El rol de la historia y estilo de apego. *Tesis doctoral: Salamanca*
- 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.
- Butzer, B., y Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships* 15 (1), 141-154.
- Buyukcan-Tetik, Asuman & Finkenauer, Catrin & Schut, H.A.W. & Stroebe, M.s & Stroebe, Wolfgang. (2017). The Impact of Bereaved Parents' Perceived Grief Similarity on Relationship Satisfaction. *Journal of Family Psychology*. 31. 409-419.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

- Byrne, M., Carr, A. y Clark, M. (2004). The Efficacy of Behavioral Couples Therapy and Emotionally Focused Therapy for Couple Distress. *Contemporary Family Therapy*, 26, 361–387.
- Castonguay, L. G., y Hill, C. E. (Eds.). (2012). *Transformation in psychotherapy: Corrective experiences across cognitive behavioral, humanistic, and psychodynamic approaches*. American Psychological Association.
- Cloutier, P. F.; Manion, I. G.; Jan Gordon Walker; Johnson, S. M. (2002) Emotionally Focused Interventions with Couples with Chronically Ill Children: a 2-Year Follow Up. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 4; pg. 39.
- Crane, R.; Middleton, K. C., Bean, R. A. (2000). Establishing Criterion Scores for the Kansas Marital Satisfaction Scale and the Revised Dyadic Adjustment Scale. *The American Journal of Family Therapy*, 20, 53-60.
- Dalglish, T. L., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Lafontaine, M. F., Wiebe, S. A., y Tasca, G. A. (2015). Predicting change in marital satisfaction throughout emotionally focused couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(3), 276–291.
- Dalton, J., Greenman, P., Classen, C., y Johnson, S. M. (2013). Nurturing connections in the aftermath of childhood trauma: A randomized control trial of emotionally focused couple therapy (EFT) for female survivors of childhood abuse. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(3), 209–221.
- Denton, W. H., Burleson, B. R., Clark, T. E., Rodríguez, C. P., Hobbs, B. V. (2000). A Randomized Trial of Emotion-Focused Therapy for Couples in a Training Clinic. *Journal of Marital and Family Therapy*. Vol. 26. No.1, 65-78.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

- Dessaullles, A., Johnson, S. M., y Denton, W. H. (2003). Emotion-focused therapy for couples in the treatment of depression: A pilot study. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 345–353.
- Fonagy, P. y Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9, 679–700.
- Funk, J.L. y Rogge, R.D. (2007). Testing the Ruler with Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, Vol. 21, No. 4, 572-583. Publicado por la American Psychological Association.
- 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.
- Greenman, P., y Johnson, S. (2013). Process research on EFT for couples: Linking theory to practice. *Family Process, Special Issue on Couple Therapy*, 52(1), 46–61.
- Greenman, P., Young, M., y Johnson, S. M. (2009). Emotionally-focused therapy with intercultural couples. In M. Rastogi y V. Thomas (Eds.), *Multicultural couple therapy* (pp. 143–166). Los Angeles: Sage.
- Guzmán, M., & Contreras, P. (2012). Attachment Styles in Couples and Their Association with Marital Satisfaction. *Psyche (Santiago)*, 21(1), 69-82.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

- Halchuk, R., Makinen, J., y Johnson, S. M. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A 3-year follow-up. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 9, 31–47.
- Hartman, D. y Zimberoff, D. (2004). Corrective Emotional Experience in the Therapeutic Process. *Journal of Heart-Centered Therapies*, Vol. 7, No. 2, pp. 3-84.
- Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 52 (3),511-524.
- Hernández Sampieri, R., Fernández C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta edición. McGraw-Hill. México D.F.
- Johnson, S. M. (2008) *Práctica de la terapia matrimonial centrada emocionalmente: creando conexiones*. 2da edición. Taylor & Francis Group. New York.
- Johnson, S. M. (2020). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. 3rd edition. Taylor and Francis Group. New York.
- Johnson, S. M., y Greenberg, L. S. (1985). Emotionally focused couples therapy: An outcome study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 313–317.
- Kamm, S. y Vandenberg, B. (2001). Grief Communication, Grief Reactions and Marital Satisfaction in Bereaved Parents, *Death Studies*, 25:7, 569-582
- Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., y Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 535–555.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Lucariello, E., y Fajardo Caldera, M. I. (2010). El apego en la satisfacción marital. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 99-110.

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*. New York: The Guildford Press. New York.

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, n°2, 288-298. Publicado por el Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, Murcia (España).

Schore, J. R. y Schore, A. N. (2007). Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36, 9–20.

Schumm, W. R., Nichols, C.W., Sheckman, K.L., Grigsby, C.C. (1983). Characteristics of response to the Kansas Marital Satisfaction Scale by a sample of 84 married mothers. *Psychological Reports* 53: 567-572.

Schumm, W. R., Paff-Bergen, L.A., Hatch, R.C., Obiorah, F.C., Copeland, J.M., Meens, L.D., Bugaighis, M.A. (1986). Concurrent and Discriminant Validity of the Kansas Marital Satisfaction Scale. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 381-387.

Stavrianopoulos, K. (2015). Enhancing relationship satisfaction among college student couples: An emotionally focused therapy (EFT) approach. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 14(1), 1–16.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Tapia, L. (2001). Algunas consideraciones para una terapia de pareja basada en la evidencia. *De Familias y Terapias*, 14 y 15, 7-30.

ANEXOS

ANEXO A. Carta de aprobación del Comité de Ética de UNIBE



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA • UNIBE •

10 de marzo de 2021
Santo Domingo, Rep. Dom.

Estimado,
JUAN ANTONIO LAZALA
Número de Aplicación: ACECEI2021-5

Por este medio, le informamos que la aplicación sometida para el proyecto de investigación "*Terapia focalizada en las emociones y su efecto en el grado de percepción de satisfacción en las relaciones de pareja.*" presentada por usted al Comité de Ética, pasó por el proceso de revisión del Comité de Ética de Investigación (CEI). Esta aplicación ha sido **APROBADA** en las condiciones en que fue presentada.

El Comité de Ética ha realizado una revisión de su solicitud y considera que **CUMPLE** con la normativa de protección al ser humano tal como se estipula en el Manual de Ética de Investigación de la Universidad Iberoamericana. Ahora puede proceder a realizar la recolección de datos.

Atentamente,

Rosa Hilda Cueto
Coordinadora, Comité de Ética de Investigación
Universidad Iberoamericana, UNIBE
r.cueto1@unibe.edu.do

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

ANEXO B. Consentimiento informado**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

TÍTULO DEL PROYECTO: Terapia focalizada en las emociones y su efecto en el grado de percepción de satisfacción en las relaciones de pareja.

DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN: El propósito de esta investigación es determinar cómo pueden las parejas mejorar su percepción de satisfacción dentro de la relación gracias a la aplicación de la terapia focalizada en las emociones. Este estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de Universidad Iberoamericana (UNIBE).

PROCEDIMIENTO: Para participar en este estudio, usted debe cumplir con los siguientes requisitos básicos: que usted y su pareja sean dominicanos, ambos mayores de edad, que estén casados legalmente o convivan en el mismo hogar, que ambos estén dispuestos a participar y que puedan dedicar al menos una hora semanal a las sesiones terapéuticas que se les ofrecerán. De ser aceptado/a, puede que usted sea asignado a uno de dos grupos: un primer grupo que recibirá las terapias un poco después de ser asignado o a otro grupo que quedará en lista de espera para comenzar sus terapias al finalizar con los primeros. Tanto al principio como al final del tratamiento, usted llenará unos cuestionarios que medirán su satisfacción dentro de su relación, lo que nos permitirá visualizar si hubo cambios gracias a la terapia.

RIESGOS Y BENEFICIOS: El beneficio de participar en esta investigación radica en que, en caso de la intervención tener éxito, podrá gozar de una mejor relación de pareja y desarrollará herramientas que le pudieran ayudar a regular sus emociones, entender y comunicarse mejor con su pareja. Se espera que las intervenciones tengan el mismo efecto en su pareja. Es posible que durante el tratamiento salgan a relucir temas o emociones que le perturben o le agobien. Si esto llegase a ocurrir, tenga presente que se intentará aliviar ese malestar utilizando técnicas ya conocidas en psicología dentro de un ambiente de seguridad, aceptación, respeto y comprensión. En caso de que ocurran situaciones inesperadas que superen mis habilidades como terapeuta, se buscará la ayuda de otros profesionales de la salud mental y terapeutas de pareja para tratar su caso.

CONFIDENCIALIDAD: Las sesiones terapéuticas serán grabadas por la plataforma *Zoom*. Sin embargo, su privacidad no se verá afectada en ningún momento. Sus nombres no serán revelados a nadie, ni tampoco sus informaciones de contacto. Las grabaciones serán exclusivamente para uso personal, serán protegidos con contraseñas y los registros utilizados serán destruidos al concluir la redacción de la investigación. No se usarán sus nombres en la divulgación de los resultados.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

CONTACTO: Si usted tiene alguna pregunta, puede ponerse en contacto con el investigador principal: **Lic. Juan Lazala**, al correo electrónico: juanlazalah@gmail.com y al teléfono (809) 782-6876. También puede ponerse en contacto con la supervisora de este estudio: **Gloriannys Báez, MSc.**, al correo electrónico: gloriannys.baez@gmail.com.

ESTUDIO VOLUNTARIO: Si siente que no puede o no quiere participar en esta investigación, siéntase en total libertad de comunicarlo al investigador. Su participación es voluntaria y no será penalizado por renunciar.

TIEMPO REQUERIDO: 1 hora semanal, por 10 semanas aproximadamente.

* Esta hoja es para que el participante se quede con la misma



CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DEL PROYECTO: Terapia focalizada en las emociones y su efecto en el grado de percepción de satisfacción en las relaciones de pareja.

Yo, _____, firmando este documento confirmo que se me explicó el objetivo de esta investigación. Conozco los riesgos y beneficios, y que mis datos serán confidenciales. El personal me entregó una hoja con los detalles del estudio e información de contacto. Sé que este estudio es voluntario, y puedo decidir no participar en cualquier momento.

CONSENTIMIENTO: Deseo ser parte de este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y entiendo lo que se requiere de mí.

Firma del participante: _____

Fecha: _____

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

ANEXO C. Instrumentos de medición para la variable “satisfacción marital”

(Las pruebas se administraron de manera virtual).

Kansas Marital Satisfaction Scale (Schumm *et al.*, 1983). Traducida y adaptada al castellano por Montes-Berges (2009)

Considere las siguientes opciones de respuesta y elija la que mejor describa su situación actual:

1. ¿Cómo de satisfecho/a esta con su relación actual o matrimonio?

1 Extremadamente insatisfecho/a	2 Muy insatisfecho/a	3 Algo insatisfecho/a	4 No estoy seguro	5 Algo satisfecho/a	6 Muy satisfecho/a	7 Extremadamente satisfecho/a
---------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------------

2. ¿Cómo de satisfecho está con su relación con su actual compañero/a?

1 Extremadamente insatisfecho/a	2 Muy insatisfecho/a	3 Algo insatisfecho/a	4 No estoy seguro	5 Algo satisfecho/a	6 Muy satisfecho/a	7 Extremadamente satisfecho/a
---------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------------

3. ¿Cómo de satisfecho está con su compañero/a como pareja?

1 Extremadamente insatisfecho/a	2 Muy insatisfecho/a	3 Algo insatisfecho/a	4 No estoy seguro	5 Algo satisfecho/a	6 Muy satisfecho/a	7 Extremadamente satisfecho/a
---------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------------------------

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Couple Satisfaction Index (CSI-4) (Funk y Rogge, 2007). Traducida y adaptada al español por el investigador

Por favor, responda a las siguientes preguntas seleccionando la opción que describa su situación actual:

1. Considerando todos los aspectos de su relación, indique su grado de felicidad dentro de ella.

0 Extremadamente infeliz	1 Bastante infeliz	2 Un poco infeliz	3 Feliz	4 Muy feliz	5 Extremadamente feliz	6 Perfectamente feliz
--------------------------------	--------------------------	-------------------------	------------	-------------------	------------------------------	-----------------------------

2. Tengo una relación cercana y me siento a gusto con mi pareja.

0 Para nada cierto	1 Un poco cierto	2 Algo cierto	3 Generalmente cierto	4 Casi completamente cierto	5 Completamente cierto
--------------------------	------------------------	------------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------------

3. ¿Qué tan gratificante es su relación de pareja?

0 Nada gratificante	1 Un poco gratificante	2 Algo gratificante	3 Generalmente gratificante	4 Casi completamente gratificante	5 Completamente gratificante
---------------------------	------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	--	------------------------------------

4. En sentido general, ¿qué tan satisfecho/a está con su relación de pareja?

0 Nada satisfecho/a	1 Un poco satisfecho/a	2 Algo satisfecho/a	3 Generalmente satisfecho/a	4 Casi completamente satisfecho/a	5 Completamente satisfecho/a
---------------------------	------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	--	------------------------------------

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

ANEXO D. Programa de intervención en EFT

Descripción del programa: Este abordaje terapéutico se basa en la teoría del apego de Bowlby (1969) y el concepto de la “experiencia emocional correctiva” (Castonguay y Hill, 2012; Hartman y Zimberoff, 2004) para dar una explicación clara sobre la forma en que se crean conflictos en la pareja y cómo solucionarlos. La EFT, cuya materia prima son las emociones, ayuda a la pareja a explorar, aclarar y darle sentido a sus emociones que subyacen en sus interacciones dentro del contexto del apego y se encarga de crear nuevos patrones que les permitan expresar sus necesidades, miedos y deseos (Johnson, 2020). De esta manera, la pareja comienza a sanar heridas actuales y del pasado, y se van consolidando nuevos patrones de interacción positivos mientras van avanzando en terapia. El objetivo general de este programa de intervención es el de propiciar cambios en los patrones de interacción negativos que están afectando la percepción de satisfacción de la pareja dentro de un periodo de 10 sesiones semanales con una duración de aproximadamente 60 minutos cada una.

Se ha demostrado que la EFT es una de las mejores formas para tratar casos de problemas de pareja comparándola con otros estilos de terapia convencionales (Denton *et al.*, 2000). Varios estudios muestran que la EFT ha sido útil en casos donde un miembro de la pareja tiene depresión, sufre del trastorno de estrés post traumático, cuando uno de los hijos padece una enfermedad crónica, cuando la pareja no comparte la misma cultura e incluso cuando uno de sus miembros ha sido abusado sexualmente en la niñez (Dessaulles *et al.*, 2003; Greenman y Johnson, 2012; Cloutier *et al.*, 2002; Greenman *et al.*, 2009; Dalton *et al.*, 2013). Otros estudios indican que las parejas (casadas o no) son capaces de generar y mantener cambios significativos y duraderos en lo que se refiere a la satisfacción marital (Stavrianopoulos, 2015; Dalgleish *et al.*, 2015; Halchuk *et al.*, 2010).

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Materiales: Un dispositivo para conectarse a internet. La pareja necesita un espacio físico libre de distracciones y donde se sientan a gusto para hablar sobre su relación con la mayor sinceridad y franqueza posible.

Sesión N°	Etapa y pasos en EFT	Objetivos	Técnicas de intervención	Indicadores de cambio
1	<p>Paso 1</p> <p>Paso 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Crear una alianza terapéutica y delimitar los temas de conflicto - Identificar el ciclo de interacción negativo, "la danza". 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflejo empático. - Validación. - Reflejo y preguntas evocadoras. - Identificar y reflejar interacciones. - Re encuadre. 	<p>El terapeuta es capaz de reflejar el malestar de la pareja que ha llegado a consulta, y es capaz de comprender claramente cómo se dan los problemas en su relación en términos de interacción. La pareja asiente, se siente comprendida y validada por el terapeuta.</p>
2	Paso 3	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar los sentimientos ignorados que subyacen a las posiciones en la interacción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Validación. - Reflejo y preguntas evocadoras. - Realce. - Conjetura empática. - Identificación y reflejo de patrones y ciclos de interacción. - Re encuadre del problema en términos de contextos y ciclos. 	<p>La pareja es capaz de acceder a sus emociones y comprenderlas, tomando conciencia sobre cómo las posiciones que adoptan en la danza, activan la reacción de su compañero/a. Son capaces de acceder a momentos dolorosos donde sus necesidades de apego no fueron satisfechas y pueden expresarlas sin culpar al otro.</p>
3	Paso 4	<ul style="list-style-type: none"> - Re encuadrar el problema en términos del ciclo negativo y re encuadrar los sentimientos en términos de necesidades de apego. 		
4				
5	Paso 5	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar la identificación de las necesidades y los aspectos del Yo que no han sido reconocidos por la persona. 	<ul style="list-style-type: none"> - Respuestas evocadoras. <ul style="list-style-type: none"> o Ampliar el sentido de lo vivenciado, del contexto o el significado de la experiencia. - Realce <ul style="list-style-type: none"> o De la emoción. o De las posiciones actuales y de cambio. 	<p>Se intensifica la experiencia emocional de los miembros de la pareja y la persona se adueña de su experiencia. La persona es capaz de acceder a su concepto sobre sí mismo, sobre el otro y sobre su relación.</p>
	Paso 6	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la aceptación de la experiencia de la persona y crear nuevas maneras de interacción. 		<p>Los miembros de la pareja son capaces de verbalizar lo que quieren y necesitan de la relación.</p> <p>Se crea un nuevo diálogo que crea un sentimiento de compasión o curiosidad en la pareja, son más</p>

6			<ul style="list-style-type: none"> o De la representación de una posición problemática actual. o De la representación de una posición nueva incipiente. <ul style="list-style-type: none"> - Conjetura empática. - Disquisición. - Reestructurar las interacciones. 	<p>accesibles y receptivos unos con otros y empiezan a acercarse más.</p>
7	Paso 7	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar la expresión de necesidades y deseos; crear compromiso emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reacción evocadora: reflexiones y preguntas. - Conjetura empática. - Rastrear y reflejar el ciclo. - Re encuadre. - Reestructurar las interacciones. 	<p>El miembro evitador de la pareja empieza a acercarse. El miembro crítico de la pareja empieza a apaciguarse. Ya no se centran en los errores del otro sino en sí mismos y sus temores. Se crea un mayor contacto emocional.</p>
8	Paso 8	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar la resolución de viejos conflictos y problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reflejo y validación de los nuevos patrones y posiciones. - Respuesta evocadora. - Re encuadre. - Reestructurar las interacciones. 	<p>La danza inicial ya no existe. Toman riesgos en su relación, no tienen miedo de mostrarse vulnerables y las interacciones positivas son reconocidas y aceptadas. La pareja indica que ha crecido el aprecio, la confianza, la intimidad y la seguridad en la relación.</p>
9	Paso 9	<ul style="list-style-type: none"> - Consolidar las nuevas posiciones que los miembros de la pareja asumen respecto al otro. 		
10	Finalización del programa	<ul style="list-style-type: none"> - Animar a la pareja a seguir alimentando un vínculo seguro entre ellos. - Recibir retroalimentación de la pareja. - Administrar nuevamente las pruebas de medición (post test). 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasar test de satisfacción marital. - Responder unos cuestionarios de satisfacción y habilidades aprendidas. 	<p>Se espera que los resultados en las pruebas mejoren y la pareja pueda indicar claramente que tienen un mayor grado de satisfacción en su relación. Se espera que los participantes estén satisfechos con el tratamiento.</p>

ANEXO E. Técnicas de intervención usadas en EFT

Técnica	Descripción
Reflejo empático	Consiste en reflejar con empatía lo que experimenta cada uno de los miembros de la pareja sobre su relación y las interacciones positivas o negativas que la caracterizan.
Validación	El terapeuta transmite el mensaje de que las emociones y reacciones de cada miembro de la pareja son válidas y legítimas. Se les ayuda a comprender que estas reacciones han sido las mejores soluciones que han podido encontrar, hasta el momento, para hacerle frente a sus experiencias.
Preguntas evocadoras	Se intenta acceder a las emociones de la persona preguntándole: “¿Qué siente usted cuando escucha decir a su pareja ...?” “¿Qué siente cuando...?” “¿Qué está sintiendo en este momento...?”
Identificar y reflejar interacciones/ciclos de interacción	Esta intervención consiste en centrarse en las secuencias de comportamiento que están definiendo la relación y que constituyen un problema de apego. Para lograr esto, se utiliza la narrativa de la historia de la relación, la descripción de los eventos problemáticos y observando la interacción de la pareja en sesión.
Realce	Se enfatiza alguna frase, o emoción que un miembro de la pareja expresa, se le anima a que acceda a ella y que la experimente dentro de la sesión para que luego pueda influir en el comportamiento de su pareja.
Re encuadre	El problema de la pareja se redefine en términos del ciclo de interacción negativo y que se retroalimente por conducta de cada miembro de la pareja, resultando en un apego inseguro dentro de la relación. Más adelante, se le ayuda a entender a la pareja que el problema se basa en temores, y necesidades de apego no satisfechas y no en defectos o imperfecciones del otro.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

Conjetura empática

El terapeuta hace inferencias de manera muy respetuosa (y sujetas a la corrección de la pareja) donde intenta concretizar los miedos, inseguridades y carencias de la pareja relacionándolos con eventos específicos que los activan.

Disquisición

Es una forma de conjetura que se utiliza para normalizar cualquier reacción negativa que pudiese aparecer por la nueva experiencia de uno de los miembros de la pareja, o ante la nueva posición que ha adoptado en la danza. Usualmente se hace en forma de historia o experiencia para que la persona no sienta que se le está atacando directamente, sino que otros ya han pasado por la misma situación.

Reestructurar las interacciones

El terapeuta diseña una nueva “coreografía” donde se generan nuevas formas de responder ante las necesidades de cada miembro de la pareja. Se crean reacciones de mayor aceptación y menos rígidas que permitan a la pareja modelar un ciclo de interacción positivo.

Reflejo y validación de nuevos patrones y reacciones

Permitir que la pareja sea capaz de identificar y reconocer los cambios que se han dado en las interacciones y que comprendan por qué se han dado.

EFT Y SATISFACCIÓN DE PAREJA

ANEXO F. Cuestionario de habilidades aprendidas y satisfacción con la terapia

(Este cuestionario fue administrado de forma virtual).

Después de haber completado las 10 sesiones de terapia focalizada en emociones, responda a estas preguntas al mayor detalle posible y con mucha honestidad. Recuerde que todo lo que diga aquí será muy valioso para la investigación:

Escriba su nombre _____

1. “Siento que las terapias me han ayudado a...”
2. ¿Siente que sus habilidades para comunicarse con su pareja han mejorado? ¿Cómo?
3. ¿Cómo es la comunicación con su pareja después de haber completado las sesiones terapéuticas?
4. ¿Siente que comprende mejor a su pareja? ¿Cómo?
5. ¿Siente que su pareja le comprende mejor a usted? ¿Cómo?
6. ¿Cómo resuelven sus conflictos y desacuerdos ahora?
7. ¿Cómo visualiza su relación en los próximos 12 meses?
8. ¿Siente que la terapia llenó sus expectativas y necesidades?
9. “Lo que más me gustó de la terapia fue...”
10. “Lo que más me gustó del terapeuta fue...”
11. “Si pudiera cambiar algo del terapeuta (o de la terapia) fuera...”