



Universidad
Católica
de Valencia
San Vicente Mártir

Facultad de Psicología

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Diseño de un programa de educación parental para parejas basado en la promoción del apego seguro durante la gestación del primer hijo.

Presentado por:

Teresa Requena Romero

Tutor/a:

Beatriz Soucase Lozano

Valencia, a 31 de mayo de 2022

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por habernos regalado la mejor educación que podían, dándonos lo que necesitamos y teniendo siempre puestos los ojos en el mejor Padre.

A Gonzalo, por atreverse a emprender este camino conmigo.

A Isabel, porque fue la primera en demostrarme que la Psicología es la mejor carrera de todas.

A Belén, por ser mi fiel compañera durante estos cuatro años. Coincidir contigo ha sido un placer y un regalo.

A Emilia, que siempre supo que podría conseguirlo y me empujó a estudiar esta carrera. Sin ella y sin su ayuda no estaría donde estoy ahora.

A todos mis amigos, que me han apoyado hasta el final y nunca han dudado de mí, en especial a Pili.

RESUMEN

El apego es un vínculo emocional recíproco y duradero entre dos personas, en especial entre el infante y su cuidador, cada uno de los cuales contribuye a enriquecer la calidad de la relación. Este vínculo no es estanco, sino que se va transformando a lo largo del ciclo vital. Es por este motivo que se ha estudiado también su importancia en diversas relaciones interpersonales, como es en la relación de pareja.

En este trabajo se propone el diseño de un programa de educación basado en la importancia de establecer un vínculo de apego seguro para parejas que se encuentren en el primer trimestre de gestación. Consta de dos módulos: el primero va dirigido a la relación de pareja y al fortalecimiento y mantenimiento del vínculo seguro entre sus miembros, y un segundo módulo en el que se educa a los futuros padres en el desarrollo de un vínculo seguro en la relación parento-filial.

El programa consta de 11 sesiones, en las que se aborda el patrón de apego y la calidad de la relación de pareja, la importancia de la historia de apego de los padres, la implicación de ambos progenitores, la importancia de la figura paterna y la regulación emocional.

Palabras clave: apego en la pareja, apego seguro, programa de apego seguro, crianza, apego parento-filial.

ABSTRACT

Attachment is a reciprocal and enduring emotional bond between two people (especially between the infant and the caregiver) each of whom contributes to enriching the quality of the relationship. This bond is not watertight, but is transformed throughout the life cycle. It is for this reason that its importance has also been studied in various interpersonal relationships, such as in the couple relationship.

This work proposes the design of an educational programme based on the importance of establishing a secure attachment bond for couples in the first trimester of pregnancy. It consists of two modules: the first is aimed at the couple's relationship and the strengthening and maintenance of the secure attachment between its members, and a second in which future parents are educated in the development of a secure attachment in the parent-child relationship.

The programme consists of 11 sessions, in which the attachment pattern and the quality of the couple's relationship, the importance of the parents' attachment history, the involvement of both parents, the importance of the father figure and emotional regulation.

Keywords: couple attachment, secure attachment, secure attachment program, parenting, infant-parent attachment

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	1
Qué es el apego.....	1
Importancia del apego seguro.....	3
Revisión de programas existentes basados en el apego.....	6
El patrón de apego y la calidad de la relación de pareja.....	9
Importancia de la historia de apego de los padres	12
Implicación de ambos progenitores: padre y madre	13
Importancia del padre	14
Regulación emocional	16
Justificación	17
2. OBJETIVOS	17
3. MATERIAL Y MÉTODOS	18
4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	19
Ámbito de aplicación.....	19
Objetivos del programa	19
Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa	19
Fases en la elaboración del programa.....	19
Descripción del programa.....	21
Calendario de actividades.....	30
Delimitación de recursos	31
Análisis de su viabilidad.....	32
Evaluación: instrumentos de evaluación continua y final	32
5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN	32
6. REFERENCIAS	34
7. ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i> Estructura del programa y temporalización	22
<i>Tabla 2.</i> Calendario de actividades.....	30

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento informado	39
ANEXO 2. Cuestionario de estilos de Apego Adulto	40
ANEXO 3. Escala de Valoración de la Relación, RAS.....	42
ANEXO 4. Cuestionario de Aserción en la Pareja.....	43
ANEXO 5. Cuestionario de Regulación Emocional	52
ANEXO 6. Cuestionario de Sensibiliadd Paternal	53
ANEXO 7. Actividad Sesión 2.....	55
ANEXO 8. Ejercicio de Respiración Profunda	56
ANEXO 9. Preguntas Sesión 3	57
ANEXO 10. Actividades Sesión 3	58
ANEXO 11. Actividad Sesión 4.....	59
ANEXO 12. Preguntas Sesión 4.....	60
ANEXO 13. Teoría Sesión 4	61
ANEXO 14. Teoría Sesión 5	63
ANEXO 15. Preguntas Sesión 5.....	67
ANEXO 16. Actividad Sesión 5.....	68
ANEXO 17. Actividad Sesión 5.....	69
ANEXO 18. Vídeo Sesión 6.....	70
ANEXO 19. Teoría y preguntas Sesión 6.....	71
ANEXO 20. Teoría y preguntas Sesión 7.....	74

ANEXO 21. Actividad Sesión 7.....	77
ANEXO 22. Teoría Sesión 8.....	78
ANEXO 23. Teoría Sesión 8.....	80
ANEXO 24. Teoría Sesión 9.....	86
ANEXO 25. Actividades Sesión 9.....	89
ANEXO 26. Preguntas Sesión 10.....	90
ANEXO 27. Actividad Sesión 10.....	91
ANEXO 28. Evaluación de la satisfacción Sesión 11.....	92

1. INTRODUCCIÓN

QUÉ ES EL APEGO

Se puede definir el apego como “un vínculo emocional recíproco y duradero entre dos personas (en especial entre el infante y su cuidador) cada uno de los cuales contribuye a enriquecer la calidad de la relación” (Papalia, 2013, p. 212).

Para López (1999), el apego está asociado a unas características funcionales básicas que son las siguientes:

- Deseo de mantener una proximidad con la persona a la que se está vinculado.
- Mantenimiento de contacto sensorial especial.
- La figura de apego pasa a ser una base segura desde la cual relacionarse con el entorno.
- Es un lugar de refugio al que acudir en momentos de tristeza, temor o malestar.
- Ansiedad ante la separación de la figura de apego y temor ante la pérdida.

El apego no surge espontáneamente, sino que se comienza a establecer en los primeros meses de vida, siendo a partir de los dos años cuando se convierte en un patrón que impactará, positiva o negativamente, en la salud física, social y emocional del niño (Mántica y Rocha, 2021). Según Bowlby (1989), entre los nueve y doce meses se interiorizan los patrones de interacción (Papalia, 2013).

Se pueden diferenciar tres componentes básicos en el apego, que son las conductas de apego, la representación mental de la relación y los sentimientos que conlleva. Se entiende por conducta de apego toda aquella cuyo fin es mantener la proximidad y el contacto con las principales figuras de apego (llantos, sonrisas, gestos, aproximación motora, etc.). El concepto de representación mental es fundamental en la teoría del apego, ya que el niño genera unas expectativas, creencias y emociones que provienen de la interacción con sus figuras de apego. Así se crea un modelo mental de la relación de apego, basado en los esquemas relacionales experimentados y que hace referencia tanto a la accesibilidad y disponibilidad del otro como de la capacidad de uno mismo para promover protección y afecto. Por último, el apego implica unos sentimientos tanto hacia los cuidadores como hacia uno mismo. Estos son el componente más complicado de estudiar dado su carácter subjetivo, pero tienen un papel importante (López, 1999).

John Bowlby (1951) fue el pionero en las investigaciones sobre las vinculaciones afectivas. Al realizar estudios y observaciones de niños con trastornos en una clínica

psicoanalítica se convenció de la importancia del vínculo madre-hijo y de la necesidad de que no estuviesen separados por beneficio de ambos. Posteriormente Ainsworth creó la técnica de la situación extraña, diseñada para evaluar los distintos patrones de apego entre el bebé y el cuidador. A partir de la investigación obtuvieron tres patrones: el **apego seguro**, el **apego evasivo** y el **apego ambivalente o resistente** (Vondra y Barnett, 1999, citados en Papalia, 2013). Todos ellos tienen cuatro componentes básicos, que son: la búsqueda de proximidad, protesta o ansiedad de separación, búsqueda de refugio emocional y búsqueda de seguridad (Lafuente y Cantero, 2010).

Los tres tipos de apego descubiertos gracias a la investigación de Ainsworth son universales en todos los lugares en los que se ha estudiado, aunque varíen los porcentajes. De una nueva investigación llevada a cabo por Main y Solomon en 1986 surgió un cuarto patrón, el **apego desorganizado-desorientado**.

A continuación, se hace una descripción de los cuatro tipos de apego (Barroso, 2014; Mántica y Rocha, 2021):

- **Apego seguro:** consistente e incondicional, los cuidadores están siempre presentes y el niño sabe que puede confiar en ellos. Se siente protegido, aceptado y valorado. Este patrón permite desarrollar su autoestima y motivar al niño a explorar el mundo que le rodea. Las figuras de apego principales se preocupan sinceramente por el bienestar del niño y satisfacen sus necesidades básicas.
- **Apego evasivo/evitativo:** Es un patrón negligente, en el que las figuras de apego se muestran rígidas e inflexibles. Se caracteriza por el rechazo y/o hostilidad, ya que ante las manifestaciones de sufrimiento del niño que entiende que no puede contar con su cuidador, el progenitor puede expresarse de manera hostil. Se llama “evitativo o evasivo” porque se desarrollan diferentes conductas de distanciamiento entre cuidador-cuidado. Hay un abandono evidente de las necesidades afectivas del bebé y, en consecuencia, un distanciamiento de este.
- **Apego ansioso/ambivalente:** es cambiable, inestable. Oscila entre comportamientos impredecibles de los progenitores que van desde la insensibilidad a la atención afectuosa. No hay una relación de confianza del niño hacia el cuidador y reacciona negativamente ante el contacto corporal con él. El niño se siente constantemente inseguro, principalmente porque los cambios constantes en la interacción no son debidos a la conducta del bebé, sino a cuestiones relacionadas con las figuras de apego que el bebé no puede prever.

- **Apego desorganizado:** caótico y violento. Es el patrón de apego más peligroso porque el niño no puede responder de una manera regular. El cuidador principal es negligente o violento e insensible, lo que genera un rechazo en el niño (desconfianza e incluso miedo o terror) hacia él. Las respuestas de los progenitores a sus necesidades básicas confunden al niño, que recibe atención unas veces y otras, distanciamiento. Se establece entre ambos un círculo vicioso, dado que la actitud de los padres genera en los niños una respuesta temerosa y confundida, y esta actitud del niño refuerza el comportamiento errático de los padres. El niño acaba respondiendo a los progenitores con rechazo, hostilidad o intrusión. Dentro de este patrón de apego, existen dos estilos diferenciados: el controlador (agresivo, cuidador compulsivo o complaciente compulsivo) y el desapegado.

El patrón de apego seguro se caracteriza, como se ha comentado, por la confianza en el cuidador por parte del niño y por establecer unas interacciones con los demás más positivas que, probablemente, lleven a que sus acercamientos amistosos sean aceptados (Fagot, 1997, citado en Papalia, 2013). Los beneficios, tanto emocionales como físicos, que proporciona este patrón han sido estudiados y comprobados, por lo que promover y mantener vínculos seguros entre padres e hijos es fundamental, ya que existe una tendencia a involucrarse en relaciones personales y de amistad más satisfactorias (Weimer *et al.*, 2004, citados en Dansby *et al.*, 2019).

IMPORTANCIA DEL APEGO SEGURO

Teniendo en cuenta los beneficios de la seguridad del apego, es necesario apoyar a los padres para que promuevan un cuidado sensible y establezcan la seguridad del apego con su hijo (Walter *et al.*, 2019).

La función fundamental de la figura de apego es proveer y mantener proximidad física y emocional; brindar protección y seguridad ante el peligro y la adversidad; y, sobre todo, ofrecer una “base segura” desde la que el niño pueda explorar el mundo que le rodea (Bowlby, 1988). Mántica y Rocha (2021) citan que según Newton (2008) esta base segura es el centro de la relación de apego, y se establece cuando el cuidado, seguridad y confianza que ofrecen las figuras de apego principales es persistente, constante y emocionalmente significativo. Además, comentan mencionando a Schore, (2003) que

cuando se da una relación de apego seguro entre el niño y sus cuidadores principales, esta seguridad le permitirá tomar conciencia de sí mismo y entenderse como un individuo diferenciado de sus figuras de apego. Si el apego es seguro, el niño se sentirá valioso y querido, tendrá confianza en sí mismo. Por el contrario, si es inseguro, el niño crecerá pensando que es malo y que no merece ser querido (Levy y Orlans, 2014)

Los niños cuyos cuidadores hayan establecido un patrón de apego seguro gozarán de un interés y disfrute por la exploración. Manifestarán disgusto ante la separación con las figuras de apego principales, pero también aprenderán a desarrollar capacidades que permitan regular este malestar de forma autónoma. Cuando se reencuentren con las figuras de apego experimentarán bienestar y, por tanto, tendrán una respuesta positiva hacia ellos. Desearán estar próximos a sus figuras de apego y mantener el contacto. Se mantendrán en un equilibrio entre la expresión de afecto a los cuidadores y la búsqueda de nuevas exploraciones y aprendizajes. Al ir desarrollándose y creciendo, se convertirán en adultos que se sientan seguros y cómodos en las relaciones interpersonales, incluidas las de máxima intimidad. Serán capaces de distinguir qué relaciones les hacen daño para alejarse de ellas y cuáles les generan bienestar para mantenerse próximos (Barroso, 2014).

Los vínculos afectivos varían a lo largo de la vida, puesto que el apego no es un vínculo aislado. Forma parte de un sistema intrafamiliar básico, dentro del cual el ser humano resuelve principalmente sus necesidades de seguridad emocional, contacto y vinculación (López, 1999). Los padres ocupan la posición principal desde el nacimiento hasta la juventud, momento en que se transfieren los apegos principales a otras figuras, como puede ser a la pareja (Lafuente y Cantero, 2010). Es por esto que se ha investigado la influencia del apego en las relaciones de pareja y se ha comprobado que las parejas con apego seguro experimentan más felicidad, amistad, confianza, resistencia, satisfacción y compromiso que aquellas en las que predominan comportamientos correspondientes a otros patrones de apego (Feeney, 2008; Hazan y Shaver, 1987 citados en Knapp *et al.*, 2015). Hazan y Shaver (1987) plantean que los estilos amorosos entendidos como apegos adultos están vinculados a la historia de apego infantil y pueden verse como una continuidad de esta. La estabilidad del apego a lo largo del ciclo vital puede explicarse por el hecho de que cuando el niño ya ha construido una representación mental concreta, interpretará las experiencias de relación que viva a lo largo de ciclo vital condicionado por tales representaciones, aunque los modelos mentales son

representaciones susceptibles a una transformación, al cambio (Lafuente y Cantero, 2010).

En el proceso de desarrollo del vínculo seguro entre padres e hijos cabe conocer qué es el vínculo parento-filial. Estas mismas autoras lo definen como un “vínculo vertical que aproxima afectivamente a los padres hacia su descendencia, promueve en ellos la tendencia a ajustarse a las necesidades y características de sus hijos, y desarrolla conductas de protección y cuidados hacia ellos” (p. 312). Consideran imprescindible la implicación emocional de los progenitores, tanto de la madre como del padre, destacando en la vinculación afectiva de los padres hacia los hijos tres etapas, en las cuales aparecen distintas variables que pueden favorecer u obstaculizar la vinculación afectiva como son las experiencias infantiles (Mikulincer y Florian, 1999; Walter et al., 2019) el apoyo social (Cranley, 1981; Fuller et al., 1993) o la relación de pareja (Bloom, 1998; Robson y Mandel, 1985). Respecto a las etapas, la primera etapa es la prenatal. Durante esta etapa los padres comienzan a ser conscientes de la existencia de su hijo y ya establecen una relación con él acompañada de emociones tales como ternura, satisfacción o ilusión (que van creciendo a medida que consideran al bebé como un ser nuevo y diferenciado de la madre). Hay diversos comportamientos maternos y paternos que evidencian la aproximación afectiva que se da hacia el bebé durante la gestación. Algunos de ellos son el lenguaje corporal y oral, la interacción con el no nacido o las conductas protectoras y promotoras de la salud de madre y feto. A continuación, la postnatal inicial (primeros días), en la que se produce la primera toma de contacto con el hijo y aumenta el vínculo entre los cuidadores y el bebé, haciéndose más intensa la relación. Además, aparecen unas responsabilidades de cuidado concretas y nuevas que han de ser satisfechas. Si en estos primeros días tras el parto no se ha producido el contacto temprano, no se pierde la oportunidad de establecer un vínculo adecuado. Únicamente este vínculo tardará un poco más en fortalecerse. Por último, hablan de la etapa de engranaje o sincronización. Esta se caracteriza por el ajuste constante que se da en las interacciones entre padres e hijos a lo largo del ciclo vital. Aparece un conocimiento mutuo gracias a la interacción continua paterno-filiar, siendo la buena sincronización entre padre e hijo clave para poder desarrollar un apego seguro (Lafuente y Cantero, 2010).

REVISIÓN DE PROGRAMAS EXISTENTES BASADOS EN EL APEGO

Existen muchos programas de intervención basados en el apego con resultados favorables en cuanto a la mejora de la sensibilidad y en la promoción de un patrón de apego seguro en el vínculo parento-filial (Walter *et al.*, 2019), así como programas dirigidos a parejas donde se aborda la vinculación afectiva (Mónaco *et al.*, 2021).

Entre los primeros, dirigidos al vínculo parento-filial, la mayor parte tienen como fin educar a padres y madres, y pueden agruparse en dos líneas de aplicación. La primera sería la destinada a aquellas parejas que están esperando un hijo, y su objetivo principal es proporcionar toda la información que precisan o que puede ser de interés en el camino de adquisición de estos nuevos roles. Los temas a tratar serían los cuidados prenatales, la contracepción, el amamantamiento, las etapas del desarrollo infantil o los tipos de crianza. Asimismo, se dotaría a los padres de destrezas para poder afrontar exitosamente la parentalidad y se trabajarían problemas frecuentes que podrían surgir y herramientas para poder resolverlos. Por otra parte, se encuentran los programas destinados a padres y madres que ya tienen hijos en edad preescolar o escolar. Estos suelen consistir en charlas sobre temas relacionados con la educación de los hijos (Lafuente y Cantero, 2010). No obstante, los que son de interés para la elaboración de este trabajo son los que pertenecen al primer tipo, por lo que se van a explicar brevemente algunos de ellos.

El programa grupal de prevención primaria **SAFE** “*Secure Attachment Family Education*” (Brisch, 2010/2017) va dirigido a madres y padres, pues considera la labor de ambos igualmente importante en la crianza de los hijos. Consta de sesiones durante la etapa prenatal y la postnatal y tiene por objetivo principal promover el apego seguro entre cuidador e hijo y prevenir la transmisión de traumas no resueltos de padres a hijos. Para promover el apego seguro el programa se apoya en cuatro pilares. (1) Mejorar la sensibilidad de los padres en la interacción con sus hijos mediante un video feedback postnatal; (2) hacer una reflexión sobre las propias experiencias de apego tempranas posteriores de los padres y de los traumas no resueltos; (3) llevar a cabo una psicoeducación sobre la teoría del apego y sobre el desarrollo infantil; y, por último (4) la provisión de apoyo social por parte del facilitador y del grupo, formado por otros padres. Este programa ha sido estudiado y ha resultado ser efectivo en la promoción de un apego seguro parento-filial, siendo este un factor protector para el desarrollo social y

emocional del niño. Además, pone de manifiesto las ventajas de implicar a ambos progenitores para promover un desarrollo infantil saludable (Walter *et al.*, 2019)

Lafuente y Cantero (2010) describen tres programas de educación cuya aplicación recomiendan en casos de parentalidad sin dificultades.

El programa “**Nacer a la vida**” (Hidalgo, Menéndez, López y Sánchez, 2004) se basa en la transmisión de información a los padres mediante revistas con formato comercial que están creadas exclusivamente para ello. Los padres acceden a este material porque los distribuye el personal sanitario encargado de la atención materna. Se evaluó la transición de la pareja a la maternidad y paternidad mediante un estudio comparando grupo control y grupo experimental, y se comprobó que aquellos que recibieron el programa obtuvieron mejores resultados (Hidalgo *et al.*, 2004).

El programa **IMAGEN** (Lafuente, Cerviño y Valcárcel, 2008) se basa en diferentes actividades de distinto formato: dinámicas grupales, cuentos, juegos, cuestionarios, observación, pasatiempos, visualización, análisis de materiales audiovisuales, mapas conceptuales, juego de roles y reestructuración cognitiva. Tiene como fin trabajar los estilos afectivos de los futuros padres, qué representaciones tienen de la paternidad y maternidad, la vinculación prenatal, la autoestima y estrategias de resolución de conflictos. Los propios autores concluyen que el programa es más efectivo en unos aspectos que en otros. Por ejemplo, los mejores resultados obtenidos fueron en concienciación y deseo de cambio de los participantes con estilos de apego inseguro, en la modificación de ideas negativas o equivocadas sobre la paternidad y maternidad y en aspectos relacionados con la resolución de conflictos (Lafuente *et al.*, 2008).

Existen unos cursos en el Santa Barbara Graduate Institute de California denominados “**Bonding with your baby, before, during and after birth**” que ofrecen a futuros padres información referente a la paternidad, englobando temas tales como el desarrollo fetal, las capacidades del bebé antes de nacer, la forma en la que es consciente de su entorno mientras se encuentra dentro de la madre y la importancia de establecer una comunicación con él. Uno de los objetivos del curso es dar claves a los futuros progenitores para que puedan adaptarse correctamente en esta adquisición de un nuevo rol y puedan ejercer el control del proceso. Dentro de las variadas actividades que ofrece este curso cabe destacar, como referencia, algunas de ellas que tienen lugar antes del nacimiento del bebé.

- Actividades de **comunicación**: para establecer contacto con el feto (hablarle, leerle historias, cantarle, realizar masajes abdominales). Cuando ya ha nacido el bebé, a través de la mirada, la expresión facial, los movimientos, ritmos respiratorios y cardíacos y el llanto.
- Actividades de **diferenciación**: poder discriminar qué sentimientos son de la madre y cuáles del bebé.
- Actividades de **regulación**: aprendizaje del bienestar físico y emocional por parte del progenitor, para poder responder adecuadamente a las necesidades del bebé y, cuando nazca, ser capaz de transmitirle un modelo apropiado de autorregulación.

Los resultados del programa son bastante positivos (Lafuente y Cantero, 2010).

Además de los programas mencionados basados en el vínculo parento-filial, hay otros dirigidos a parejas que incluyen en sus sesiones contenido sobre el apego. Entre ellos se encuentra el siguiente:

El programa **EMOVERE** (Mónaco *et al.* 2021) se aplica de forma grupal (8-10 parejas) y tiene como objetivo principal mejorar las competencias emocionales e intrapersonales de las parejas jóvenes. Está compuesto por actividades teóricas y prácticas que se realizan de forma individual, por parejas y en grupo. La psicoeducación se mantiene a lo largo de todas las sesiones de forma transversal y también se presta atención al trabajo vivencial de las parejas que participan en él. Al finalizar cada una de las sesiones se ofrece a los participantes materiales y propuestas que permitan trasladar los aprendizajes adquiridos a sus vidas cotidianas. Concretamente, consta de siete sesiones que versan sobre distintos temas y tienen una duración de dos horas, (1) comenzando por una presentación y contextualización del propio programa, (2) desarrollo de la apertura y atención emocional, (3) práctica de la aceptación y etiquetado de las emociones, (4) sensibilización sobre los estilos de apego, (5) práctica de análisis y gestión emocional, (6) desarrollo de la regulación emocional y, por último, (7) consolidación del aprendizaje y conclusión.

En este programa se trabaja en la cuarta sesión el apego de diferentes maneras.

- Se comienza por un ejercicio experiencial de cada estilo de apego llamado “Buscando tu abrazo”.
- Aprendizaje de las características principales de cada estilo de apego.

- Identificación del estilo de apego de cada una de las parejas.
- Usar la expresión corporal para representar escenas temidas y deseadas en la pareja.
- Expresión de necesidades íntimas para la pareja con “la posición de los amantes”.
- Consejo de la semana: “escribir mi historia en capítulos”.

Se ha comprobado su eficacia y los resultados sugieren que el programa es eficaz para mejorar la regulación interpersonal e intrapersonal de las emociones con la pareja. Ayuda a aumentar la capacidad de regular las propias emociones y poder expresarlas de forma adecuada a la pareja. Al finalizar el programa las parejas refieren haber aumentado su satisfacción en cuanto a la recíproca expresión y comprensión emocional (Mónaco *et al.*, 2021).

Los programas mencionados tienen en común que son de carácter psicoeducativo. Es decir, proporcionan información relevante a los participantes. En este caso, para el establecimiento de buenas relaciones parento-filiares, aunque en cada uno de ellos se estudian unas variables concretas. Sin embargo, todos ellos inciden en la importancia de trabajar las vinculaciones afectivas y el beneficio de establecer patrones de apego seguro entre padres e hijos, por lo que incluyen actividades para trabajarlo en sus propuestas.

Para el diseño de este programa se han recogido las variables más estudiadas en el vínculo de pareja y parento-filial, como son el patrón de apego y calidad de la relación de pareja, la historia de apego de los padres, la implicación de ambos progenitores, la importancia del padre, y la regulación emocional.

EL PATRÓN DE APEGO Y LA CALIDAD DE LA RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja constituye una parte muy importante del apoyo social. En relaciones en las que se dan el cariño, la comprensión y el apoyo mutuo, se espera que entre los miembros se establezca una vinculación estrecha y de buena calidad (Bloom, 1998; Tim, 2000; Myers, 200; citados en Ortiz *et al.*, 2002). De hecho, se ha demostrado que esta vinculación estrecha en la pareja permite una mayor implicación por parte de ambos en los cuidados del hijo (Robson y Mandel, 1985). Al contrario, si

se experimenta una carencia de apoyo por parte de la pareja, puede aumentar la probabilidad de sintomatología depresiva en la madre y también afectar negativamente al proceso de vinculación prenatal y postnatal.

En la literatura sobre el apego se han estudiado principalmente el sistema de cuidados entre padres e hijos, incluyendo actitudes y expectativas (entre ellos Bowlby, 1969; George y Solomon, 1999); y, por otro lado, la relación del apego con los vínculos románticos de pareja (por ejemplo, Collins y Feeney, 2000; Kuncze y Shaver, 1994).

Millings *et al.* (2013) mencionan algunos estudios en los que se relaciona el apego adulto de la pareja con el cuidado de los padres y las expectativas, experiencias, la interacción y los comportamientos de los padres. Entre ellos se encuentran los realizados por Rholes *et al.* en 1995 y 1997 con parejas en transición a la paternidad o sin hijos, que comprobaron que los patrones de apego evitativo y ambivalente están relacionados con unas expectativas negativas sobre la crianza, sobre todo en cuanto a la propia capacidad, y el temor a relacionarse mal con los hijos y de tener un estilo de crianza menos cálido y más estricto. Una alta evitación se asoció con un menor deseo de tener hijos y una expectativa de poca satisfacción general en la crianza.

El cuidado de la pareja y del hijo debería compartir algunos aspectos comunes que son fundamentales. De hecho, se espera que la capacidad de cuidado entre los miembros de la pareja esté asociada con los estilos de crianza y los patrones de apego establecidos con el hijo, siendo un factor mediador clave este cuidado de la pareja (Millings *et al.*, 2013). En función de cómo sean las relaciones entre el padre y la madre serán las relaciones de apego entre ellos y sus hijos. Es preciso que se den recíprocamente entre sí los cónyuges, de manera que luego puedan darse de una forma parecida a sus hijos (Polaino, 2011). Por ejemplo, cuando el padre está en armonía con la madre, se involucra mejor con sus hijos y fortalece su relación de apego. Y también ocurre lo mismo, al contrario. El apego seguro en el niño es un factor de protección para los efectos de los conflictos entre sus padres. (Lindsey, Caldera y Tankersley, 2009).

El apego seguro también ha mostrado un alto potencial como mediador entre las experiencias de la familia de origen y la calidad de la comunicación de la pareja (Knapp *et al.*, 2015). Esta conclusión coincide con temas de investigación más amplios que apoyan las nociones de que la conexión de apego seguro en las relaciones románticas conduce a un aumento de la felicidad, la confianza, la amistad, la calidad de la comunicación, el compromiso y la satisfacción relacional general (Feeney 2008; Hazan

y Shaver 1987; Domingue y Mollen 2009, Alexandrov *et al.*, 2005; citados en Knapp *et al.*, 2015).

Si las parejas están experimentando los beneficios de las conductas de apego seguro (como el aumento de la confianza, el compromiso o la calidad de la comunicación), tenderán a una mayor autorregulación de la relación (es decir, que implementarán estrategias personales para mejorar la calidad relacional, esforzándose por mantenerla). Hallazgos anteriores confirman esta inferencia, indicando que los subproductos de la vinculación segura están asociados con mejores comportamientos y estrategias de mantenimiento de la relación (Etcheverry *et al.*, 2013, citados en Knapp *et al.*, 2015).

Tal y como se ha comentado, uno de los aspectos importantes en la relación de pareja es la calidad de la comunicación. Antes que nada, cabe destacar los estilos principales: asertivo, pasivo y agresivo.

Podría decirse que el estilo asertivo se encuentra en un punto medio y, los restantes, en dos extremos opuestos, siendo el asertivo el mejor estilo de comunicación (tanto en lenguaje verbal como no verbal o paraverbal), según Van der Hofstandt (2005). En cuanto al estilo agresivo, el mismo autor afirma que implica la agresión, desprecio y dominio de los demás. Se caracteriza por una falta de respeto hacia el otro y sus derechos puesta en práctica mediante gestos intimidatorios o palabras amenazadoras.

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente conforme a la cultura y a las situaciones concretas. Un comportamiento asertivo implica, por lo tanto, un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a alcanzar objetivos personales de forma socialmente aceptable. También está relacionada con la capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad (Mantilla, 2002).

Corrales *et al.* (2017) definen la comunicación pasiva como aquella que “caracteriza a la persona que no defiende sus derechos, con escaso humor, postura distante y contraída, volumen bajo de voz, poca claridad, tiempo de habla igualmente escaso y que accede a las demandas de los demás sin importarle las propias” (p.61).

Feeney encontró en 1999 distintos modelos de comunicación interpersonal dependiendo del estilo de apego adulto. Uno de los puntos más importantes que se trabajará en el programa es la tendencia a comunicar información, pensamientos y sentimientos íntimos a otras personas (prestando especial atención a la pareja). Este aspecto se ha tomado como indicador de intimidad en las relaciones interpersonales, pues ante los propios sentimientos y pensamientos, la pareja emite una respuesta que el otro miembro

percibe como comprensión, validación y atención (Reis y Patrick, 1996; Laurenceau y Feldman, 1998; citados en Monteoliva *et al.*, 2012).

Si una familia tiene una buena capacidad de comunicación es más probable que esté unida y que sea capaz de resolver los problemas cuando surjan. La comunicación en la familia es una parte importante del funcionamiento familiar que, a su vez, es determinante para el desarrollo emocional y social de los niños (Martínez-Pons, 2002).

La comunicación abierta facilita un funcionamiento familiar saludable, ya que crea un entorno de cambio positivo, comprensión y crecimiento, mientras que la falta de comunicación inhibe la capacidad de la familia para cambiar cuando es necesario (Olson 2000; Olson *et al.*, 1983; citados en Platsidou y Tsirogiannidou, 2016).

IMPORTANCIA DE LA HISTORIA DE APEGO DE LOS PADRES

Uno de los factores clave citado en la teoría del apego es la propia historia de apego de los padres. Existe una asociación entre las representaciones de apego maternas y paternas y el apego seguro de los hijos (Verhage *et al.*, 2016, citados en Walter *et al.*, 2019). Las propias experiencias vividas en la infancia pueden haber favorecido un modelo de relaciones parento-filiales más o menos positivas. Haber tenido unos padres atentos, comprensivos y afectuosos propiciará la construcción de un modelo positivo. En cambio, unas experiencias infantiles negativas pueden incrementar el riesgo de establecer vínculos débiles o inadecuados (Lafuente y Cantero, 2010). Fraiberg, Adelson y Shapiro (1975) hablan de “fantasmas en la guardería” (*ghosts in the nursery*), término que describe cómo las experiencias negativas que se han vivido durante la infancia, y llegan a ser traumáticas (como abuso, violencia o negligencia), influyen de una manera constante e inconsciente una vez se es padre. Los traumas no resueltos de los padres y la falta de apoyo emocional son factores que aumentan el riesgo de establecer con los hijos vínculos no seguros o desorganizados (Hesse y Main, 1999; Lyons-Ruth y Block, 1996, citados en Walter *et al.*, 2019).

Mikulincer y Florian (1999) confirmaron que mujeres embarazadas que tenían un apego seguro con sus propias madres mostraban una vinculación elevada en el primer trimestre de gestación, más que las embarazadas con estilos de apego huidizos o ambivalentes. También se ha estudiado la relación entre la historia de trauma interpersonal y la vinculación prenatal, siendo menores las puntuaciones en vinculación de las que habían

tenido traumas que de las que no (Schwerdtfeger y Goff, 2007, citados en Lafuente y Cantero, 2010).

Pese a los numerosos estudios que se han realizado al respecto, se ha observado que no siempre hay una correspondencia entre experiencias parento-filiales positivas/negativas y una vinculación prenatal alta/baja. Esto se debe a que cuando los padres han podido tener unas experiencias negativas en su propia historia, pero son capaces de reflexionar sobre tales experiencias con sus progenitores, sabiendo evaluar objetivamente tanto lo positivo como lo negativo, es posible vencer la tendencia intergeneracional a establecer vínculos de apego inseguros y pasar a crear nuevos lazos seguros.

IMPLICACION DE AMBOS PROGENITORES: PADRE Y MADRE

En el año 2003, Bakermans-Kranenburg, van Ijzendoorn y Juffer realizaron un meta-análisis en el que se examinaron 88 intervenciones basadas en el apego, siendo solo tres los estudios no aleatorios que incluían a padre y madre. Estos tres últimos resultaron ser más eficaces (en cuanto al apego seguro con los hijos) que los que incluían únicamente a las madres. Los resultados mencionados remarcan la importancia de involucrar a los padres en la prevención basada en el apego.

No solo es necesario el apego seguro del padre, sino que la mera presencia paterna y el ejercicio de una crianza paterna activa pueden ser un recurso y contribuir de una forma importante al desarrollo saludable del bebé (Panter-Brick *et al.*, 2014; Zanoni *et al.*, 2013). A pesar de los beneficios conocidos sobre el apego paterno, muchos padres se sienten excluidos de la crianza de sus hijos debido a la actitud “guardiana” de la madre. De hecho, es complicado integrar a los padres en las intervenciones porque, en parte, se sienten tratados por los profesionales como menos importantes que las madres. A menudo manifiestan el deseo de ser integrados en la crianza de los hijos y de ser tratados con una mayor comprensión de sus puntos de vista (Zanoni *et al.*, 2013, citados en Walter *et al.*, 2019). Precisamente para favorecer la participación paterna en las intervenciones de carácter familiar, Panter-Brick *et al.*, (2014) identificaron unas estrategias útiles. Recomiendan tener en cuenta cuestiones logísticas como el horario y el lugar; utilizar la comunicación y el diálogo con los dos padres, ya que ayuda a invitarles a involucrarse en la intervención. Proponen que las actividades y los contenidos de estas se ajusten a las necesidades concretas de padres y madres, siendo ambos apoyados en el transcurso de la intervención. Además, los profesionales deben

conocer qué necesidades tienen los padres para no caer en la incompreensión. A estas estrategias propuestas, Ramchandani e Iles (2014) añadieron como recomendación que se diese una participación temprana por parte de los futuros y nuevos padres, así se facilitaría su implicación de cara a intervenciones en el futuro.

Diversos investigadores han tratado de incluir a ambos progenitores en los programas de intervención y han desarrollado marcos teóricos sobre recursos y barreras para el compromiso de los padres. Cowan *et al.*, (2009) formularon un modelo validado empíricamente de 5 dominios cuyo objetivo es proteger a las familias de los factores de riesgo, un modelo en el que es importante involucrar a los padres con sus hijos activamente. Estos son los factores que incluye: (1) la salud mental y el malestar psicológico de los cuidadores; (2) los patrones de relación de pareja y de padres e hijos que se transmiten a través de las generaciones; (3) la calidad de la relación entre los padres, incluyendo los estilos de comunicación, la resolución de problemas y las estrategias de coparentalidad; (4) la calidad de las relaciones madre-hijo y padre-hijo; y (5) los estresores vitales y la disponibilidad de apoyo social fuera de la familia.

Es por lo comentado, que la implicación de ambos progenitores tanto en los programas de intervención como en la crianza de los hijos es beneficiosa para la familia en su totalidad y para el desarrollo y mantenimiento de un vínculo seguro.

IMPORTANCIA DEL PADRE

El padre no es una figura de apego cualquiera, sino que se trata de una figura de apego prioritaria (junto a la madre), que es cualitativamente diferente a la figura materna. Es quien suscita la relación del niño con la madre, y no una barrera entre ella y el hijo, porque, al haber contraste entre la forma de relacionarse con el niño y este, aprende a reconocer la relación con ambos (Quaglia y Castro, 2007). Al igual que las madres, los padres tienen funciones e impactos que resultan tanto positivos como negativos para el bienestar infantil y el funcionamiento familiar: la paternidad es un aspecto importante del desarrollo infantil (Lamb, 2010; Lamb y Lewis, 2013; Pleck, 2010; citados en Panter-Brick *et al.*, 2014).

A lo largo de los años y gracias a los estudios realizados, la psicología y la psicopatología han demostrado que el vínculo del hijo con el padre y la madre es distinto, insustituible y de ninguna manera intercambiable; padre y madre son necesarios, y cuando se da la ausencia de alguno de los dos, este hecho condiciona el

desarrollo de la personalidad de los hijos y su futuro comportamiento (Polaino, 2011). Este autor afirma que cuando el hijo no percibe y realiza en sí mismo el concepto de filiación debido a la ausencia del padre, es más probable que carezca de una madurez adecuada para asumir él mismo en un futuro las exigencias de la paternidad, dado que no ha tenido un modelo adecuado del que aprender.

En el modelo tradicional de crianza, la labor del padre era principalmente proporcionar a la familia dinero y autoridad disciplinaria, mientras la madre se centraba en los cuidados físicos y emocionales del hijo. El papel de la figura materna ha sido siempre mucho menos difuso que el de la paterna (Lamb, 2000; Parke, 2000, citados en Mántica y Rocha, 2021). Es por esto que el padre decide cuánto y cómo participará en la crianza de su hijo y su responsabilidad varía según el rol que le asigne la sociedad o que haya querido aceptar (Marsiglio *et al.*, 2000). Este modelo tradicional ha ido evolucionando hacia uno más progresista, en parte gracias a las transformaciones sociales y los valores promovidos por algunos movimientos feministas que buscan la igualdad entre hombre y mujer. Así, no se busca la diferenciación de roles, sino que padre y madre pueden intercambiar papeles sin ceñirse a lo “apropiado” para cada sexo. En este modelo progresista las responsabilidades parentales se encuentran equiparadas y los dos progenitores interaccionan de modo positivo en la crianza de los hijos, cooperando y ayudándose mutuamente. A pesar de que este modelo tradicional de carácter progresista va avanzando, aún existen madres que continúan considerando que la crianza de los hijos es exclusiva de ellas, por lo que excluyen a los padres. Pese a las dificultades que se dan, hay un cambio importante de paradigma paterno, ya que el padre ya no es visto solo como proveedor y lejano a la crianza (Mántica y Rocha, 2021).

Un conjunto emergente pero sustancial de investigaciones pone de manifiesto la importancia que pueden tener los padres para el bienestar infantil, y por qué parece una buena ciencia y una buena práctica implicar a los padres en las intervenciones preventivas para fomentar un desarrollo infantil saludable. Por ejemplo, se ha descubierto que la participación paterna en los resultados sociales, educativos, conductuales y psicológicos de los hijos durante todas las etapas del desarrollo vital tiene un efecto protector y positivo (Panter-Brick *et al.*, 2014). También que, por el contrario, una interacción distante y desvinculada del padre hacia el hijo ya predice problemas de externalización futuros en el niño (Ramchandani *et al.*, 2013) o que la psicopatología paterna, especialmente en cuanto a un comportamiento antisocial, abuso

de sustancias o presencia de depresión, tiene impactos en el funcionamiento de los hijos (Phares et al., 2010; citado en Panter-Brick *et al.*, 2014).

REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es un proceso que ayuda al ser humano a manejar sus estados emocionales y, para ello, utiliza una serie de estrategias que le permiten alcanzar tal objetivo (Garrido-Rojas, 2006). La capacidad de regular las emociones hace posible que se pueda responder adaptativamente a las demandas del entorno gracias a que las reacciones emocionales son flexibles (Gross, 2015). La regulación emocional se trata de un constructo que a lo largo de los años ha generado un gran interés debido a que se asocia con el bienestar, la salud, el desarrollo psicológico y el desempeño tanto académico como laboral de los individuos (Gómez y Calleja, 2016). Está muy relacionada con los distintos estilos de apego, así como con la expresión y regulación de las emociones (Kobak y Sceery, 1988; Lecannelier, 2002; Valdés, 2002; citados en Garrido-Rojas, 2006).

Desde la primera infancia el apego es considerado como la regulación diádica de la emoción. Cuando se establece un vínculo seguro, repercute en la calidad de la expresión, modulación y flexibilidad emocional del niño (Sroufe, 2000; Tobin *et al.*, 2007). De este modo, el apego seguro se relaciona con la expresión libre de las emociones, un alto grado de curiosidad y exploración de estímulos novedosos. Permite que haya una modulación de las emociones intensas para poder adaptarse al contexto (Altan-Atalay, 2019; Kerr et al., 2003, citados en Mónaco *et al.*, 2021). Sin embargo, el apego ansioso se relaciona con dificultades ante desafíos emocionales en las relaciones con los iguales y un malestar elevado ante situaciones en las que la atención de sus figuras de apego se desvía. En situaciones estresantes, los niños con apego evitativo reaccionan utilizando estrategias distractoras (Altan-Atalay, 2019; Diener *et al.*, 2002).

En cuanto a las relaciones de pareja, hay estudios que demuestran que la regulación emocional de una persona no solo influye en su propio bienestar, sino también en el de su pareja indirectamente (Karademas y Thomadakis, 2019). Por esto, se han desarrollado programas de educación emocional para ayudar a las parejas a mantener relaciones saludables, satisfactorias y estables. Estos programas son de carácter psicoeducativo y su objetivo principal es la prevención de futuros problemas en la relación, principalmente proporcionando conocimientos sobre la vida en pareja y

enseñando habilidades de relación (Simpson *et al.*, 2017). Se ha comprobado que muchos programas de educación para parejas llevados a cabo en los últimos años han resultado ser efectivos para el bienestar de las mismas. Uno de ellos es el programa “*Hold me Tight*”, cuyo objetivo es mejorar las habilidades de regulación y comunicación de las emociones y necesidades relacionadas con el apego, con el fin de promover el apego seguro en la pareja. Se relaciona el apego seguro con la satisfacción de la relación, la confianza, la intimidad y los patrones de comunicación positivos (Mónaco *et al.*, 2021). Kennedy *et al.* (2019) sugieren que incorporar en los programas de educación para parejas el estilo de apego puede mejorar significativamente su eficacia. Es por este motivo que educar en la educación emocional a las parejas es una necesidad social (Hawkings *et al.*, 2012).

JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo se centra en la importancia del apego seguro y de desarrollar vínculos seguros en la relación de pareja y entre padres e hijos. Mediante su realización se pretende diseñar un programa para educar a futuros padres en el desarrollo y mantenimiento de un vínculo seguro con sus hijos. Para ello, también se tratará de reforzar antes del nacimiento de los hijos un apego adulto seguro entre los miembros de la pareja a través de la reflexión en sus propias experiencias como hijos y los patrones que durante su infancia y adolescencia adquirieron. Es por esto que el interés del programa será la educación de las parejas en el reforzamiento de un buen vínculo afectivo entre ellos como factor protector y la preparación de ambos para convertirse en padres. Una vez trabajado este primer punto, se educará a los padres en la importancia de desarrollar un apego seguro en su relación parento-filial. Las variables que se han tenido en cuenta para el desarrollo del programa son: el patrón de apego y la calidad de la relación de pareja, la importancia de la historia de apego de los padres, la implicación de ambos progenitores, la importancia de la figura paterna y la regulación emocional.

2. OBJETIVOS

La propuesta del programa tiene como objetivo principal fomentar y mantener un vínculo seguro entre los miembros de la pareja como base para poder establecer una vinculación parento-filial adecuada.

2.1 Objetivos específicos

- Educar en la importancia de establecer vínculos seguros en las relaciones de pareja y parento-filiales.
- Favorecer y resaltar la implicación en el programa de ambos progenitores, tanto de la madre como del padre, como parte importante del éxito de la intervención.
- Fortalecer la relación de pareja de los futuros padres.
- Mejorar los estilos de comunicación en la pareja.
- Proporcionar a la pareja conocimiento sobre las distintas etapas del desarrollo infantil y los estilos de crianza.
- Favorecer una actitud de reflexión en la pareja respecto a sus propias experiencias en la niñez.
- Remarcar la importancia de la figura paterna en el desarrollo de un apego seguro con el hijo.
- Trabajar y proporcionar herramientas a la pareja que les permita adquirir una correcta regulación emocional.
- Dotar de estrategias para afrontar situaciones que generan en los futuros padres temor o preocupación respecto a sus propias capacidades.
- Abordar las expectativas de la pareja respecto a su idea preconcebida de lo que son la maternidad y la paternidad.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

Para el diseño del programa se ha realizado una búsqueda documental en las bases de datos EBSCO (APA PsychInfo, Psychology and Behavioral Sciences Collection y Medline, Web of Science Y Dialnet, utilizando como palabras clave: couple attachment, secure attachment, secure attachment program, parenting, infant-parent attachment estableciéndose el periodo de búsqueda desde el año 2003 hasta la actualidad (2022). También se ha recuperado información de diversos libros de referencia sobre la vinculación afectiva, desarrollo humano, importancia de la figura paterna y organización familiar.

Tras la revisión se realiza una propuesta de programa cuya descripción se añade a continuación.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN.

Ámbito de aplicación

El programa está pensado para ser aplicado en una consulta clínica, dado que ha sido comprobado que las intervenciones basadas en el apego implementadas en un lugar distinto al hogar de los participantes son más efectivas (Bakermans-Kranenburg *et al.*, 2003).

Objetivos del programa

Tal y como se ha dicho, el objetivo principal es favorecer el desarrollo de un apego seguro en la pareja y llevar a cabo una psicoeducación sobre qué es la parentalidad, siendo el factor principal la consecución y mantenimiento de un vínculo seguro parento-filial, apoyado en una buena relación de pareja.

Destinatarios o población diana sobre la que se va a aplicar el programa

El programa va dirigido a parejas heterosexuales con una relación consolidada que se encuentren durante la gestación del primer hijo. Para finalizar el programa antes del parto se recomienda la incorporación de la pareja en la décima semana de embarazo.

El criterio de inclusión principal es que los participantes sean parejas heterosexuales debido a que el programa incide en la importancia de padre y madre como las dos figuras de apego principales durante la primera infancia.

El programa se aplica de forma individual a la pareja, participando en todas las sesiones ambos miembros.

Fases en la elaboración del programa

El programa consta de tres fases. En la fase inicial se informa de los objetivos del programa, se entrega el consentimiento informado a las parejas (**Anexo 1**) y se realiza una evaluación previa de diversos aspectos utilizando los siguientes instrumentos:

El **Cuestionario de estilos de apego adulto** (Melero y Cantero, 2008) se utiliza para evaluar los patrones de apego (**Anexo 2**). Está formado por 40 ítems agrupados en 4 escalas que son: (1) Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo; (2) Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad; (3) Expresión de sentimientos y comodidad en las relaciones y (4) Autosuficiencia emocional e incomodidad con la

intimidad. El primer factor incide en un modelo negativo de sí mismo y sus correlatos (Lafuente y Cantero, 2010). El segundo, describe la ira hacia los demás, la facilidad a la hora de enfadarse y los celos. El tercero evalúa el funcionamiento interpersonal y el último se centra en una preferencia por la autonomía y rechazo de las relaciones íntimas y lo que conlleva (Melero y Cantero, 2008).

La **Escala de Valoración de la Relación**, “*Relationship Assessment Scale, RAS*” (Hendrick, 1988). Se trata de una escala tipo Likert que evalúa de forma global la satisfacción de la relación con 7 ítems que se puntúan del 1 al 5, siendo los resultados entre 7 y 35. Tiene una consistencia alta (alfa de Cronbach de 0.86) y una validez con correlaciones altas con la Escala de Ajuste Diádico (DAS) y una buena capacidad de discriminación entre parejas con problemas y sin problemas (Moral de la Rubia, 2008). Está en el **Anexo 3**.

El **Cuestionario de aserción en la pareja (ASPA)** (Carrasco, 2013) evalúa cuatro tipos de estrategias de comunicación que los miembros de la pareja utilizan para hacer frente a situaciones problemáticas comunes y cotidianas en la convivencia. Las estrategias son: asertiva, agresiva, sumisa y agresivo-pasiva. Está estructurado en dos partes: en la **parte A** el sujeto se autoevalúa respecto a cómo se comporta ante conflictos en la vida matrimonial. En la **parte B**, evalúa el comportamiento del otro. Consta de 80 ítems en total, una consistencia interna de 0.77 y una validez que oscila entre 0.46 y 0.90 (Hurtado y Regalado, 2019). Está en el **Anexo 4**.

El **Cuestionario de Regulación emocional (ERQ)**; Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross, 2013; versión original de Gross y John, 2003) es un autoinforme que evalúa la tendencia de regulación emocional teniendo en cuenta dos estrategias principales: reevaluación cognitiva o supresión expresiva. De este modo, está compuesto de dos escalas que miden ambas estrategias. La primera está formada por 6 ítems y la segunda por 4, teniendo el cuestionario 10 ítems en conjunto. El autoinforme tiene un formato de respuesta tipo Likert y siete opciones de respuesta que van desde *completamente en desacuerdo* hasta *completamente de acuerdo*. Se corrige mediante la suma de puntuaciones directas, indicando las altas que esa estrategia de regulación emocional concreta es la que mayor utiliza el sujeto. La versión utilizada en el programa es la traducida al español por Cabello *et al.*, (2013), cuyo análisis estructural demostró una adecuada consistencia interna y fiabilidad test-retest, además de una validez (tanto convergente como discriminante) para evaluar tendencias en la regulación de emociones (Cabello *et al.*, 2013). Está en el **Anexo 5**.

El **Cuestionario de Sensibilidad Paterna** (Nieri, L., 2015) es un inventario breve de fácil administración y en español que sirve para evaluar sentimientos, emociones y conductas únicamente paternas con relación al embarazo y nacimiento de su hijo. En este caso, se administran los ítems referentes al tiempo de gestación. En total consta de 12 ítems, aunque se aplican 10. Estudios demuestran que el cuestionario tiene una fiabilidad de 0.85. Está en el **Anexo 6**.

En una segunda fase se desarrolla el programa. Y en último lugar, para valorar la eficacia del mismo se realiza una evaluación final utilizándose los mismos instrumentos de medida que en la primera sesión, así como de un breve cuestionario para evaluar el grado de satisfacción con el propio programa.

Descripción del programa

Antes de diseñar el programa, se han tenido en cuenta los resultados obtenidos por Bakermans-Kranenburg *et al.*, (2003) en su meta-análisis respecto a las intervenciones basadas en el apego. De este modo, el programa consta de 11 sesiones (dado que son más eficaces), se realiza fuera del hogar de la familia y se implementa antes del nacimiento de los hijos.

Para lograr alcanzar los objetivos propuestos, el programa consta de dos módulos. El primero (*Tú y yo*) va enfocado a la pareja, con la que se trabajará el apego seguro junto con otras variables. El segundo (*Nosotros*) va dedicado a realizar una educación en la parentalidad, también fundamentada en la teoría del apego. Ambos módulos tienen una estructura similar: cada sesión consta de una parte teórica al principio y a continuación, de una o varias actividades con el fin de consolidar el aprendizaje.

El esquema del programa es el siguiente: diez sesiones (cinco en cada módulo) y una de despedida y evaluación tras el segundo módulo. La duración de las sesiones es de 90 minutos, siendo algunas más extensas, y tienen lugar cada 15 días. El título de cada sesión y su duración se indica a continuación:

Tabla 1 Estructura del programa y temporalización

MÓDULO 1: Tú y yo	MÓDULO 2: Nosotros
Sesión 1: Comenzamos (120 minutos)	Sesión 6: Nuevas formas de apego (90 minutos)
Sesión 2: ¿Apego? (90 minutos)	Sesión 7: Uno, dos, tres (90 minutos)
Sesión 3: Cuando yo era pequeño (90 minutos)	Sesión 8: Papás y mamás I (90 minutos)
Sesión 4: ¿Me escuchas? (120 minutos)	Sesión 9: Papás y mamás II (90 minutos)
Sesión 5: Cómo me siento (90 minutos)	Sesión 10: Cómo nos sentimos (90 minutos)
	Sesión 11: Despedida (120 minutos)

A continuación, se explica el contenido de cada sesión detenidamente:

MÓDULO 1: TÚ Y YO

Consta de 5 sesiones. Comienza con una evaluación inicial y posteriormente se aborda la vinculación afectiva en la pareja, la historia de apego, la comunicación en la pareja y la regulación emocional.

Sesión 1: **Comenzamos.**

El objetivo principal de esta primera sesión es hacer una descripción del programa a la pareja, indicando los objetivos que se pretenden alcanzar y realizar una evaluación principal para conocer el punto de partida.

Se trata de la sesión de bienvenida, en la que tiene lugar el primer contacto con la pareja y se le da a conocer en qué consiste el programa, dejando claro que la importancia del mismo recae en el apego seguro desarrollado en las relaciones de pareja y paterno-filiales.

El primer objetivo es fomentar un clima cómodo en el que se pueda dar una relación de confianza entre la pareja y el terapeuta. Para ello se invita a los participantes a que hagan preguntas y consulten tantas dudas como les vayan surgiendo a lo largo de la aplicación de todo el programa.

En primer lugar, se solicita a los participantes que rellenen el consentimiento informado y se da paso a la evaluación de los estilos de apego adulto, la satisfacción de la relación, las estrategias de comunicación y las estrategias de regulación emocional a partir de la aplicación de los siguientes cuestionarios: el **Cuestionario de estilos de apego adulto** (Melero y Cantero, 2008), la **escala de valoración de la relación** “*Relationship*

Assessment Scale, RAS” (Hendrick, 1988), el **Cuestionario de Aserción en la pareja** (Carrasco, 2013) y, por último, el **Cuestionario de Regulación emocional (ERQ;** Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross, 2013; versión original de Gross y John, 2003). Antes de terminar, se le pide al padre que rellene un breve cuestionario, **Cuestionario de sensibilidad paterna** (Nieri, L., 2015), indicando que es fundamental su implicación en el programa, en el embarazo y en la vida de su hijo para poder establecer un vínculo seguro con él.

Para dar fin a la sesión, se agradece la participación en el programa a la pareja y se concreta la siguiente cita.

Sesión 2: ¿Apego?

El objetivo de esta sesión es dar a conocer qué es el apego y, específicamente, las vinculaciones afectivas en la relación de pareja. En la primera parte se expone un material teórico sobre el apego y, en la segunda, se ponen en práctica los conocimientos adquiridos mediante dos actividades.

En el primer apartado se expone qué es el apego y que las investigaciones realizadas desde Bowlby (1951) hasta hoy lo describen como uno de los aspectos más importantes en las relaciones afectivas. La explicación continúa con los componentes del apego y los distintos tipos que hay. Como esta sesión va dirigida a la los vínculos de apego en la pareja, la introducción teórica también. Puede proporcionarse contenido sobre la relación paterno-filial de forma breve, ya que se trabajará exclusivamente en la sesión 6. Así, se les comenta que los vínculos afectivos no son aislados, sino que varían a lo largo de toda la vida. Las principales figuras de apego son los padres, pero al llegar la adolescencia toman un mayor protagonismo los iguales y cada vez más las relaciones de pareja (Lafuente y Cantero, 2010). Después se explica la importancia del apego seguro y sus beneficios, tanto a nivel pareja como en las relaciones futuras con los hijos.

Finalizada la introducción teórica, tiene lugar el apartado práctico, que consta de dos actividades:

- “*Este sí, este no*”. Consiste en que la pareja identifique qué elementos corresponden con un vínculo de apego seguro (**Anexo 7**).
- “*Yo me identifico con...*”. El objetivo principal es que los miembros de la pareja puedan dedicar un tiempo conjunto de reflexión y se les proporciona el material que necesiten. Si fuera difícil fomentar un espacio de tranquilidad se puede realizar un ejercicio de respiración (**Anexo 8**). La reflexión puede darse de forma

individual o conjunta, dejando que ellos lo decidan, pero instando a que piensen en su manera de relacionarse con la pareja y con el resto de personas cercanas.

A continuación, se pone en común con el terapeuta en un momento de diálogo y escucha recíproca, invitándoles a consultar dudas. Antes de terminar, se entrega a cada uno un resumen por escrito del contenido expuesto. Todo el material utilizado en consulta es para ellos, por lo que siempre pueden llevárselo a casa.

Se les invita a que durante las semanas posteriores sigan reflexionando y comentando lo recibido en la sesión y se les pide que a la siguiente lleven el material para continuar trabajando. Por último, tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

Sesión 3: **Cuando yo era pequeño.**

El objetivo de esta sesión es reflexionar sobre la propia historia de apego con los padres. El contenido teórico va dirigido a la importancia de desarrollar vínculos seguros, en este caso prestando especial atención a la propia historia de apego con los padres. Para ello, se comienza pidiendo que describan los cuatro tipos de apego ya explicados.

El objetivo principal es que los participantes profundicen en su propia historia de apego y puedan detectar asuntos pendientes con sus padres antes de tener hijos, dado que los traumas no resueltos de los padres son factores que aumentan el riesgo de establecer con los hijos vínculos no seguros (Hesse y Main, 1999; Lyons-Ruth y Block, 1996; citados en Walter *et al.*, 2019). No obstante, hay que aclarar que, aun habiendo experimentado vínculos desorganizados con los padres, si se lleva a cabo una buena reflexión (teniendo una mirada objetiva), se puede romper la influencia negativa de las experiencias vividas y aprender a desarrollar vínculos seguros con los propios hijos.

Antes de comenzar la práctica, hay que tener en cuenta que los participantes tienen una biografía que el terapeuta desconoce al inicio del programa. Puede suceder que haya aspectos de las propias experiencias en la infancia muy dolorosos o traumáticos que no hayan sido compartidos y hablados con la pareja. Por este motivo y, dada la delicadeza del asunto, siempre que alguno de los participantes haya sufrido experiencias traumáticas, el terapeuta le recomendará que acuda a terapia individual paralelamente al programa.

El apartado práctico en esta sesión es de mayor peso. Se comienza preguntando a la pareja sobre la relación de cada uno de ellos con sus respectivos padres. En el **Anexo 9** se encuentran las preguntas a tratar, pero prevaleciendo el diálogo. Al finalizar, se pone en común mientras el terapeuta va tomando notas de los asuntos mencionados que son

de mayor relevancia, y tiene lugar una segunda actividad. Es probable que durante la entrevista surjan recuerdos dolorosos o situaciones sin solucionar, por eso dependiendo de la condición de cada uno, se proponen dos opciones. Como se ha comentado, en caso de que la persona no pueda abordar las cuestiones o muestre mucha reticencia, se le invita a que participe escuchando a su pareja. Aquí están indicados los títulos de las actividades, su descripción está en el **Anexo 10**.

- Opción A: *Querido “yo niño”*
- Opción B: *Queridos padres*.

Una vez finalizada la actividad escogida, tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita, recordando que será una sesión de 2 horas.

Sesión 4: **¿Me escuchas?**

El objetivo de la sesión es trabajar los estilos de comunicación en la pareja y otorgar unas estrategias y herramientas óptimas. Se ha comprobado que existe relación entre los estilos de comunicación y los estilos de apego adulto (Feeney, 1999), por eso en la sesión se identifican los patrones de comunicación de la pareja para reforzarlos o modificarlos, si no son adecuados.

Se comienza realizando una actividad que consiste en plantear a la pareja diversas situaciones cotidianas para ver cómo se relacionan mediante la técnica de *role playing* (**Anexo 11**). En la actividad se trabajan lenguaje verbal y no verbal. Aunque ellos piensen que el objetivo de la tarea es buscar juntos una solución, se busca observar sus reacciones naturales ante situaciones cotidianas sin haber influido con el contenido teórico.

La actividad ya da información importante sobre sus estilos de comunicación, pero se completa con una serie de preguntas (**Anexo 12**) a los participantes, tratando de no interrumpir para ver cómo van dialogando y completando la información entre los dos. Así se verifica si son conscientes de sus hábitos comunicativos. Se espera que una vez contestadas las preguntas puedan extraer conclusiones y comentar también la actividad previa.

Al terminar la actividad y la reflexión, se pone en común con el terapeuta. En este punto de la sesión, utilizando sus respuestas, se les proporciona la información teórica correspondiente: los estilos de comunicación asertivo, pasivo y agresivo (**Anexo 13**).

Después se les presenta la misma actividad del comienzo, pero planteada de una manera distinta, ya que cada situación deben representarla desde un estilo de comunicación concreto (**Anexo 11**).

Una vez finalizada la actividad, tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

Sesión 5: **Cómo me siento**

Esta es la última sesión dirigida a reforzar el vínculo seguro en la pareja. El objetivo es trabajar la regulación emocional, especialmente el reconocimiento de las propias emociones para poder transmitir las al otro y la importancia de la intimidad. Es esencial que haya un clima de intimidad que permita a la cada uno conectar con sus emociones y expresarlas al otro. Participar juntos en las sesiones incrementa la percepción de intimidad y la confianza en la pareja, además reduce la tendencia al aislamiento o a evitar los conflictos (Brandão *et al.*, 2019).

La sesión comienza con una formación en emociones y sus características (**Anexo 14**). A continuación, se explica qué son la regulación emocional y la desregulación emocional. El interés de la sesión recae en la experiencia personal de la pareja, por lo que la introducción puede ser breve. Una vez finaliza la explicación, se pregunta a los participantes (**Anexo 15**) y se les proponen dos actividades:

- “¿Quién es quién?”

El objetivo es que la pareja sea consciente de la importancia del cuerpo a la hora de expresarse y comunicarse con el otro. Las instrucciones están en el **Anexo 16**.

- “Abecedario de emociones”

El objetivo es identificar la relación entre pensamiento-emoción-acción mediante un registro de emociones. Se les proporciona una tabla impresa para que la cumplimenten durante la semana y las instrucciones a seguir (**Anexo 17**).

Tras la actividad tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

MÓDULO 2: NOSOTROS

Está compuesto por 5 sesiones y una de despedida, en la que se realiza una evaluación final. Se aborda la vinculación afectiva parento-filial, los nuevos roles, la crianza, expectativas, miedos y la regulación emocional.

Sesión 6: **Nuevas formas de apego.**

El objetivo de esta sesión es recordar qué es el apego, en este caso incidiendo en las vinculaciones afectivas en la relación parento-filial. La sesión sigue el formato del primer módulo: introducción teórica y práctica.

En el primer apartado se recuerda brevemente qué es el apego, sus tipos y componentes. En este caso, se les pone un vídeo en el que se explica la “situación extraña” creada por Mary Ainsworth (**Anexo 18**). La intención es proporcionar conocimientos que puedan asentar y poner en práctica durante el embarazo y una vez nazca el bebé (**Anexo 19**). Después se deja un tiempo para que reflexionen y comenten entre ellos unas preguntas (**Anexo 19**).

A continuación, se pone en común con el terapeuta y se establece un momento de diálogo y escucha recíproca, siempre invitando a que no queden dudas. Se les recomienda que sigan reflexionando y comentando en lo recibido en la sesión y se les pide que a la siguiente lleven el material para continuar trabajando. Por último, tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

Sesión 7: **Uno, dos y tres**

El objetivo de esta sesión es trabajar sobre el sistema familiar y la adquisición de los nuevos roles de “padre” y “madre”.

La familia es el lugar donde el niño establece las primeras relaciones afectivas y aprende cómo relacionarse con los demás. En la introducción teórica primero se les explicará qué es un rol, cuáles son los roles nuevos que van a desempeñar y se les expondrán las finalidades de la función parental (Císcar *et al.*, 2009). La información teórica (**Anexo 20**) es densa, por lo que la exposición será más larga para poder clarificar todo lo explicado y despejar dudas.

A continuación, se comentan las preguntas incluidas también en el **Anexo 20** como se ha hecho hasta ahora, primero los miembros de la pareja y después se ponen en común con el terapeuta. La actividad práctica que se realiza está descrita en el **Anexo 21**.

Cuando se han compartido las respuestas tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

Sesión 8: **Papás y mamás I**

El objetivo de esta sesión es trabajar diferentes aspectos referentes a la crianza y desarrollo del bebé.

En primer lugar, se exponen brevemente las etapas del desarrollo del niño, centrándose en la fase prenatal (de la concepción al nacimiento), lactancia e infancia (desde el nacimiento a tres años), niñez temprana (de tres a seis años), niñez media (de seis a once años) y adolescencia (de 11 a alrededor de 20 años).

La exposición va acompañada de una tabla resumen (**Anexo 22**). No se trata de profundizar en cada una de las etapas, sino en las cuatro primeras (de la prenatal a la niñez media), que son a las que tendrán que enfrentarse antes. Si desean más información de la proporcionada o incluso de las cuatro etapas restantes, se les puede dar o recomendar algún manual de referencia como el usado en la sesión: “Desarrollo humano” (Papalia y Feldman, 2013).

La etapa que se expone con mayor detalle es la prenatal, debido a que es en la que se encuentran los futuros padres. Esta información se completa hablando de cómo va cambiando el cuerpo de la mujer durante el proceso y comentando entre ellos unas preguntas (**Anexo 23**).

Antes de finalizar se les pide que anoten las situaciones que más miedo o inseguridad les generan respecto a la crianza de los hijos en los primeros días e incluso meses. Servirán para que en la práctica de la sesión siguiente se trabaje con los propios miedos planteados por la pareja.

Finaliza la sesión, tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

Sesión 9: **Papás y mamás II**

Esta sesión es una continuación de la anterior, en la que se complementa la información referente a la maternidad y la paternidad. El objetivo es dar a conocer de forma teórica los estilos de crianza (**Anexo 24**) maternos y paternos y, de forma práctica, trabajar las expectativas, miedos y preocupaciones de los futuros padres respecto a la crianza o a las distintas etapas del desarrollo ya expuestas.

Finalizada la introducción teórica tienen lugar las actividades prácticas “*No me das miedo*” y “*Cero absoluto*”, descritas en el **Anexo 25**.

Antes de concluir la sesión, se pide a la pareja que traigan para la próxima cita el “abecedario de las emociones” cumplimentado.

Tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

Sesión 10: **Cómo nos sentimos**

Así como en la sesión 5 del módulo anterior se trabaja la regulación emocional dirigida al autorreconocimiento emocional, en este caso el objetivo es identificar las emociones del otro. Es fundamental continuar creando un clima de intimidad, comodidad y acogida, de este modo será más sencillo que puedan identificar sus emociones y las del otro.

Se comienza repasando las emociones principales y comentando los “abecedarios de las emociones” de cada miembro, así se comprueba si entendieron bien la explicación y la pudieron poner en práctica en su vida cotidiana. En caso de haber alguna duda, se resuelve, y tras el comentario se les invita a continuar rellenándola. Se les pueden entregar más copias con la plantilla. Finalizada la explicación, se pregunta a los participantes (**Anexo 26**) y se les propone la actividad “*Ponte en mi piel*” (**Anexo 27**).

Tras la actividad tiene lugar la despedida y se concreta la siguiente cita.

Sesión 11: **Despedida**

Esta es la última sesión. En ella predomina un clima de acogida y conversación. Se procura que la pareja pueda comentar todo cuanto considere sobre el programa, su aplicación y la repercusión que ha tenido en su relación y de cara a la parentalidad. Para ello, el terapeuta les invita a hablar con libertad y sin seguir un guion.

El primer objetivo de la sesión es realizar una evaluación final: se aplica a los participantes los cinco cuestionarios que contestaron antes de empezar el programa para comprobar la eficacia del mismo.

Una vez cumplimentados, se les incita a que compartan cómo se encuentran respecto al principio oralmente. Qué cambio han percibido en las áreas trabajadas (experiencias de la infancia, comunicación, regulación emocional, expectativas), si hay algún tema que les hubiera gustado comentar, si les queda alguna duda por resolver, si el programa les ha ayudado, etc. Si no surgieran estas cuestiones de forma espontánea, se pueden realizar directamente una serie de preguntas que, a su vez, se utilizan para evaluar la satisfacción con el programa (**Anexo 28**).

Finalizada la evaluación, se despide a la pareja. Se les puede proporcionar todo el material que quieran. Por último, se les propone llevar un seguimiento durante el resto de gestación en caso de que lo quieran y necesiten, indicando que será el terapeuta quien se pondría en contacto con ellos.

En caso de que algún miembro de la pareja haya necesitado terapia individual debido a experiencias traumáticas en su niñez, se le invita a continuarla.

Calendario de actividades

En la siguiente tabla se resume el contenido del programa, incluyendo el número de sesiones que conforman cada uno de los módulos, los objetivos de cada una y las actividades propuestas para alcanzar tales objetivos:

Tabla 2. Calendario de actividades

MÓDULO 1: TÚ Y YO		
Sesión	Objetivo	Actividades
1	Informar sobre el contenido del programa, cómo se lleva a cabo y realizar una evaluación inicial de cuatro variables.	Pase de cuestionarios
2	Dar a conocer qué es el apego (componentes, tipos, características), enfocado en las relaciones de pareja.	<i>“Este sí, este no” “Yo me identifico con...”</i>
3	Reflexionar sobre la propia historia de apego con los padres para identificar asuntos pendientes.	<i>“Querido yo niño” “Queridos padres”</i>
4	Trabajar los estilos de comunicación de la pareja y otorgarles estrategias y herramientas óptimas.	<i>Role playing</i>
5	Trabajar la regulación emocional (identificación de emociones y regulación de estas)	<i>“¿Quién es quién” “Abecedario de emociones”</i>

MÓDULO 2: NOSOTROS

- | | | |
|----|--|--|
| 6 | Recordar qué es el apego, sus componentes, tipos y características, incidiendo en el vínculo parento-filial. | - |
| 7 | Trabajar sobre el sistema familiar y la adquisición de los nuevos roles de “padre” y “madre”. | <i>“¿Cómo me imaginas?”</i> |
| 8 | Trabajar diferentes aspectos referentes a la crianza y desarrollo del bebé en las etapas prenatal y post natal, así como dar a conocer los cambios en el cuerpo de la mujer. | <i>Reflexión sobre los cambios en el cuerpo de la mujer.</i> |
| 9 | Dar a conocer de forma teórica los estilos de crianza (maternos y paternos) y trabajar las expectativas, miedos y preocupaciones sobre estilos de crianza y etapas del desarrollo. | <i>“No me das miedo”
“Cero absoluto”</i> |
| 10 | Recordar la propia identificación y regulación emocional para poder reconocer las emociones de los demás. | <i>“Ponte en mi piel”</i> |
| 11 | Realizar una evaluación final para comprobar la eficacia del programa y despedir a la pareja, dando opción a llevar a cabo un seguimiento. | <i>Aplicación de instrumentos de evaluación.</i> |
-

Delimitación de recursos

Para llevar a cabo el programa, se requiere de recursos materiales tales como los cuestionarios impresos, todas las actividades y preguntas impresas en folios, bolígrafos para hacer anotaciones. También un proyector para visualizar el vídeo de la sexta sesión. En cuanto a los recursos personales, un terapeuta es suficiente.

Análisis de su viabilidad

Se trata de un programa viable y económico. Podría ofertarse en clínicas de ginecología o de orientación familiar, donde aparecerían personas interesadas.

Evaluación: instrumentos de evaluación continua y final

Como se ha comentado en las fases de elaboración del programa, para comprobar la eficacia del mismo se realiza una evaluación inicial en la primera sesión que permita dar a conocer el punto de partida, y una evaluación final en la sesión de despedida, en la que se utilizan los mismos instrumentos y una escala de satisfacción (de elaboración propia) para realizar una evaluación del propio programa (**Anexo 28**).

Los cuestionarios administrados son: el Cuestionario de Estilos de Apego Adulto (Melero y Cantero, 2008), la Escala de Valoración de la Relación (Hendrick, 1998), el Cuestionario de Aserción en la pareja (Carrasco, 2013) y el Cuestionario de Regulación emocional (ERQ; Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal y Gross; versión original de Gross y John, 2003).

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

El presente programa surge como propuesta tras realizar una revisión de diferentes programas existentes de educación basada en el apego. En ellos se abordan, por separado: la sensibilidad de los padres, la reflexión en sus experiencias de apego tempranas y los traumas no resueltos, la provisión de apoyo social, la psicoeducación sobre la teoría del apego y el desarrollo infantil, las representaciones sobre paternidad y maternidad, autoestima, estrategias de resolución de conflictos y regulación emocional en pareja. Este programa, basándose en la eficacia de los mencionados, aborda de forma conjunta la mayoría de las variables mencionadas, destacando la calidad de la relación de pareja y la implicación de ambos padres en la vinculación parento-filial.

Una de las hipótesis tenidas en cuenta para la creación del programa es que establecer un patrón de apego seguro en la pareja favorece la transmisión de un apego seguro a los hijos. Por este motivo el programa incluye dos módulos diferenciados que permiten a la pareja fortalecer los vínculos afectivos entre ellos antes de ser padres, acompañándolos durante el proceso, y educarles en la adecuada transmisión del apego seguro a sus hijos.

Respecto a los programas revisados es una novedad, dado que son íntegramente dedicados a las vinculaciones parento-filiales, incluyendo entre sus variables la calidad de la relación de pareja como factor protector, pero no de forma transversal.

Además, se ha considerado importante la participación paterna y materna durante todo el programa, dado que la implicación de ambos en el desarrollo de vínculos seguros con el hijo es significativa, y prestando especial atención al papel insustituible del padre en el desarrollo y bienestar de sus hijos (Panter-Brick *et al.*, 2014; Polaino, 2011; Quaglia y Castro, 2007). Así, el programa incluye psicoeducación al respecto de forma transversal, para transmitir de forma eficaz a la pareja la importancia de la implicación de ambos tanto en el embarazo como tras el nacimiento del hijo y durante toda su vida. Este es otro de los aspectos novedosos del programa.

Todos los objetivos específicos se abordan a lo largo del programa, dedicando una sesión para cada uno. No obstante, se desconoce si los resultados son favorables porque el programa no se ha implementado. Aun así, se espera que su implementación sea positiva, pues las variables implicadas ya han sido estudiadas e incluidas en otros programas y han alcanzado resultados favorables.

Por último, de cara a líneas futuras se podría modificar el programa de diversas formas, tanto estructuralmente, pues podría incluirse un módulo de acompañamiento a los nuevos padres durante los primeros años de vida del bebé y ofrecer la posibilidad de un seguimiento a largo plazo; como en cuanto a su aplicación, ampliando su aplicación a parejas que ya tengan hijos y deseen aprender a establecer un apego seguro con ellos o corregir comportamientos y pensamientos erróneos que les permitan mejorar la calidad de su relación familiar y parento-filial.

En conclusión, se insta a la creación de programas de prevención para padres que eduquen en la importancia de establecer unos vínculos afectivos seguros con sus descendientes y que, incluso, se pueda acceder a ellos antes de que la pareja sepa que espera un hijo.

6. REFERENCIAS

- Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences, 139*, 290–294. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.032>
- Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Juffer, F. (2003). Less is more: meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. *Psychol Bulletin, 129*(2), 195-215. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.195>
- Bloom, K. C. (1998). Perceived relationship with the father of the baby and maternal attachment in adolescents. *Journal of Obstetric, Gynecology and Neonatal Nursing, 27*, 420-430.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vierira, J., Schulz, M. S. y Mena Matos, P. (2019). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality, 88*(4), 748-761. <https://doi.org/10.1111/jopy.12523>
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., y Gross, J. J. (2013). A spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 29*(4), 234-240. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>
- Capano, A. y Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Prensa médica latinoamericana, 7*(1), 83-95. Recuperado de: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212013000100008
- Carrasco, M.J. (2013). *Cuestionario de aserción en la pareja*. Madrid: TEA.
- Carrillo-Mora, P., García-Franco, A., Soto-Lara, M., Rodríguez-Vásquez, G., Pérez-Villalobos, J. y Martínez-Torres, D. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM, 64*(1), 39-48. <http://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>
- Císcar, E., Martínez, C., Cánovas, P. et al. (2009). *Orientación familiar. De la capacidad a la funcionalidad*. Tirant lo Blanch.
- Comunicación y desarrollo humano. (2013, 13 de junio). *Desarrollo psicosocial: fragmento del experimento de Mary Ainsworth (Situación extraña)* [vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=MAGxIfCWxcY>
- Corrales Pérez, A., Quijano León, N., Góngora Coronado, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología, 22*(1), 58-65. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161005.pdf>

- Chóliz, M. Técnicas para el control de la activación: Relajación y Respiración. Recuperado de: <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Dansby Olufowote, R. A., Fife, S. T., Schleiden, C., Whiting, J. B. (2020). How can I become more secure?: A grounded theory of earning secure attachment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(3), 489-506. <https://doi.org/10.1111/jmft.12409>
- Deave, T, Johnson, D, Ingram, J (2008). Transition to parenthood: The needs of parents in pregnancy and early parenthood. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 8(30), 30. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-8-30>
- Diener, M. L., Mangelsdorf, S. C., McHale, J. L. y Frosch, C. A. (2002). Infants' Behavioral Strategies for Emotion Regulation with Fathers and Mothers: Associations with Emotional Expressions and Attachment Quality. *Infancy*, 3(2), 153-174. https://doi.org/10.1207/S15327078IN0302_3
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment and couple relationships. En: J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. (3ª ed., pp. 857-879). Nueva York: Guilford Press.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004
- Gómez Pérez, O. y Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Grossmann, K., Grossmann, K. E., Kindler, H. y Zimmermann, P. (2008). A wider view of attachment and explorations: The influence of mothers and fathers on the development of psychological security from infancy to young adulthood. En: J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (3ª ed., pp. 335-377). Nueva York: Guilford Press.
- Hawkings, A. J., Stanley, S. M., Blanchard, V. L y Albright, M. (2012). Exploring Programmatic Moderators of the Effectiveness of Marriage and Relationship Education Programs: A Meta-Analytic Study. *Behavior Therapy*, 43(1), 77-87. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.006>
- Hidalgo, V., Menéndez Álvarez-Dardet, S., López, S. y Sánchez Hidalgo, J. (2004). Nacer a la vida: un programa de apoyo y formación durante la transición a la maternidad y paternidad. *Infancia y aprendizaje*, 27(4), 407-415. <http://doi.org/10.1174/0210370042396968>
- Karademas E. C. y Thomadakis, C. (2019). The interpersonal impact of partner emotion regulation on chronic cardiac patients' functioning through affect. *Journal of Behavioral Medicine*, 43, 262-270. <https://doi.org/10.1007/s10865-019-00105-5>

- Knapp, D. J., Norton, A. M., Sandberg, J. G. (2015). Family-of-Origin, Relationship Shelf-Regulation, and Attachment in Marital Relationships. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 37(2), 130-141. <https://doi.org/10.1007/s10591-015-9332-z>
- Lafuente, M. J. y Cantero López, M. J. (2010). *Vinculaciones afectivas: Apego, amistad y amor*. Ediciones Pirámide.
- Lafuente, M. J., Cerviño, C. y Valcárcel, P. (2008). IMAGEN: Un programa para la optimización de la maternidad y la paternidad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 11-20. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832316001>
- Laurenceau J. P., Barrett, L. F. y Pietromanco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Levy, T. y Orlans, M. (2014). *Attachment, trauma, and healing: Understanding and treating attachment disorder in children, families and adults* (2ª edición). Jessica Kingsley Publisher. Londres y Filadelfia.
- Lindsey, E., Caldera, Y. y Tankersley, L. (2009). Marital Conflict and the Quality of Young Children's Peer Play Behavior: The Mediating and Moderating Role of Parent-Child Emotional Reciprocity and Attachment Security. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 130-45. <https://doi.org/10.1037/a0014972>
- López, F. (1999). El desarrollo del apego durante la infancia. En F. López, I. Etxebarria, M. J. Fuentes y M. J. Ortiz (Coord.), *Desarrollo afectivo y social* (pp. 41-66). Ediciones Pirámide.
- Mántica, M. J. y Rocha, A. (2021). *Papá, ¿no sabes cuánto te necesito! El rol del padre en el apego*. Campomanes editores.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá: Fe y Alegría. Recuperado de: <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Habilidades%20para%20la%20vida%20.%20Leonardo%20Mantilla%20Castellanos..pdf>
- Martínez-Pons, M. M. P. (2002). Parental inducement of emotional intelligence. *Imagination, Cognition, Personality*, 18(1), 3-23. <https://doi.org/10.2190/U2LJ-3B8U-M9MG-DMJG>
- Mark Allenby. (2015, 2 de diciembre). *Ainsworth Strange Situation* [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=JqlbvpXp74k>

- Marsiglio, W., Amato, P., Day, R. D. y Lamb, M. E. (2000). Scholarship on Fatherhood in the 1990s and beyond. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1173-1191. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01173.x>
- Masters, M. y Greenberg, J. (2021, 6 de octubre). *Your guide to the First Trimester of Pregnancy: First trimester symptoms. What to expect.* <https://www.whattoexpect.com/first-trimester-of-pregnancy.aspx#symptoms>
- Masters, M. y Greenberg, J. (2021, 5 de octubre). *Your guide to the Second Trimester of pregnancy: What are the symptoms of second trimester pregnancy? What to expect.* <https://www.whattoexpect.com/first-trimester-of-pregnancy.aspx#symptoms>
- Masters, M. y Greenberg, J. (2021, 15 de octubre). *Your guide to the Third Trimester of pregnancy: What are the symptoms of third trimester pregnancy? What to expect.* <https://www.whattoexpect.com/first-trimester-of-pregnancy.aspx#symptoms>
- Melero, R. y Cantero, M. J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: UN cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y salud*, 19(1), 83-100. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000100004
- Millings, A., Alsh, J., Hepper, E. G., y O'Brien, M. (2013). Good partner, good parent: Responsiveness mediates the link between romantic attachment and parenting style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 170-180. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212468333>
- Moral de la Rubia, J. M. (2008). Validación de la Escala de Valoración de la Relación en una muestra mexicana. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*. 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.33670/18181023.v14i02.134>
- Mónaco, E., De la Barrera, U. y Montoya-Castilla, I. (2021). The effectiveness of EMOVERE: An emotional education program for young couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1677. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041677>
- Mónaco, E., De la Barrera, U. y Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología*, 37(1), 21-27. <https://doi.org/10.6018/analesps.345421>
- Mónaco, E. M. (2021). *Pareja y bienestar en jóvenes de la generación millennial: Un programa de educación emocional para unas relaciones afectivas saludables* [tesis de psicología, Universidad de Valencia]. Dialnet Tesis. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=305134>
- Monteoliva A., García-Martínez, J. M., Calvo-Salguero, A. y Aguilar-Luzón, M. (2012). Differences between men and women with a dismissing attachment style regarding their attitudes and behaviour in romantic relationships. *International*

- Nieri, L. (2015). Construcción y validación del Cuestionario de Sensibilidad Paterna. *Psicodebate*, 15(2), 55-82. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i2.534>
- Ortiz Barón, M. J., Gómez Zapiain, J. y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema* 14(2), 469-475. Recuperado de <https://www.psicothema.com/pdf/750.pdf>
- Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (2013). *Desarrollo humano*. (12ª. Ed.). McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
- Platsidou, M. y Tsirogiannidou, E. (2016). Enhancement of Emotional Intelligence, Family Communication, and Family Satisfaction Via a Parent Educational Program. *Journal of Adult Development*, 23(4), 245–253. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9240-y>
- Polaino-Lorente, A. (2011). ¿Quiénes me trajeron al mundo? Ser padre o madre no es intercambiable. Recuperado de: <https://www.istmo.mx/2011/03/28/quienes-me-trajeron-al-mundo-ser-padre-o-madre-no-es-intercambiable/>
- Quaglia, R. y Vicente Castro, F. (2007). El papel del padre en el desarrollo del niño. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 167-181. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832315011>
- Ramchandani, P. G., Domoney, J., Sethna, V., Psychogiou, L., Vlachos, H. y Murray, L. (2013). Do early father–infant interactions predict the onset of externalising behaviours in young children? Findings from a longitudinal cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and allied disciplines*, 54(1), 56-64. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02583.x>
- Robson, B. y Mandel, D. (1985). Marital adjustment and fatherhood. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 30(3), 169-172.
- Sanchis, A. (2020). Psicología Clínica y de la Salud Infanto-Juvenil: Educar en emociones [presentación de diapositivas]. Recuperado de <https://campusvirtual.ucv.es>
- Simpson, D. M., Leonhardt, N. D. y Hawkings, A. J. (2018). Learning about love: A Meta-Analytic Study of Individually-Oriented Relationship Education Programs for Adolescents and Emerging Adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(3), 477-489. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0725-1>

ANEXO 2. CUESTIONARIO DE ESTILOS DE APEGO ADULTO

(Melero R. y Cantero, M. J., 2005)

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones, rodea el número que corresponda al grado en que cada una de ellas describe tus sentimientos o tu forma de comportarte en tus relaciones:

	1	2	3	4	5	6
	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
1. Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones						1__2__3__4__5__6
2. No admito discusiones si creo que tengo razón						1__2__3__4__5__6
3. Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí me siento sólo/a y falto de cariño.....						1__2__3__4__5__6
4. Soy partidario/a del “ojo por ojo y diente por diente”						1__2__3__4__5__6
5. Necesito compartir mis sentimientos						1__2__3__4__5__6
6. Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones						1__2__3__4__5__6
7. Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad.....						1__2__3__4__5__6
8. No suelo estar a la altura de los demás						1__2__3__4__5__6
9. Creo que los demás no me agradecen lo suficiente todo lo que hago por ellos.....						1__2__3__4__5__6
10. Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella						1__2__3__4__5__6
11. Tengo problemas para hacer preguntas personales						1__2__3__4__5__6
12. Cuando tengo un problema con otra persona, no puedo dejar de pensar en ello ..						1__2__3__4__5__6
13. Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones						1__2__3__4__5__6
14. Tengo sentimientos de inferioridad						1__2__3__4__5__6
15. Valoro mi independencia por encima de todo						1__2__3__4__5__6
16. Me siento cómodo/a en las fiestas o reuniones sociales.....						1__2__3__4__5__6
17. Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable						1__2__3__4__5__6
18. Soy muy sensible a las críticas de los demás.....						1__2__3__4__5__6
19. Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme						1__2__3__4__5__6
20. Cuando existe una diferencia de opiniones, insisto mucho para que se acepte mi punto de vista.....						1__2__3__4__5__6

	1	2	3	4	5	6
	Completamente en desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Completamente de acuerdo
21. Tengo confianza en mí mismo						1__2__3__4__5__6
22. No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía						1__2__3__4__5__6
23. Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás						1__2__3__4__5__6
24. Soy rencoroso						1__2__3__4__5__6
25. Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas						1__2__3__4__5__6
26. Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí.....						1__2__3__4__5__6
27. Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo						1__2__3__4__5__6
28. Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia						1__2__3__4__5__6
29. Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse						1__2__3__4__5__6
30. Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo.....						1__2__3__4__5__6
31. Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho.....						1__2__3__4__5__6
32. Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza						1__2__3__4__5__6
33. Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a						1__2__3__4__5__6
34. Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas.....						1__2__3__4__5__6
35. Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales.....						1__2__3__4__5__6
36. Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas						1__2__3__4__5__6
37. Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo						1__2__3__4__5__6
38. Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer						1__2__3__4__5__6
39. Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente						1__2__3__4__5__6
40. Noto que la gente suele confiar en mí y que valoran mis opiniones.....						1__2__3__4__5__6

ANEXO 3. ESCALA DE VALORACIÓN DE LA RELACIÓN, RAS

(Hendrick, 2008)

Por favor indique con una X el número que responde mejor como opción de respuesta a cada pregunta sobre su relación marital. Conteste lo más sinceramente posible.

(Se han juntado las versiones de hombre y mujer que tienen formatos separados)

1) ¿De qué manera considera usted que su esposa/o satisface sus necesidades?

1	2	3	4	5
Pobremente		Término medio		Extremadamente bien

2) ¿En general, hasta qué punto está satisfecho/a con su relación marital?

1	2	3	4	5
Insatisfecho		Término medio		Muy satisfecho

3) ¿En comparación con la mayoría de las/os esposas/os cómo calificaría a la/al suya/o?

1	2	3	4	5
Pobremente		Término medio		Excelente

4) ¿Con qué frecuencia desea NO haberse casado con su esposa/o?

1	2	3	4	5
Nunca		Con frecuencia		Muy frecuentemente

5) ¿Hasta qué punto su matrimonio satisface sus expectativas iniciales?

1	2	3	4	5
En absoluto		Término medio		Totalmente

6) ¿Cuánto ama a su esposa/o?

1	2	3	4	5
Muy poco		Término medio		Mucho

7) ¿Cuántos problemas hay en su relación marital?

1	2	3	4	5
Muy pocos		Lo normal		Muchos

Compruebe que no ha dejado ninguna frase sin contestar.

ANEXO 4. CUESTIONARIO DE ASERCIÓN EN LA PAREJA

(Carrasco, J. M., 1996)

Forma A

A continuación, se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique por favor con qué frecuencia tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte de forma exacta a la descrita, imagínese comportándose de forma parecida y señale con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera. Las respuestas deben marcarse con una X en la afirmación que se considere adecuada, no debe hacer ninguna anotación. Por favor conteste a todas las situaciones planteadas.

	Situación	CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
1	Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome, frío/a y distante.						
2	Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo amenazo con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.						
3	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tema o le doy la razón para evitar una pelea.						
4	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, no digo nada, pongo mala cara y decido no volver a interesarme por sus cosas.						
5	Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, intento que no se dé cuenta del daño que me ha hecho.						
6	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, me meto con él/ella por su mal gusto y discuto para conseguir lo que quiero.						

		CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
7	Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, no digo nada pero me muestro frío/a y distante.						
8	Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece 'humillante' me muestro distante y frío/a para darle una lección.						
9	Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, no insisto.						
10	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejó pasar y sigo con su tema.						
11	Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no digo nada pero espero que se dé cuenta de la situación.						
12	Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar pero busco la ocasión para, sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.						
13	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y poniéndole verde.						
14	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, me rindo e intento esconder mis sentimientos por su rechazo.						

		CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
23	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, me callo y pongo cara de enfado.						
24	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que estoy intentando ayudarlo y que me siento mal cuando no reconoce mi esfuerzo.						
25	Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, le ataco verbalmente y «desahogo» así mis sentimientos.						
26	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge otra, le sugiero que lo hablemos y busquemos un acuerdo.						
27	Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo me siento herido/a pero intento que no se dé cuenta.						
28	Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece humillante, le hago saber mis sentimientos y que eso que me dice me duele.						
29	Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, le grito por no prestarme atención.						
30	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, me enfado y comienzo a atacarlo por ser un reprimido/a o no importarle el tema.						

		CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
31	Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acabo gritándole y le llamo todo tipo de cosas de las que luego me arrepiento.						
32	Si mi cónyuge no hace algo que me prometió lo dejo pasar antes que armar lío.						
33	Cundo mi cónyuge y yo discutimos sobre algo que no nos ponemos de acuerdo, yo, con calma, le repito, las veces que sea necesario, cuáles son ms ideas.						
34	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que está tan pendiente de sí mismo que ni siquiera se da cuenta de lo que los demás hacen por él/ella.						
35	Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, le expongo mis sentimientos y que no me gusta lo que ha dicho.						
36	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y m cónyuge de otra, cedo y muestro mi disgusto quejándome.						
37	Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le ataco verbalmente y luego me arrepiento de las cosas que le he dicho.						
38	Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece humillante, intento humillare también para recuperar el respeto por mí mismo/a.						
39	Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, se lo						

	pregunto de nuevo.						
40	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema le digo que me parece mal que se niegue a hablar de ello.						

Forma B

A continuación, se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique, por favor con qué frecuencia su cónyuge tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte de forma exacta a la descrita, imagínese comportándose de forma parecida y señale con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera. Por favor conteste a todas las situaciones planteadas.

	Situación	CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
1	Cuando mi cónyuge quiere que me responsabilice más de aquellas tareas de la casa que ambos nos desagradan espera que me dé cuenta de la situación mostrándose frío/a y distante.						
2	Si no hago algo que prometí, mi cónyuge me amenaza con hacerme la vida imposible hasta que lo haga.						
3	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, mi cónyuge cambia de tema o me da la razón para evitar una pelea.						
4	Cuando mi cónyuge intenta darme apoyo o ayuda y yo no me doy cuenta o no lo aprecio, no dice nada, pone mala cara y decide no volver a interesarse por mis cosas.						
5	Cuando digo algo que hiere a mi cónyuge, intenta que no me dé cuenta del daño que le he hecho.						
6	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, se mete conmigo por mi mal gusto y discute para conseguir lo que quiere.						
7	Cuando me porto injustamente con mi cónyuge, no dice nada pero se muestra frío/a y distante.						
8	Cuando digo a mi cónyuge algo que le parece humillante se muestra distante y frío/a pare dame una lección.						
9	Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, no insisto.						

		CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
10	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejó pasar y sigo con su tema.						
11	Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no digo nada pero espero que se dé cuenta de la situación.						
12	Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, lo dejo pasar pero busco la ocasión para, sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.						
13	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y poniéndole verde.						
14	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, me rindo e intento esconder mis sentimientos por su rechazo.						
15	Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, no le contesto, pero durante un tiempo estoy en silencio enfadado/a.						
16	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge de otra, cedo para evitar una pelea.						
17	Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le digo qué es exactamente lo que me parece injusto.						
18	Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece humillante», intento no hacer caso y olvidarlo.						
19	Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, me siento herido/a, dejo de hablarle y pongo cara de enfado.						

		CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
20	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar pero decido no tener relaciones sexuales cuando él/ella las desee.						
21	Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice ms de aquellas tareas de a casa que a ambos nos desagradan, le digo que comprendo que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiero que dividamos las tareas.						
22	Si mi cónyuge no hace algo que me prometió, le recuerdo que quiero que lo haga.						
23	Cuando mi cónyuge y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, me callo y pongo cara de enfado.						
24	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que estoy intentando ayudarlo y que me siento mal cuando no reconoce mi esfuerzo.						
25	Cuando mi cónyuge dice algo que me hiere, le ataco verbalmente y «desahogo» así ms sentimientos.						
26	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi cónyuge otra, le sugiero que lo hablemos y busquemos un acuerdo.						
27	Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo me siento herido/a pero intento que no se dé cuenta.						
28	Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece humillante, le hago saber mis sentimientos y que eso que me dice me duele.						
29	Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, le grito por no prestarme atención.						

		CASI NUNCA	RARAMENTE	OCASIONALMENTE	CON FRECUENCIA	GENERALMENTE	CASI SIEMPRE
30	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, me enfado y comienzo a atacarlo por ser un reprimido/a o no importarle el tema.						
31	Cuando quiero que mi cónyuge se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acabo gritándole y le llamo todo tipo de cosas de las que luego me arrepiento.						
32	Si mi cónyuge no hace algo que me prometió lo dejo pasar antes que armar lío.						
33	Cundo mi cónyuge y yo discutimos sobre algo que no nos ponemos de acuerdo, yo, con calma, le repito, las veces que sea necesario, cuáles son ms ideas.						
34	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi cónyuge y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que está tan pendiente de sí mismo que ni siquiera se da cuenta de lo que los demás hacen por él/ella.						
35	Cuando mi cónyuge dice algo que me hiera, le expongo mis sentimientos y que no me gusta lo que ha dicho.						
36	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y m cónyuge de otra, cedo y muestro mi disgusto quejándome.						
37	Cuando mi cónyuge se porta injustamente conmigo, le ataco verbalmente y luego me arrepiento de las cosas que le he dicho.						
38	Cuando mi cónyuge me dice algo que me parece humillante, intento humillare también para recuperar el respeto por mí mismo/a.						
39	Cuando le pregunto algo a mi cónyuge y no me responde, se lo pregunto de nuevo.						
40	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi cónyuge le quita importancia a la cuestión y cambia de tema le digo que me parece mal que se niegue a hablar de ello.						

ANEXO 5. CUESTIONARIO DE REGULACIÓN EMOCIONAL

(Cabello *et al.*, 2013; Versión original de Gross y John, 2003)

Instrucciones:

A continuación, nos gustaría que contestase a unas preguntas sobre su vida emocional, en concreto, sobre cómo controla sus emociones. Estamos interesados en dos aspectos. El primero en su experiencia emocional o lo que siente internamente. El segundo es su expresión emocional o cómo muestra sus emociones a través de las palabras, gestos y comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, estas difieren de forma importante. Por favor, utiliza la siguiente escala de respuesta para cada ítem.

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo mis emociones para mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
3.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Controlo mis emociones no expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 6. CUESTIONARIO DE SENSIBILIDAD PATERNA.

(Nieri, L, 2015)

Instrucciones:

A continuación, hay 12 preguntas con relación a ser padre. Para contestar este cuestionario debe leer cada pregunta y sus respectivas opciones de respuesta. A continuación, marque con una “X” la opción que es verdadera de acuerdo con su vivencia. Si no marca nada en una opción de respuesta significa que esa opción es falsa o no correspondía a su situación.

¿Qué pensó, o sintió cuando se enteró que iba a ser papá?

1. Sentí nervios, miedo, raro.
2. No me di cuenta hasta que avanzó el embarazo.
3. Me sentí emocionado, alegre, feliz, contento.

¿Qué sintió o pensó cuando vio la primera ecografía?

1. No sentí nada
2. Fue extraño, no entendí nada
3. Me sentí tranquilo y emocionado, quería que mi hijo estuviese bien.

¿Cómo se sintió emocionalmente durante el embarazo?

1. Me sentí ansioso, preocupado, nervioso.
2. Me sentí mal porque tenía problemas con mi familia y/o esposa.
3. Me sentí bien, tranquilo.

¿Le habló a su hijo en la panza?

1. No le hablé a la panza.
2. Cuando le hablaba a mi hijo sentía que mi hijo no hacía nada.
3. Cuando le hablaba a mi hijo sentía que mi hijo se movía, me respondía.

Durante el embarazo, ¿cómo imaginó a su hijo/a?

1. Yo no me imaginé como iba a ser él bebé.
2. Imaginé a un bebé parecido: a mí, a los hermanos y/o a la madre.
3. Imaginé a mi hijo con las características parecidas a como es él/ella.

Durante el embarazo, soñé con:

1. No soñé nada.
2. Soñé con un bebé parecido: a mí, a los hermanos y/o a la madre.
3. Soñé con mi hijo/a con las características parecidas a como es él/ella.

Para mí ser un buen padre es:

1. Mantenerlo económicamente, que no le falte nada.
2. No consentirlos, ponerle límites, ser un buen guía.
3. Darle amor, quererlo, estar siempre cuando me necesite.

¿Cuáles tareas haría usted como padre?

1. Trabajar
2. Cuidar a mi hijo: cambiarle los pañales, darle la mamadera, etc.
3. Ayudar a mi esposa con la tarea de la casa y el cuidado de mis hijos.

¿Cómo son sus recuerdos de cuando Ud. era niño en relación a su padre?

1. No tengo buenos recuerdos de mi padre.
2. Mi padre era poco demostrativo.
3. Con mi padre tuve/tengo buena relación

¿Qué aprendió Ud. de su familia?

1. No aprendí nada
2. El respeto, los buenos modales
3. La unión familiar y el amor a los hijos

ANEXO 7. SESIÓN 2:
ACTIVIDAD “ESTE SÍ, ESTE NO”

Se proporciona a los participantes un folio con la siguiente información impresa:

Escoge las características que corresponden al APEGO SEGURO.

El cuidador se muestra:

agresivo	cercano	desapegado	inestable	negligente	protector
caótico	controlador	distanciado	inflexible	preocupado	rígido
cambiable	cuidador	evasivo	insensible	presente	violento

La persona cuidada se siente:

abandonada	cuidada	hostil	motivada	rechazada
aceptada	desconfiada	insegura	protegida	valiosa
confusa	distanciada	miedosa	querida	valorada

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 8. SESIÓN 2:
EJERCICIO DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

El terapeuta dice:

Vamos a realizar un ejercicio de respiración profunda que es muy útil para reducir la activación general, es decir, que os ayudará a estar más relajados tanto física como mentalmente. Yo os iré indicando despacio y sin prisa, las pautas del ejercicio. Cuando estéis preparados, comenzamos.

1. Siéntate en una **postura cómoda**, coloca la mano izquierda sobre el abdomen y la derecha sobre la izquierda.
2. Imagina que tienes una **bolsa vacía** dentro de tu abdomen, justo debajo de donde tienes apoyadas las manos. Ahora comienza a respirar, **fijándote** en cómo se va llenando de aire la bolsa y la onda asciende hasta los hombros. Inspira durante unos **3-5 segundos**.
3. **Mantén** la respiración y repite interiormente "**mi cuerpo está relajado**". Hazlo varias veces.
4. **Suelta** el aire despacio mientras sigues repitiendo "**estoy relajado**", "mi cuerpo está relajado".

Realizar 4 o 5 ejercicios de respiración seguidos. Se les indica que es conveniente repetir los ejercicios en casa y practicar regularmente.

Fuente: Chóliz, M.

ANEXO 9. SESIÓN 3:
PREGUNTAS SOBRE LA RELACIÓN CON LOS PADRES

Se entrega a cada miembro de la pareja un folio en el que van escritas las siguientes preguntas. Se les indica que son para realizar una reflexión individual.

- ¿Cómo dirías que es la relación con tus padres en la actualidad?
- ¿Recuerdas tu infancia como una época feliz?
- ¿Has tenido una relación cercana y cariñosa con tus padres o más bien distante y fría?
- ¿Te has relacionado con los dos por igual o ha habido prevalencia de alguno?
- ¿Te has sentido rechazado por tus padres en algún momento de tu infancia?
- ¿Te han amenazado alguna vez tus padres?
- ¿Crees que tus padres han sido una ayuda para ti durante el paso de la infancia a la adolescencia o un impedimento?
- ¿Cómo han vivido tus padres la necesidad que presentaste en la adolescencia de tener amigos de tu edad con los que compartir tus vivencias de forma íntima?
- ¿Cómo afectó a tus padres vuestra relación de pareja?
- Cuando tengas hijos, ¿te gustaría ser madre/padre como lo ha sido tu madre/padre?
- ¿Cambiarías algo de lo vivido en la relación con tus padres?
- Habiendo recibido esta información sobre el apego infantil y adulto, ¿cómo dirías que ha sido el vínculo que has establecido con tus padres?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 10: SESIÓN 3
ACTIVIDADES PRÁCTICAS

- Opción A: *Querido “yo niño”*

Se trata de escribir una carta al yo del pasado teniendo en mente lo comentado. Si la persona tuvo un vínculo inseguro con sus padres, hará referencia a las carencias que tuvo en su infancia y empatizando con su “versión niña” por haber prescindido de un vínculo adecuado y beneficioso para él.

- Opción B: *Queridos padres*

Se trata de escribir una carta a los padres desde el presente con el objetivo de buscar la reconciliación con ellos en los casos en los que haya quedado algún asunto por zanjar o cualquier tipo de rencor. No es estrictamente necesario que este signo se lleve a cabo mediante la escritura de una carta, sino que aquellos que lo prefieran pueden llamarles, quedar con ellos o buscar una forma de acercarse a ellos en caso de que ya hayan fallecido (acudir al cementerio, al lugar donde se esparcieron sus cenizas, etc.). Se apela a la creatividad de cada uno. Si, por el contrario, la persona tuvo una vinculación afectiva segura con sus figuras de apego principales, escribirá a sus padres una carta de agradecimiento sincero, debido a que ya es consciente de la importancia de establecer vínculos seguros.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 11. SESIÓN 4:

ACTIVIDAD ROLE PLAYING “¿ME ESCUCHAS?”

No se reparte la información a los participantes, es el terapeuta quien da de forma oral las instrucciones.

Parte A:

Vamos a utilizar una técnica llamada “*role playing*” para realizar esta actividad. Consiste en representar una situación desde un papel o rol concreto, como haría un actor de teatro. Primero repartiremos los papeles de cada uno y luego representaréis las escenas que yo os diga.

ESCENA 1:

Personaje 1 llega muy tarde a casa del trabajo. No le ha dado tiempo a avisar a **Personaje 2** de que ha tenido un contratiempo en la oficina, luego ha estado en un atasco media hora y, para colmo, se le ha pinchado una rueda. **Personaje 2** está enfadado por la falta de información y espera explicaciones.

ESCENA 2:

Personaje 1 tiene muchas ganas de compartir con **Personaje 2** una noticia que lleva mucho tiempo queriendo darle. Es una muy buena noticia, pero no encuentra nunca el momento. Por fin, después de cenar ambos se sientan en el sofá y **Personaje 1** cree que es el momento idóneo, lo que no sabe es que **Personaje 2** está muy cansado.

ESCENA 3:

Personaje 1 llama por teléfono a **Personaje 2** para decirle que necesita contarle una cosa importante. **Personaje 2** está en el trabajo con muchas tareas pendientes y no sospecha qué puede querer contarle **Personaje 1**.

ESCENA 4:

Personaje 1 y **Personaje 2** se van de vacaciones. Cuando llegan al aeropuerto (con mucho tiempo de antelación) **Personaje 1** se da cuenta de que se ha dejado en casa la cartera con toda la documentación.

Parte B:

	ESCENA 1	ESCENA 2	ESCENA 3	ESCENA 4
PERSONAJE 1	Asertivo	Asertivo	Agresivo	Asertivo
PERSONAJE 2	Agresivo	Pasivo	Pasivo	Asertivo

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 12. SESIÓN 4:

PREGUNTAS SOBRE LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

Se entrega a la pareja un folio en el que van escritas las siguientes preguntas. Se les indica que son para comentar los dos juntos y con el terapeuta, tratando dar respuesta a cada una durante la conversación, intercambiando los turnos de palabra de forma natural.

- ¿Cómo es nuestra comunicación?
- ¿Hablamos de temas importantes para nosotros o nos reservamos información?
- ¿Me siento libre para compartir pensamientos y sentimientos íntimos con mi pareja?
- ¿Buscamos momentos al día para poder hablar?
- ¿Intentamos estar de acuerdo? ¿Buscamos soluciones cuando no lo estamos?
- ¿Cómo nos hablamos? ¿Respetamos los turnos? ¿nos escuchamos?
- ¿Cómo nos hablamos cuando discutimos?
- ¿Sé escuchar o solo trato de convencer al otro?
- ¿Soy capaz de ceder cuando no tengo razón o para zanjar una discusión?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 13. SESIÓN 4:
INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Vamos a hablar de los principales tipos de comunicación, pero antes hay que recordar dos conceptos. Es importantísimo tener en cuenta que cuando nos comunicamos no solo utilizamos palabras, sino que también el cuerpo acompaña lo que decimos. Aunque muchas veces puede ocurrir que haya una desconexión entre lo que digo y lo que hago. Hacemos diferenciación entonces de dos tipos de comunicación:

- **COMUNICACIÓN VERBAL:** lo que decimos. Cuando transmitimos un mensaje a través de palabras.
- **COMUNICACIÓN NO VERBAL:** cómo mi cuerpo acompaña lo que digo mediante la expresión facial, los gestos, el lenguaje corporal.

Distinguimos entre tres tipos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva. Quizás ya los conozcáis o creáis conocer, pero vamos a recordarlos.

Podría decirse que la comunicación pasiva y agresiva son dos extremos opuestos, entre los cuales se encuentra la asertiva.

- **COMUNICACIÓN ASERTIVA:** relacionada con la capacidad de expresarse de forma adecuada a la cultura y la situación. Permite adaptarse. Este tipo de comunicación es el mejor y más conveniente. No solo hace referencia al lenguaje verbal sino también al no verbal.
- **COMUNICACIÓN PASIVA:** las personas que utilizan este tipo de comunicación, no defienden sus derechos. Suelen tener una postura distante y distraída, con poco sentido del humor. Hablan con un volumen bajo, de manera poco clara. De hecho, son personas que son poco habladoras y prefieren acceder a lo que demandan los demás antes de fijarse en lo quieren ellas.
- **COMUNICACIÓN AGRESIVA:** Se caracteriza por la agresión, el desprecio, la violencia. Es una comunicación que expresa dominio sobre el otro. Lucha por los propios derechos, pero pisotea los de los demás.

Parece evidente, pero ¿cuál diríais que es el tipo de comunicación con el que os gustaría que se os dirigieran? ¿Creéis que es el utilizáis vosotros?

En resumen, podemos decir que la comunicación asertiva se caracteriza por:

Respeto: mis derechos y los de los demás	Me expreso de forma empática y respetuosa	Soy capaz de pedir ayuda
Puedo expresar mis sentimientos sin juzgar los tuyos ni culparte	Puedo comunicarme tranquilamente	Me enfrento a los problemas buscando sus soluciones.

Fuente: basado en Amaya, M. (2019); Corrales *et al.*, (2017)

ANEXO 14. SESIÓN 5:
INTRODUCCIÓN TEÓRICA

Las emociones nos acompañan todos los días, allá donde vayamos. Nos ayudan a poder relacionarnos con los demás de forma adecuada.

De forma técnica, las emociones son un estado afectivo que experimentamos. Una reacción subjetiva al ambiente que va acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) innatos, que están influidos por la experiencia.

Hay 6 emociones básicas, que todos experimentamos porque son **universales**.

Sorpresa	Reacción ante situaciones nuevas, extrañas, inesperadas.
Asco	Sensación de repulsión, evitación, aprensión, desagrado
Miedo	Nos lleva a evitar o escapar de situaciones que creemos peligrosas
Alegría	Muy relacionada con la felicidad, el placer, la plenitud
Tristeza	Decae el estado de ánimo. Hace que bajemos la actividad y reduzcamos los esfuerzos.
Ira	Aparece en situaciones que generan frustración, injusticia o que nos resultan aversivas.

- ¿Creéis que hay unas emociones mejores que otras?
- ¿Hay emociones más agradables que otras? ¿Cuáles?

Ahora que hemos hecho un repaso de las emociones básicas, vamos a hablar de un concepto muy importante que se va a trabajar hoy, se trata de la **regulación emocional**. La regulación emocional es una habilidad. Hace referencia a cómo las personas influimos de forma voluntaria sobre nuestras experiencias emocionales, tanto positivas como negativas.

Sobre este tema se ha investigado muchísimo. Hay quien ha incluido la regulación emocional dentro de la inteligencia emocional. Esta es la capacidad para supervisar los sentimientos, tanto propios como de los demás, de poder distinguir unos de otros y de utilizar la información que nos revelan para orientar nuestras acciones y pensamientos.

Una propuesta de modelo de inteligencia emocional que incluye la regulación emocional entre sus componentes es el siguiente: (Mayer, Caruso y Salovey, 2016)

- **Percepción, evaluación y expresión emocional.** Lo que implica detenernos a identificar y prestar atención a nuestras emociones y las de los demás. Poder darnos cuenta de cómo expresamos las emociones mediante el cuerpo (tono de la voz, movimientos corporales, expresión facial) y también saber expresar correctamente las emociones.
- **Facilitación emocional del pensamiento.** Este apartado hace referencia a la relación que hay entre pensamiento y emoción. Cómo nuestro estado emocional influye en lo que pensamos y viceversa.
- **Comprensión y conocimiento emocional.** Poder etiquetar correctamente cada una de nuestras emociones, sabiendo el significado de cada una. Para eso es importante conocer antes cada una de las emociones para saber clasificarlas cuando las experimentamos.
- **Regulación emocional.** Es la capacidad que nos permite moderar o suavizar las emociones negativas y potenciar las positivas, lo que no significa que reprimamos las que no nos gustan o exageremos lo que transmiten. Es saber que cada emoción en su lugar adecuado tiene una utilidad.

Sin embargo, como ya os he comentado hay modelos que están dedicados exclusivamente a la regulación emocional, como es el de Hervás, (2011). Este modelo sugiere que no nos interesa regular las emociones de forma precipitada, sino que tenemos que participar activamente en la **aceptación, comprensión y elaboración emocional** para conseguir una adecuada regulación. De esta forma, su modelo está compuesto por 6 procesos que nos permiten procesar las emociones y llegar a una buena regulación emocional,

- **Apertura emocional:** estoy abierto a lo que me dice mi cuerpo, a mis sensaciones y emociones.
- **Atención emocional:** prestar atención a lo que me quieren decir mis emociones.
- **Aceptación emocional:** acepto lo que experimento, sin hacer ningún tipo de juicio.
- **Etiquetado emocional:** soy capaz de poner nombre a lo que siento. Sé distinguir la alegría de la tristeza, por ejemplo.

- **Análisis emocional:** hago una reflexión sobre qué puede significar la emoción que experimento y qué implica.
- **Modulación emocional:** tengo estrategias que me permiten modular mis respuestas emocionales. Estas estrategias son emocionales, cognitivas o conductuales.

Cuando hacemos referencia a cómo yo regulo mis propias emociones, hablamos de “**autorregulación**”. Mediante la autorregulación yo puedo influir en mis emociones, en cuándo las tengo, en cómo las experimento y expreso. Entonces, supone que yo **tengo control. No vivo a merced de mis emociones, puedo controlarlas.**

¿Qué estrategias puedo utilizar?

- **Distracción:** (*preguntar qué creen que es. Una vez hayan respondido, tanto correcta como incorrectamente se les dice. Se hace lo mismo con las estrategias restantes*) puedo prestar atención no solo a mis emociones en esta situación, sino a otros aspectos. O bien, evito la situación, me alejo.
- **Reevaluación:** le doy un significado nuevo a la situación, así puedo generar una emoción distinta en esa situación.
- **Supresión expresiva:** elimino mi expresión facial. No se corresponde lo que experimento con cómo lo manifiesto.

Sin embargo, hay personas que tienen dificultades para regular sus emociones. A esto se le llama **desregulación emocional**. Es debida a la falta de habilidades para poder aplicar estrategias de regulación emocional. Aunque, es un proceso que se puede aprender y cambiar.

Está compuesta por (Faustino, 2020):

- No hay conciencia de las respuestas emocionales.
- Hay dificultad para comprender la respuesta emocional.
- No se acepta la respuesta emocional.
- Hay pocas estrategias de regulación emocional cuando nos vemos en una situación concreta.
- Hay dificultad para controlar los impulsos.
- Cuando experimentamos emociones desagradables, aparece una dificultad para realizar conductas orientadas a objetivos.

Cuando hablamos de una persona “emocionalmente competente” o con una buena “inteligencia emocional”, nos referimos a que es capaz de reconocer y expresar sus emociones. Y no solo percibe las suyas, sino también las de los demás. Es capaz de regular sus emociones y eso le permite relacionarse con los demás correctamente, de forma satisfactoria. Entonces, en resumen, implica:

- Saber qué emociones experimento y por qué.
- Percibir la relación que hay entre lo que siento y lo que pienso, hago y digo.
- Ser reflexivo y poder mostrarme seguro de mí mismo.
- Poder controlar mis impulsos y las emociones perturbadoras.
- Pensar con claridad y no perder el control en situaciones de presión.
- Poder relacionarme con los demás correctamente: comprendo los sentimientos y preocupaciones del otro.

Fuente: basado en Mónaco, E. M. (2011); Sanchis, A. (2020); Eckman, P. (1992)

ANEXO 15. SESIÓN 5:

PREGUNTAS SOBRE LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL

Se entrega a la pareja un folio en el que van escritas las siguientes preguntas. Se les indica que son para comentar los dos juntos y con el terapeuta, tratando de dar respuesta a cada una durante la conversación, intercambiando los turnos de palabra de forma natural.

- ¿Sé siempre cómo me siento?
- ¿Soy capaz de reconocer mis emociones más frecuentes? ¿Sé qué nombre tiene cada una?
- ¿Me asusta tener emociones y que los demás se den cuenta?
- ¿Intento esconder lo que siento?
- ¿Qué emociones suelo experimentar? ¿Hay alguna de las que se han comentado ante la que sienta rechazo?
- ¿Cómo noto mi cuerpo cuando discutimos? ¿Lo que digo va acompañado de lo que hago o hay incoherencias?
- ¿Sabría decir qué estrategias de regulación emocional empleo habitualmente?
- ¿Reconozco que la situación influye en mi emoción?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 16. SESIÓN 5:

ACTIVIDAD “¿QUIÉN ES QUIÉN?”

Vamos a prestar atención a nuestro cuerpo y vamos a descubrir que, mediante él, expresamos lo que sentimos. Y no solo nosotros, sino también los demás.

Ya hemos visto que la comunicación no es tan fácil como creíamos, y que el cuerpo también es un elemento muy importante en ella. Porque si el cuerpo no expresa lo que sentimos, lo notamos. Y los demás también lo notan.

Ahora vamos a relacionar las emociones con el lenguaje verbal (lo que decimos) y no verbal (lo que nuestro cuerpo dice). Vamos a jugar con nuestra expresión facial y corporal de la siguiente manera:

Antes que nada, tenéis que elegir quién de vosotros será el emisor y quién el receptor. Cuando ya lo tengáis, el emisor recibirá unas instrucciones. Al finalizar el turno, cambio de papeles.

INSTRUCCIONES EMISOR:

1. Imagina la situación que tú quieras. Ten en cuenta que el receptor tiene que adivinar la emoción o emociones principales, así que no elijas una muy complicada.
2. Vas a representar la situación de tres maneras distintas:
 - Mímica: no puedes hablar, ni gesticular. Tienes que transmitir el mensaje valiéndote únicamente de la **expresión facial**.
 - Sólo palabras: ahora lo único que puedes hacer es hablar, pero utilizando un tono neutro, sin dar pistas de ninguna emoción.
 - Todo incluido: esta última vez puedes hablar, gesticular, utilizar la expresión facial, el contacto físico con tu receptor.

PREGUNTAS PARA AMBOS:

- ¿Qué actuación te ha parecido más fácil de entender (receptor) o representar (emisor)?
- ¿Con cuál de las tres maneras te sientes más identificado en tu día a día?
- ¿Cuál de las tres maneras te resulta más cómoda para compartir cómo te sientes?
¿Por qué?
- ¿La actividad te ha hecho darte cuenta de algo?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 17. SESIÓN 5:

ACTIVIDAD “ABECEDARIO DE LAS EMOCIONES”

Esta tabla es para que la rellenes durante esta semana como está hecho el ejemplo. Es importante que prestes atención a la casilla EMOCIÓN. Hay espacio para cinco emociones, pero si necesitas más no dudes en pedírmela.

¿QUÉ HA OCURRIDO?	¿QUÉ PIENSO?	EMOCIÓN	¿QUÉ HAGO?
Me he encontrado con un amigo por la calle que hacía mucho que no veía.	Qué coincidencia más grata. Me gustaría que me pasara más veces.	ALEGRÍA	Me dejo llevar por la felicidad. Le digo que tenemos que vernos más a menudo.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 18. SESIÓN 6:
VISUALIZACIÓN “SITUACIÓN EXTRAÑA”

Se visualizan dos vídeos:

1. Experimento original de la “situación extraña”. Está en inglés, con subtítulos en inglés. <https://www.youtube.com/watch?v=JqlbvpXp74k>

2. Réplica del experimento en español. Es un fragmento de un documental. Para la visualización, se empieza desde el minuto **6:37** hasta el **10:51**. <https://www.youtube.com/watch?v=MAGxIfCWxcY>

ANEXO 19. SESIÓN 6: INTRODUCCIÓN TEÓRICA Y PREGUNTAS

Al principio del programa vimos que el apego era un vínculo afectivo que se da entre dos personas y se caracteriza por la búsqueda de protección, cuidado, seguridad y bienestar dentro de la relación. Se comentó la importancia de establecer un vínculo seguro en una relación romántica, como la vuestra. Hoy vamos a trabajar el origen. Vamos a introducirnos en el apego desde el punto de vista de un bebé.

La relación entre el bebé y sus padres es desigual porque no están en la misma situación. El bebé es más débil, necesita a sus cuidadores, necesita a sus padres. Y los necesita tanto física como emocionalmente.

COMPONENTES

- El bebé necesita estar cerca de sus padres, estar en contacto con ellos.
- Cuando se alejen de él, experimentará cierta ansiedad (protesta de separación).
- Buscará apoyo emocional (a medida que vaya creciendo, pero en los primeros meses buscará consuelo cuando lo necesite: llanto, hambre, sueño, etc.)
- Buscará que sus padres le protejan y cuiden (física y/o emocionalmente) cuando se sienta en peligro, asustado o amenazado.

Cuando el bebé ya ha nacido, desarrolla unas estrategias (conductas innatas) para llamar la atención de sus padres (llora, balbucea, sonrío) e invitarles a que se acerquen y le cuiden. Según cómo sea esta relación entre padres y bebé, surgen los tipos de apego que ya conocemos.

TIPOS DE APEGO

- **Apego seguro:** es consistente e incondicional. Los cuidadores están siempre presentes, se preocupan de satisfacer sus necesidades y del bienestar del hijo, y el bebé confía en ellos.
- **Apego evitativo:** los cuidadores son inflexibles. El bebé aprende que sus padres no responden a sus necesidades, que le rechazan. Esto le genera sufrimiento y deriva en un mutuo distanciamiento.

- **Apego ansioso/ambivalente:** es inestable. Los cuidadores cambian de actitud de forma impredecible, lo que genera que el niño se sienta inseguro, desconfiado y confuso.
- **Apego desorganizado:** el niño desconfía de sus cuidadores y puede sentir miedo de ellos porque actúan de forma violenta y hostil.

Como vimos, es importante generar vínculos de apego seguros. Es el patrón más beneficioso tanto para el bebé como para los cuidadores.

Partir desde un apego seguro es ofrecer al bebé una base segura, una relación de amor incondicional, de cuidado, de protección, que permitirá al niño explorar el mundo que le rodea. Pero, sobre todo, un vínculo seguro hará que el niño se sienta amado y protegido. Por el contrario, si se establece un vínculo inseguro, el niño creerá que no es digno de amor y que es malo.

Podemos pensar que todo esto es obvio, que todo padre quiere cuidar y proteger a su bebé, que quiere a su hijo incondicionalmente pase lo que pase, pero la experiencia y la investigación evidencian que no es así.

Entonces, si el objetivo es establecer un vínculo seguro con nuestro hijo, debemos esperar a que nazca, ¿o no? ¿cuándo creéis que empezáis a ser padres? (se les pregunta para ver qué opinan).

Podéis pensar que seréis padres cuando ya haya nacido vuestro bebé, pero en realidad ya lo sois. Sois padre y madre desde el momento en que empieza la gestación, desde el momento en el que sabéis que ya existe una nueva criatura dentro de su madre. Por eso habéis decidido poneros en camino y prepararos lo mejor que podáis para acoger y cuidar a vuestro bebé.

Cuando nazca el bebé dejaréis de ser solo “marido” y “mujer” para ser además “padre” y “madres”, pero de esto hablaremos el próximo día. De momento seguís estando vosotros dos, aunque vayáis notando cambios en vuestra manera de relacionaros y cuidaros el uno al otro.

A medida que avance el embarazo tú (hablando a la madre) te irás viendo rodeada de distintos factores internos (cambios hormonales, el crecimiento del feto) y ambientales (los preparativos para la llegada del bebé, los cambios que podéis hacer en vuestra casa) que de una manera u otra verás que incrementan tu deseo de sentirte cuidada y protegida por los que te rodean, pero especialmente por él (señalando al padre). Y tú (hablando al padre) no estás al margen mientras todo esto ocurre. Es verdad que es ella quien lleva dentro a vuestro hijo, pero te necesita a su lado durante todo este proceso. No solo en los nueve meses que dura el embarazo, sino en toda la vida de vuestro hijo. Es conveniente que la acompañes a las citas con la matrona, que vayas a las clases de preparación al parto y la apoyes en el momento del parto mismo. Que estés ahí con ella. Es importante tanto para vosotros como pareja como para vuestro hijo. Tu participación en este programa ya es una manera de apoyarla, aunque es bueno también para ti.

Todos estamos preparados para criar a nuestros hijos. La conducta de crianza tiene raíces biológicas, por lo que se podría decir que estamos “preprogramados” para hacerlo de forma correcta. Todo padre y madre tiende a alimentar a su bebé, consolarlo cuando llora, protegerlo o abrazarlo, sin embargo, tendemos a hacer aquello que hemos aprendido interactuando con otros bebés o imitando lo que hemos visto en otros padres. ¿Tenéis alguna duda de todo lo que se ha comentado?

Fuente: Lafuente y Cantero, (2010); Mántica y Rocha, (2021).

PREGUNTAS TRAS LA EXPOSICIÓN

- ¿Cómo veis que está afectando el embarazo a vuestra relación de pareja?
- ¿Ha influido a nivel personal? ¿En qué?
- (A ella) ¿Te sientes identificada con lo que se ha dicho? ¿Tienes este deseo de ser más cuidada que antes por tu pareja? ¿Sientes ya una necesidad grande de proteger a tu hijo?
- (A él) ¿Te sientes implicado en el embarazo o crees que es una responsabilidad de la madre? ¿Tienes esta tendencia a cuidarla más que antes? ¿Cómo crees que puedes implicarte en la crianza de vuestro hijo?
- ¿Os sentís preparados para criar a un bebé?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 20. SESIÓN 7:
CONTENIDO TEÓRICO Y PREGUNTAS

Según Bronfenbrenner (1979) un rol es un conjunto de actividades y relaciones que se esperan de una persona que ocupa una posición determinada en la sociedad, y las que se esperan de los demás, en relación con aquella.

Hasta ahora habéis desempeñado distintos roles en vuestro día a día: en vuestra relación de pareja, en vuestro trabajo, en la posición que tenéis dentro de vuestras familias de origen, en círculos de amigos, etc. Sin embargo, estáis adquiriendo poco a poco un rol nuevo: el de padre y madre.

Vosotros, como pareja, sois los que dais origen a la familia. El resto de sistema familiar parte desde este punto, pero vuestro papel es decisivo porque no solo aportaréis más recursos (económicos, materiales, cuidados, conocimientos, etc.) sino que además sois los que configuráis el proyecto de vida familiar. Vosotros planteáis las metas, distribuís los roles, poneis las normas.

Existe un concepto que es el de **“parejas asociativas”**, que supone que la pareja construye un nosotros, un proyecto compartido por los dos. Pero este proyecto compartido no elimina ni sustituye los propios proyectos y metas de cada uno de vosotros, sino que tenéis la tarea de llegar a un equilibrio entre vuestros intereses como pareja y los individuales. Ya hemos hablado de la importancia de que tengáis una relación de intimidad, en la que seáis libres para compartir todo cuanto deseéis, y no construyáis muros entre el uno y el otro. Sabéis que necesitamos que haya reciprocidad. Que haya una armonía entre lo que nos aportamos el uno al otro y lo que recibimos, sin llegar a vivirlo como una exigencia. Cuando hay un alto grado de reciprocidad podemos dedicarnos más tiempo el uno al otro, a hablar, a intercambiar más información.

De la misma manera que ocurre con el resto de roles, el rol parental está determinado por las funciones parentales que los padres tienen que desempeñar, y estas por las necesidades de los hijos.

Hay, por lo tanto, unas funciones parentales que son comunes a todas las familias y que garantizan la atención de las necesidades de los hijos. Estas funciones son las siguientes.

FUNCIÓN NUTRIENTE

El objetivo principal es desarrollar e implementar las actividades de crianza adecuadas para cada etapa evolutiva para garantizar un desarrollo integral del niño óptimo.

Esta función tiene un mayor peso en los primeros años del niño.

Sus áreas de desarrollo son: la alimentación, la higiene, la salud, la actividad física, el sueño y la protección de riesgos.

Uno de los objetivos es construir hábitos, que dan lugar a nuestra autonomía y a alcanzar un adecuado nivel de madurez.

FUNCIÓN EDUCATIVA

El objetivo principal es proporcionar a los hijos las bases de un comportamiento y actitud adaptativos.

Sus áreas de desarrollo son: unas pautas educativas adecuadas y la transmisión de valores.

Un aspecto clave en esta función es la creación de normas, que ponen límites a nuestras acciones. Por otra parte, los valores son como una guía de nuestra conducta. Nos ayudan a distinguir entre el bien y el mal y elegir el bien.

FUNCIÓN AFECTIVA

El objetivo principal es crear un clima de amor y seguridad para favorecer el desarrollo de una autoestima óptima.

Sus áreas de desarrollo son: la comunicación, los vínculos afectivos seguros, el sentimiento de pertenencia, la identidad y autoestima, la capacidad y motivación de superación y la estabilidad emocional.

Los padres deben establecer un clima cálido de confianza y afecto para permitir que los hijos desarrollen una personalidad caracterizada por una aceptación de sí mismo y de la familia, pudiéndose identificar como una parte importante de la misma. A su vez, también se encuentra en este punto la tarea de fomentar la individualización de los hijos, sin perder de vista su pertenencia a la familia.

FUNCIÓN COGNITIVA

El objetivo es proporcionar las herramientas para que los hijos puedan relacionarse de forma adecuada y competente con el entorno (físico y social).

Sus áreas de desarrollo son: la integración y adaptación escolar y la autonomía en la relación con el entorno físico y social.

La familia y la escuela preparan al niño para la vida, para poder relacionarse correctamente con los otros. En la escuela es donde se aprenden los conocimientos académicos necesarios para que el niño, a medida que crezca, se integre en el mundo.

FUNCIÓN SOCIALIZADORA

El objetivo es enseñar las normas de conducta establecidas en la sociedad a la que se pertenece.

Sus áreas de desarrollo son: las habilidades sociales y el conocimiento y utilización de redes sociales.

En la familia es donde el niño aprende a socializar por primera vez. Viendo a los padres, los hijos aprenden a relacionarse con su entorno. Para que el proceso de socialización se pueda llevar a cabo, los padres tienen que conocer el entorno social y cómo comportarse en él.

FUNCIÓN DE REFERENCIA

El objetivo principal es ser un buen referente para el hijo en las situaciones en las que pueda haber una amenaza o peligro potencial/real.

Sus áreas de desarrollo son: la empatía y el apego.

Un vínculo de apego seguro y un desarrollo correcto de la empatía son dos pilares sobre los que se va forjando el individuo. El desarrollo de un apego seguro es una de las metas a alcanzar de todos los padres según esta función de referencia.

Fuente: Císcar *et al.*, (2009)

PREGUNTAS TRAS LA EXPOSICIÓN:

- ¿Hay algún concepto de la exposición que no hayas comprendido?
- ¿Estás de acuerdo con las funciones parentales expuestas?
- ¿Ves en tu propia historia concordancia con lo comentado?
- ¿Cuáles crees que son las características del rol paterno? ¿y del materno?
- ¿Consideras que padre y madre tienen las mismas funciones o diferentes?
- ¿Ves compatible tu rol de pareja con el de padre o madre?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 21. SESIÓN 7:

ACTIVIDAD “¿CÓMO ME IMAGINAS?”

La actividad tiene como objetivo que la pareja pueda fantasear y comentar en voz alta cuáles son sus expectativas respecto a la parentalidad del otro. Para ello, se pide a cada uno que dedique unos minutos a redactar un cuento cuyo protagonista sea su pareja. En él, irán narrando las características de cuidado de su bebé por parte del otro, siempre teniendo en mente cómo ven que será su pareja y no cómo les gustaría que fuera.

Se les dicen las siguientes instrucciones:

1. Vas a redactar un breve **cuento** o historia en la que hay dos protagonistas: uno que es el **padre** o **madre** y otro que es su **hijo** o **hija**.
2. El **protagonista** principal tiene que ser tu **pareja**, y el otro tu **hijo/hija**.
3. El **hilo** conductor es libre, pero tiene que reflejar cómo el protagonista se **relaciona** con su hijo.
4. El niño puede ser bebé o encontrarse en **cualquier etapa** de su **desarrollo** (hasta la adolescencia).
5. Debe estar escrito en **tercera persona**. Tú eres espectador de lo que sucede, no formas parte de la historia.
6. Toda la historia parte de la **imaginación**, pero intenta ser **realista**. Describe a tu protagonista y sus comportamientos con su hijo como crees que lo hará en la vida real. No te dejes llevar por cómo te gustaría que fuese.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 22. SESIÓN 8:
ETAPAS DEL DESARROLLO INFANTIL

Periodo	Desarrollo físico	Desarrollo cognitivo	Desarrollo psicosocial
Prenatal	<p>Se produce la concepción por fecundación natural o por otros medios.</p> <p>La dotación genética interactúa con las influencias ambientales desde el principio</p> <p>Se forman las estructuras y órganos básicos del cuerpo; comienza el crecimiento acelerado del cerebro.</p> <p>Ocurre el mayor crecimiento físico de la vida.</p> <p>Gran vulnerabilidad a las influencias ambientales.</p>	<p>Se desarrollan las capacidades de aprender, recordar y responder a la estimulación de los sentidos.</p>	<p>El feto responde a la voz de la madre y siente preferencia por ella.</p>
Lactancia e infancia	<p>Al nacer, operan en diversa medida todos los sentidos y sistemas del cuerpo.</p> <p>Se incrementa la complejidad del cerebro, que es muy sensible a influencias ambientales.</p> <p>Rápido crecimiento físico y desarrollo de las destrezas motrices.</p>	<p>Están presentes las capacidades de aprender y recordar incluso en las primeras semanas.</p> <p>Hacia el final del segundo año se desarrolla la capacidad de usar símbolos y de resolver problemas.</p> <p>Aparece rápidamente la comprensión y uso del lenguaje.</p>	<p>Apego a padres y otros.</p> <p>Se desarrolla la autoconciencia.</p> <p>Se produce el cambio de la dependencia a la autonomía.</p> <p>Aumenta el interés en otros niños.</p>
Niñez temprana	<p>El crecimiento es constante; el aspecto es más esbelto y las proporciones son más parecidas a las del adulto.</p> <p>Se reduce el apetito y son comunes los problemas de sueño.</p> <p>Aparece la preferencia por una de las manos; aumentan las destrezas motrices gruesas y finas y la fuerza.</p>	<p>En alguna medida el razonamiento es egocéntrico, pero aumenta la comprensión del punto de vista de los demás.</p> <p>La inmadurez cognoscitiva produce ideas ilógicas sobre el mundo.</p> <p>Se consolidan la memoria y el lenguaje.</p> <p>La inteligencia se hace más previsible.</p> <p>Se generaliza la experiencia preescolar, y más aún la preprimaria.</p>	<p>El autoconcepto y la comprensión de las emociones se hacen más complejos; la autoestima es global.</p> <p>Aumentan la independencia, iniciativa y autocontrol.</p> <p>Se desarrolla la identidad sexual.</p> <p>Los juegos son más imaginativos y elaborados y, por lo común, más sociales.</p> <p>Son comunes el altruismo, la agresión y la temeridad.</p> <p>La familia todavía es el centro de la vida social, pero otros niños cobran más importancia.</p>

Niñez media	<p>El crecimiento se hace más lento. Aumentan la fuerza y las capacidades deportivas. Son comunes las enfermedades respiratorias, pero la salud en general es mejor que en cualquier otra época de la vida.</p>	<p>Disminuye el egocentrismo. Los niños comienzan a pensar en forma lógica, pero concreta. Se incrementan las habilidades de memoria y lenguaje. Los avances cognoscitivos permiten a los niños beneficiarse de la escuela formal. Algunos niños revelan necesidades y dotes educativas especiales.</p>	<p>El autoconcepto se hace más complejo e influye en la autoestima. La correulación refleja el cambio gradual del control de los padres al hijo.</p>
Adolescencia	<p>El crecimiento físico y otros cambios son rápidos y profundos. Se representa la madurez reproductiva. Los principales riesgos de salud se deben a problemas de conducta, como trastornos alimentarios y drogadicción.</p>	<p>Se desarrolla la capacidad del pensamiento abstracto y el razonamiento científico. Persiste la inmadurez del pensamiento en algunas actitudes y conductas. La educación se enfoca en la preparación para la universidad o el trabajo.</p>	<p>La búsqueda de identidad, incluyendo la sexualidad, es un objetivo central. En general, las relaciones con los padres son buenas. El grupo de amigos ejerce una influencia positiva o negativa.</p>

Fuente: Papalia, D., Feldman, R. y Martorell, G. (2013).

ANEXO 23. SESIÓN 8:

CAMBIOS EN EL CUERPO DE LA MUJER.

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer va cambiando a la vez que el de su bebé dentro de ella, pero hay cambios que ocurren que no podemos ver y son muy importantes. Distinguiamos entre:

- Cambios que son evidentes para la madre o que se reflejan y provocan síntomas específicos durante el embarazo (como el aumento de peso, de volumen abdominal, aumento del tamaño de las mamas, estreñimiento, etc.)
- Cambios que solo son evidentes durante las exploraciones que realiza el médico (reducción de tensión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, etc.)
- Cambios que solo se detectan mediante estudios paraclínicos.

Vamos a ver los cambios y síntomas más habituales trimestre a trimestre.

Primer trimestre:

En el primer trimestre te ocurren muchas cosas. Algunos de los primeros síntomas más comunes del embarazo que puedes experimentar:

- **Náuseas matutinas:** Desgraciadamente, no sólo aparecen por las mañanas, sino que suelen aparecer alrededor de la sexta semana de embarazo. El té o las gotas de jengibre pueden ayudar, al igual que las comidas pequeñas pero frecuentes. Si las náuseas son intensas, quizá debas consultar a tu médico sobre los medicamentos para tratar los síntomas de las náuseas relacionadas con el embarazo.
- **Pechos sensibles:** tiernos, con tanto cosquilleo y grandes.
- **Cambios de humor:** En la séptima semana puedes sentirte (o no) animada, deprimida y de nuevo animada.
- **Aumento de peso** (o falta de él): Tu bebé es todavía muy pequeño, lo que significa que, en conjunto, sólo tienes que ganar entre un kilo y un kilo y medio en el primer trimestre. Si sufres una pérdida de apetito, puede que incluso pierdas un par de kilos. Tampoco pasa nada, siempre y cuando el aumento de peso durante el embarazo se acelere en el segundo y tercer trimestre. De momento,

céntrate en comer con frecuencia alimentos ligeros y nutritivos de alta densidad (por ejemplo, aguacates, yogur, plátanos, pan integral o galletas) cuando puedas soportarlo. ¿Te sientes muy hambrienta? Intenta controlar tu consumo de calorías durante el embarazo: En realidad, no necesitas más calorías durante el primer trimestre (aunque tu consumo aumentará en el segundo y tercer trimestre). Si acabas ganando más de lo recomendado ahora, céntrate en volver a la senda correcta a lo largo del embarazo.

A medida que avanza el embarazo en este trimestre, es posible que experimentes muchos otros síntomas como **ardor de estómago, estreñimiento, sabor metálico, aversión a los alimentos y dolores de cabeza**. Durante el segundo trimestre sentirás un alivio bienvenido.

Ten en cuenta también que cada mujer es diferente. Por lo tanto, el hecho de que tu madre o tu hermana hayan tenido calambres o micción frecuente no garantiza que ninguno de estos síntomas te ocurra a ti también.

Segundo trimestre:

Muchos de los primeros síntomas del embarazo remitirán durante el segundo trimestre, mientras que otros (como la acidez y el estreñimiento) pueden persistir. Al mismo tiempo, pueden aparecer nuevos cambios por primera vez, ya que tu vientre sigue creciendo y los niveles de hormonas del embarazo en tu cuerpo siguen aumentando. Estos son algunos de los síntomas que pueden aparecer en el segundo trimestre:

- **Congestión**, causada por el aumento del flujo sanguíneo a las membranas mucosas de tu nariz. Puede que incluso te encuentres roncando por primera vez.
- **Hinchazón** leve de los **tobillos** y los **pies**, que experimentan aproximadamente 3 de cada 4 mujeres embarazadas, comenzando aproximadamente en la semana 22 de embarazo (aunque a veces antes) y durando hasta el parto. Para reducir la hinchazón, intenta mantenerte activa, levanta los pies cuando no te muevas, evita estar mucho tiempo de pie o sentada y duerme de lado.
- **Encías sensibles** e incluso algo de sangrado - pero asegúrate de consultar a tu dentista si tus encías son de color rojo brillante y sangran con facilidad, ya que podría ser un signo de gingivitis. Aunque la gingivitis es relativamente inofensiva por sí sola, puede convertirse en un problema mayor si no se trata adecuadamente.

- **Calambres en las piernas**, que suelen empezar en el segundo trimestre y duran hasta el tercero. Se deben no sólo a las hormonas y al peso, sino también a una posible escasez de calcio o magnesio, así que asegúrate de seguir una dieta sana y equilibrada durante el embarazo.
- **Mareos**, que se producen cuando los vasos sanguíneos se ensanchan y se relajan, lo que aumenta el flujo sanguíneo hacia el bebé, pero ralentiza la presión arterial. Tómalo con calma, haz muchas comidas pequeñas y llénate de líquido para reducir los síntomas.
- **Dolor en la parte baja del abdomen** -también conocido como dolor de ligamentos redondos-, ya que los ligamentos que sostienen tu vientre se estiran para soportar el aumento de tamaño de tu vientre.
- **Venas varicosas y/o hemorroides**, un tipo de vena varicosa -que deberían reducirse o desaparecer después del embarazo si no las tenías antes de concebir.
- **Aumento de peso**, ya que es probable que tu apetito aumente (o aparezca, si sufrías náuseas y pérdida de apetito en el primer trimestre) para mantener a tu bebé en crecimiento. Si comenzaste tu embarazo con un peso normal, espera ganar alrededor de medio kilo por semana para un total de alrededor de seis kilos durante este trimestre.

Todo lo anterior es perfectamente normal y temporal, al igual que los sentimientos de aprehensión, irritabilidad, olvido e incluso frustración por no parecer todavía embarazada.

Tercer trimestre:

En este punto probablemente estés sintiendo mucha actividad fetal. También es posible que experimentes cambios en tu cuerpo a medida que tu vientre se hace más y más grande, como, por ejemplo:

- **Náuseas**. Las náuseas matutinas suelen remitir después del primer trimestre, pero es posible -sobre todo si esperas gemelos o múltiples- que las náuseas persistan hasta el momento del parto.
- **Dolor de cabeza**. Los olores, la falta de sueño, el estrés, el sobrecalentamiento y otros factores pueden provocar dolor de cabeza o migraña durante el tercer trimestre. Intenta seguir una rutina regular de alimentación, ejercicio y sueño, y dedícate un tiempo de tranquilidad muy necesario para desestresarte.

- **Diarrea.** A medida que tu cuerpo se prepara para el parto, algunos de los músculos de tu cuerpo -incluido el recto- se aflojan, provocando lo que se conoce como diarrea previa al parto. ¿Todavía faltan algunas semanas (o meses) para la fecha del parto? Puede ser el resultado de toda esa fibra extra en tu dieta, o incluso un virus estomacal. Si los síntomas persisten durante más de unos días, llama a tu médico.
- **Dolor abdominal.** A medida que los ligamentos redondos (que sostienen la parte inferior del abdomen) se estiran para acomodar el bulto en crecimiento, puedes sentir calambres o un dolor agudo. No hay mucho que puedas hacer más que tomártelo con calma.
- **Entrepierna relámpago.** No se sabe con certeza qué es lo que provoca la entropierna relámpago -una descarga repentina y aguda en la zona de la entropierna, como has adivinado-, pero una de las teorías es que el bebé está presionando un nervio que llega hasta el cuello del útero. Aparte de cambiar de posición, no hay mucho que puedas hacer con el dolor, aparte de esperar a que pase. Sin embargo, sólo debería durar unos segundos. Si el dolor se prolonga más tiempo, debes llamar a tu médico.
- **Fatiga.** Te sentirás más cansada en este trimestre debido a las exigencias que el embarazo impone a tu cuerpo, así que come bien y con frecuencia, mantente activa y minimiza los problemas de sueño durante el embarazo.
- **Acidez (reflujo ácido).** En las últimas semanas de embarazo, el útero empuja el estómago y su contenido hacia arriba, provocando ese persistente ardor. Si te molesta mucho, habla con tu médico sobre los inhibidores de la bomba de protones (IBP) o los bloqueadores H₂, cuyo uso es seguro durante el embarazo.
- **Contracciones de Braxton Hicks.** Es la forma que tiene tu cuerpo de prepararse para el parto. Empezarás a sentir estas contracciones irregulares hasta que empiece el verdadero parto.
- **Venas varicosas.** Es posible que notes estas venas abultadas (incluidas las hemorroides, que en realidad son un tipo de vena varicosa) en la parte inferior de tu cuerpo debido a toda la sangre extra que estás bombeando. La buena noticia: si no las tenías antes del embarazo, es probable que desaparezcan después del parto.
- **Estrías.** Estos pequeños desgarros, que aparecen en la piel que se estira al máximo durante el embarazo, suelen ser resultado de la genética. Hidrátalas para minimizar su aparición.

- **Dolor de espalda.** Como la hormona del embarazo, la relaxina, afloja las articulaciones y el crecimiento de la barriga hace que el centro de gravedad se desplace hacia delante, es posible que empieces a tener dolor de espalda, otra razón para poner los pies en alto, literalmente. (Un dolor agudo y punzante desde la espalda hasta las piernas, por el contrario, puede ser un signo de ciática).
- **Insomnio.** Los calambres en las piernas, las constantes idas al baño y los dolores generales (por no hablar de todos los demás síntomas del embarazo) pueden interferir gravemente en tu sueño. De hecho, el insomnio afecta a más del 75% de las mujeres embarazadas. Unas pocas noches de insomnio probablemente no sean un gran problema, pero si el problema continúa, habla con tu médico sobre las formas de controlar el insomnio. Quizá puedas tomar melatonina o un suplemento de magnesio.
- **Sueños locos.** Gracias a las hormonas del embarazo, tus sueños pueden ser más vívidos que nunca a medida que se acerca la fecha del parto. Son totalmente normales, así que tómatelos con humor y diviértete intercambiando historias con un ser querido.
- **Torpeza.** Tus hormonas están a tope, tu barriga te desequilibra y estás más olvidadiza que nunca. Estás en buena compañía (de embarazadas), así que trata de ser cuidadosa y ten sentido del humor al respecto.
- **Falta de control de la vejiga.** Estornudas = te haces pis. De hecho, todo ese peso extra en tu suelo pélvico hace que sea más difícil mantenerse seca.
- **Pechos con pérdidas.** Tu cuerpo se está calentando para alimentar a tu bebé.
- **Aumento de peso.** Tu bebé está ganando kilos, pero es probable que tu peso disminuya a medida que se acerque el día del parto. No es inusual ganar entre 2 y 3 kilos en este trimestre. También es normal que pierdas algunos kilos al final del noveno mes.

Fuente: Carrillo *et al.*, (2021); Greenberg, J. (2021)

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- (A la mujer) ¿te ves reflejada en los cambios que se han comentado respecto al trimestre en el que te encuentras?
- (A la mujer) ¿te ha ayudado conocer síntomas que tienes o puedes tener en el futuro o te ha agobiado?

- (A los dos) Todos los cambios que hemos mencionado son físicos, pero ¿notáis que hay algún otro tipo de cambio que no se ha comentado y veis importante?
- (Al hombre) ¿estos cambios que sufre ella te afectan? ¿en qué sentido?
- (Al hombre) ¿a nivel relacional, notas cambios entre vosotros?
- ¿Qué ocurre a nivel emocional?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 24. SESIÓN 9:
CONTENIDO TEÓRICO

1. Estilos de crianza:

Vamos a hablar de dos clasificaciones según dos autores distintos. El primero es **Baumrind** (1966). Él hace la clasificación en función del grado de control que ejercen los padres sobre los hijos.

AUTORITARIO	PERMISIVO	DEMOCRÁTICO
Mucha importancia a la obediencia de los hijos. Ponen límites. Poca autonomía de los hijos.	No ejercen ningún control sobre los hijos. Mucha autonomía de los hijos.	Punto medio. Intentan controlar el comportamiento de los hijos, pero no desde la imposición o la fuerza, sino desde el razonamiento con ellos.

Los otros autores son **Maccoby & Martin** (1983). Ellos clasifican los estilos de crianza a partir de dos dimensiones afecto/comunicación y control/ establecimiento de límites.

- El apoyo/afecto se refiere al **amor**, a la **aprobación**, a la **aceptación** y a la **ayuda** que se les da a los hijos. De esta manera los hijos se sienten amados, aceptados, entendidos y con lugar para ser tenidos en cuenta.
- El control parental hace referencia a la disciplina que los padres quieren transmitir a sus hijos. Así, es más fácil poder controlar y supervisar el comportamiento de los hijos, además de comprobar si cumplen las normas establecidas.

AUTORITARIO

	Escaso apoyo emocional a los hijos y afecto. Castigo físico.
Padres	No favorece la integración del hijo en la sociedad. Hijo no tiene autonomía. Padres muy controladores. Obediencia como una virtud. Poca comunicación familiar.
Hijos	Hijos con baja autoestima y confianza en sí mismos. Tímido, no expresa emociones. Irritable. Valores no interiorizados. Sentimiento de culpabilidad. Suelen rebelarse contra sus padres en la adolescencia (buscan autonomía y libertad).

PERMISIVO

Padres Padres promueven autonomía de los hijos, no los controlan.
Agresividad en casa. Padres evitan castigos y restricciones

Hijos Hijos poco obedientes. No interiorización de valores.
Baja autoestima. Falta de confianza. Impulsivos

DEMOCRÁTICO

Padres Estimulan expresión de necesidades de los hijos, promueven responsabilidad y otorgan autonomía. Establecen límites y supervisan la conducta de los hijos. Son afectuosos con sus hijos, les apoyan. Procuran que haya comunicación con los hijos.

Hijos Mejor ajuste emocional, comportamental y académico. Estado emocional estable y alegre, elevada autoestima y autocontrol. Independencia.
Adecuado desarrollo moral y social. Satisfacción alta y confianza ante nuevas situaciones.
Comunicación con los padres.

NEGLIGENTE

Padres Falta de afecto, supervisión, guía. Indiferencia, pasividad. No hay normas establecidas ni muestras de afecto hacia los hijos.

Padres Castigo físico hacia los hijos (disciplina).
No hay control e implicación emocional.

Hijos Problemas académicos, emocionales y conductuales.
Son inseguros, dependen de los adultos. Dificultad en la relación con sus iguales.
Baja tolerancia a la frustración.
Pueden presentar conductas delictivas o abusivas.

Fuente: basada en Capano y Ubach, 2013.

Estos estilos de crianza son comunes a padre y madre, sin embargo, podemos distinguir estilos de crianza paternos por separado. Hemos insistido en la importancia de que

ambos participéis en la crianza de vuestro hijo. En que ambos tenéis un papel crucial en la transmisión de un apego seguro con él, por eso os dejamos los estilos de crianzas del padre resumidos en esta tabla:

ESTILO	CARACTERÍSTICAS	LEGADO AL HIJO
Padre supertriunfador	<ul style="list-style-type: none"> -Le interesa la apariencia y triunfar en sus negocios principalmente. -Responde emocionalmente hacia el hijo cuando este triunfa, pero no soporta que le supere. -Trastorna el sentido de triunfo del hijo y le lleva a la vergüenza desmedida ante el fracaso. 	El hijo está tan controlado que no puede explorar su propio mundo.
Padre bomba de tiempo	<ul style="list-style-type: none"> -Infunde miedo en su hijo, así como intimidación e inestabilidad. -Es abusivo, agresivo e inestable. -La amenaza es la forma que tiene de educar al hijo. 	<ul style="list-style-type: none"> -El niño trata de mantener la paz para conseguir seguridad emocional. Esto le obliga a saltarse partes de su ciclo de desarrollo normal. -Cuando el niño crece intenta evitar el conflicto, a costa de callar su propia frustración.
Padre pasivo	<ul style="list-style-type: none"> -Estable, no agresivo. -Emocionalmente distante. -No es comunicativo. -Le interesa ser proveedor económico por encima de todo. 	-El hijo busca cómo llenar sus necesidades emocionales sin contar con el apoyo de su padre.
Padre ausente	<ul style="list-style-type: none"> -Figura intelectual, emocional y físicamente ausente. -No muestra interés en interactuar con el hijo. No le ofrece apoyo moral ni económico. -Provoca ruptura y dolor emocional en el hijo. 	-Hijo vive un constante duelo y su conducta en el futuro puede llegar a ser agresiva o cometer delitos.
Padre mentor/clemente	<ul style="list-style-type: none"> -No es perfecto, pero encuentra tiempo para estar con el hijo y conectar emocionalmente con él. -Enseña al hijo a perseguir sus sueños y afianzar fuerzas de forma saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> -Apego con el hijo es sólido. -Permite al hijo desarrollar sus propias habilidades.

Fuente: Mántica y Rocha, (2021).

ANEXO 25. SESIÓN 9.
ACTIVIDADES PRÁCTICAS.

Las actividades prácticas de la sesión son las siguientes:

1. *“No me das miedo”*

Consiste en trabajar los miedos de la propia pareja. Para ello, el terapeuta recupera los miedos escritos por los participantes al final de la sesión anterior.

Con cada uno de los miedos se van a trabajar distintas situaciones mediante la técnica del *role playing*. Es la pareja quien escoge las escenas a representar.

2. *“Cero absoluto”*.

Consiste en trabajar las expectativas del mismo modo que se ha trabajado sobre los miedos. Ellos comentan qué expectativas tienen sobre la paternidad y maternidad de cada uno, los miedos y preocupaciones más frecuentes que presentan (y que puede que no hayan compartido el uno con el otro).

El trabajo consiste en ir comentando uno por uno todos los miedos y expectativas y buscando argumentos objetivos que los desmonten, para intentar abordar el nacimiento del bebé con menos miedos y expectativas.

ANEXO 26. SESIÓN 10:

PREGUNTAS SOBRE REGULACIÓN EMOCIONAL.

Se entrega a la pareja un folio en el que van escritas las siguientes preguntas. Se les indica que son para comentar los dos juntos y con el terapeuta, tratando de dar respuesta a cada una durante la conversación, intercambiando los turnos de palabra de forma natural.

- ¿Has notado que te resulta más fácil identificar las emociones?
- ¿Con qué emociones ves que te resulta más difícil conectar? (tanto a nivel individual como pareja)
- En caso de que lo hicieras, ¿sigues intentando esconder lo que sientes?
- ¿Te ha ayudado rellenar el “abecedario de las emociones”?
- ¿Te sientes capaz de conectar con las emociones de tu pareja?
- ¿Sabes la mayor parte del tiempo cómo se siente o te resulta difícil?

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 27. SESIÓN 9:

ACTIVIDAD “PONTE EN MI PIEL”

El objetivo de la actividad es adivinar las emociones del otro y, a la vez, ser consciente de lo que uno transmite. Para ello, se realiza un juego de mímica. Uno de los intereses de la práctica es hacer ver a las parejas lo difícil que resulta muchas veces que lo que tratamos de comunicar no va acompañado de nuestro lenguaje corporal, por lo que puede complicar al receptor que entienda el mensaje tal y como lo hemos pensado. Y no únicamente ocurre cuando nosotros expresamos una emoción, sino también cuando tratamos de entender las de los demás.

Las instrucciones que se dan a la pareja son las siguientes:

1. Mira la cesta con papeles doblados que hay encima de la mesa. En cada uno de esos papeles verás escrita una emoción. Coge uno.
2. Tienes que interpretar la emoción que te ha tocado con gestos, y tu pareja ha de adivinar cuál es.

En el momento en que el receptor identifica qué emoción se ha representado, el terapeuta hace pausar el juego y pregunta al receptor:

- ¿Por qué has pensado que era esa emoción y no otra?
- ¿Hay alguna otra emoción que comparta rasgos de esta?
- ¿Habías representado esta emoción con otros gestos o con otra mímica? ¿Cómo?

(Si no hay una respuesta afirmativa es el terapeuta el que hace un comentario o una representación de cómo la misma emoción se puede expresar de otras formas, con un lenguaje corporal distinto).

Además, se pregunta al **emisor**:

- ¿Cómo te ha hecho sentir interpretar esa emoción físicamente?
- ¿Qué sensación has tenido?
- ¿Cómo has visto que tu pareja ha participado en “descifrar” tu emoción?
- ¿La/lo has visto dispuesta a comprender cómo estabas?
- ¿Te ha resultado complicado?
- ¿Cómo te sientes ahora?

Cada uno representa tres o cuatro emociones (según el tiempo que haya). Tras las interpretaciones, se comenta qué emociones han resultado más sencillas y cuáles más difíciles de interpretar.

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 28. SESIÓN 11:

EVALUACIÓN DE LA SATISFACCIÓN.

Respecto a la estructura del programa:

- ¿Te ha resultado cómodo el horario y planificación de las sesiones?
 Sí No
- ¿Crees que el número de sesiones es adecuado o te ha resultado demasiado extenso/breve? ¿Por qué?
 Adecuado Extenso Breve
- ¿Consideras que la duración de las sesiones ha sido adecuada?
 Sí No
- ¿Te han sido de utilidad las actividades que se han propuesto?
 Sí No

Respecto a tu participación en él:

- Del 1 al 10, ¿la información que has recibido a lo largo del programa te ha sido de utilidad? _____
- ¿El contenido ha sido asequible para ti?
 Sí No
- ¿Ha habido algo que no hayas entendido perfectamente? Si es así, ¿el qué?
 Sí No
- ¿Consideras que hay algún tema que te habría gustado trabajar y no se ha comentado en el programa? (respuesta libre)
- ¿Por qué decidisteis participar en el programa? (respuesta libre)
- ¿Crees que os ha ayudado a ti y a tu pareja? ¿En qué? (respuesta libre)
- ¿Crees que habéis aprendido técnicas útiles para vuestra vida cotidiana?
 Sí No
- ¿Qué es lo que más te ha ayudado y lo que menos a nivel individual? (respuesta libre)
- ¿Estás satisfecho con el programa?
 Sí No
- ¿Te gustaría seguir recibiendo acompañamiento?
 Sí No

Fuente: elaboración propia.