

42 CNTE

CONGRESO  
NACIONAL  
DE TERAPIA  
FAMILIAR

Familias y organizaciones en canal:  
Una vuelta a la sistémica



# Un programa de intervención grupal en educación emocional para parejas jóvenes

**Estefanía Mónaco Gerónimo**  
**Inmaculada Montoya-Castilla**



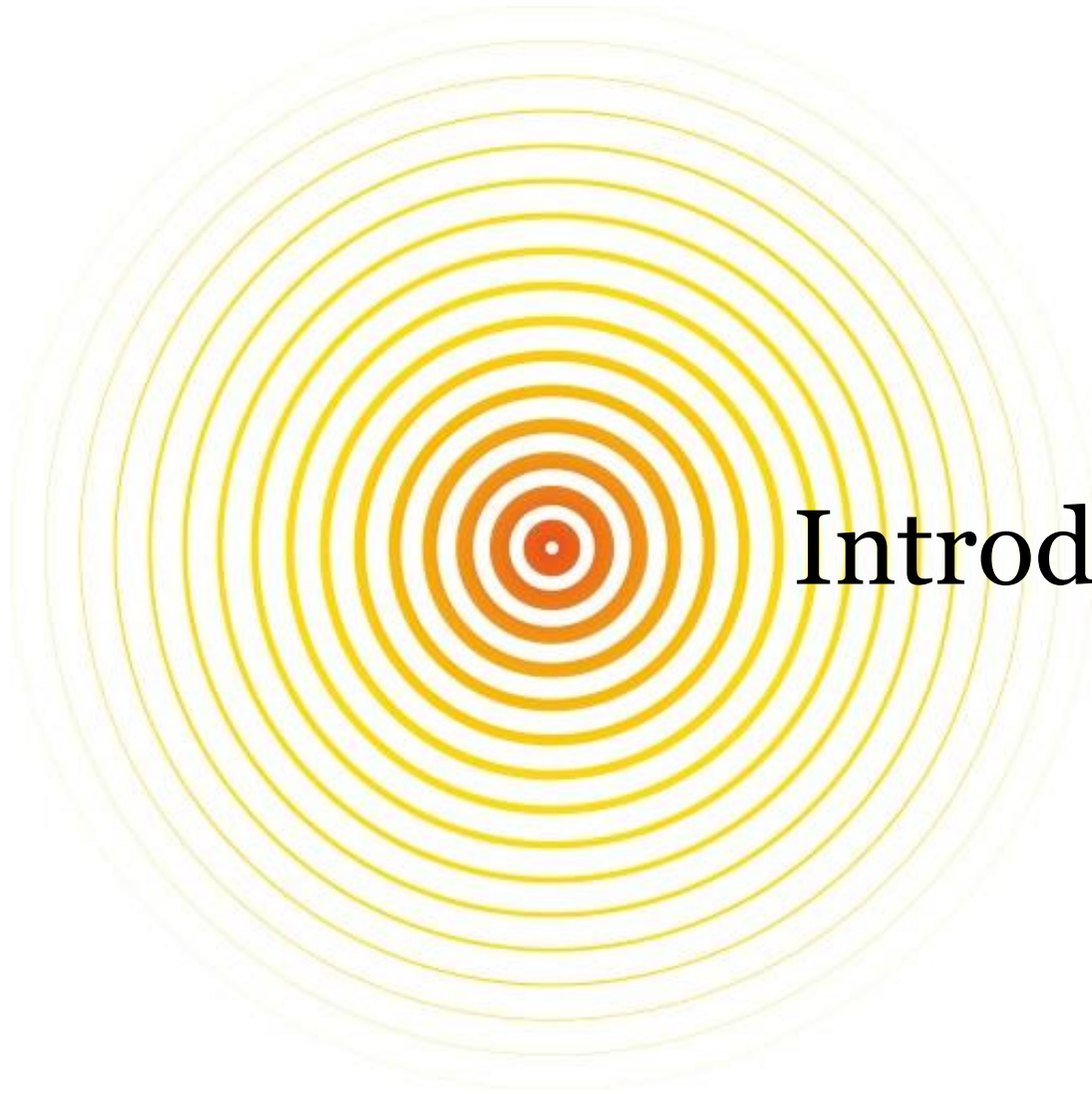
VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA



**42 CNTF**

CONGRESO  
NACIONAL  
DE TERAPIA  
FAMILIAR

Familias y organizaciones en canal:  
Una vuelta a la sistémica



# Introducción

# La importancia del bienestar subjetivo



Satisfacción con la vida

Alto afecto positivo

Bajo afecto negativo

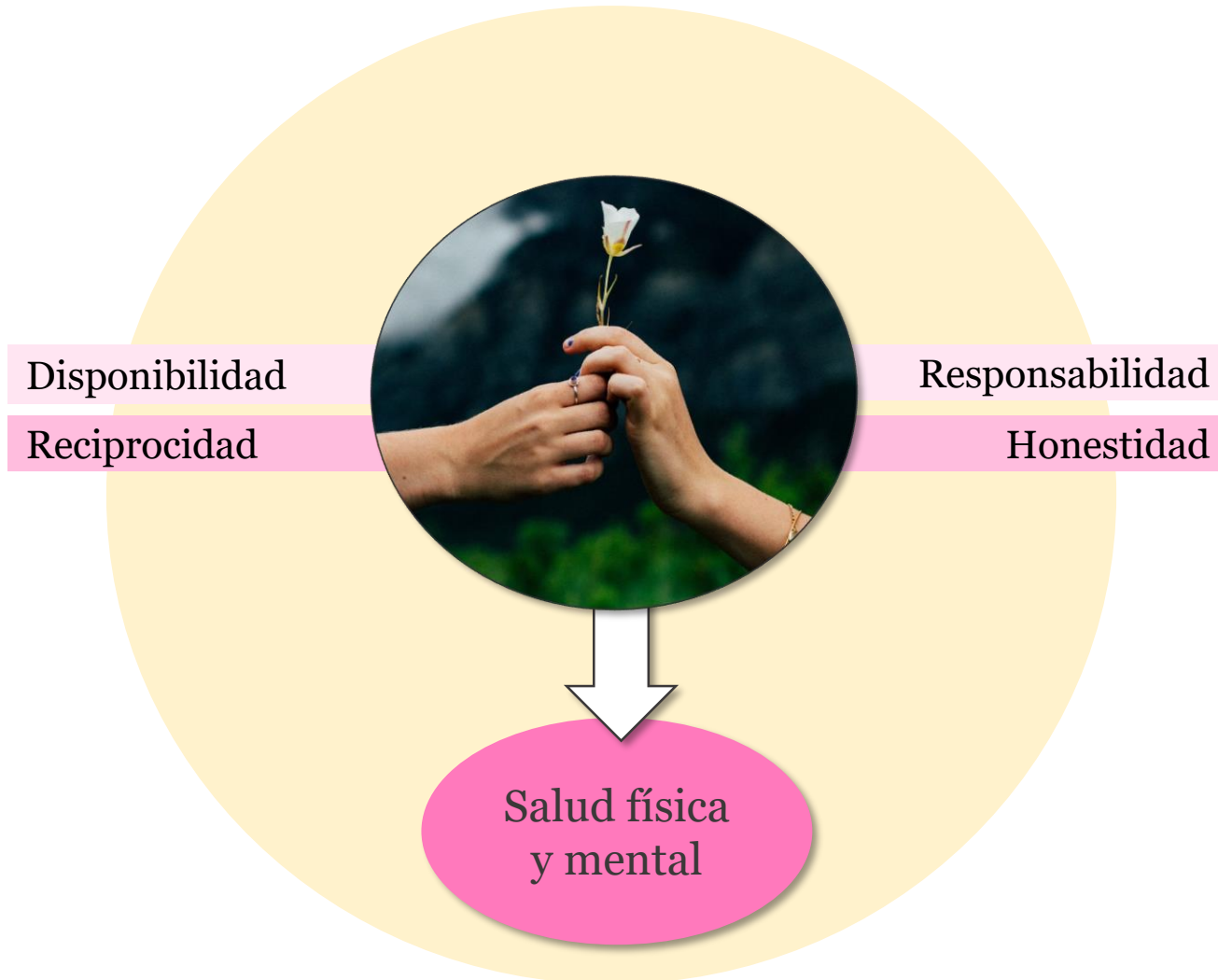
Relaciones sociales

Gestión emocional

Factores  
protectores

Factores  
de riesgo

# Las relaciones de pareja satisfactorias



# ¿Qué influye sobre la satisfacción en la pareja?



## ESTILO DE APEGO

- Evitación de la intimidad +
- Ansiedad de vinculación +

Seguridad

Inseguridad

### Evitación de la intimidad:

- Prefieren regularse en soledad
- Evitan la cercanía y el contacto íntimo, prefieren no abrirse.
- Fácilmente sobrecargados o demandados la pareja o relación.

### Ansiedad:

- Buscan al otro para regularse
- Buscan validación y aprobación
- Miedo al rechazo y al abandono

# ¿Qué influye sobre la satisfacción en la pareja?



## COMPETENCIAS EMOCIONALES

Percepción y comprensión emocional

Etiquetado y expresión emocional

Aceptación y validación emocional

Regulación emocional (intra e inter)

Educación  
emocional

# Educación emocional afectiva en la juventud

Cambios y retos vitales

Toma de decisiones

Responsabilidades adultas

Consolidación de autonomía

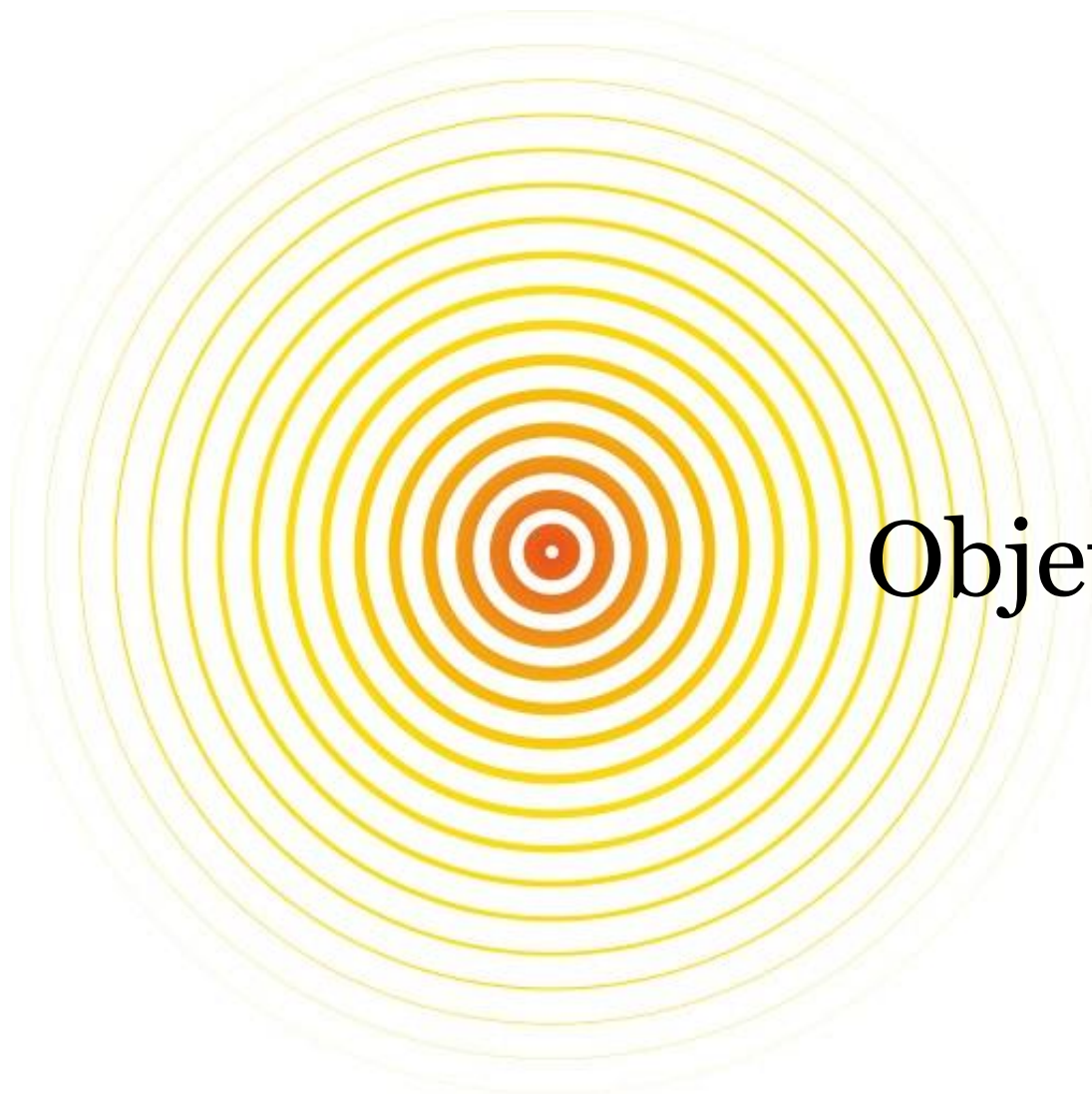


Primeras relaciones con mayor intimidad, compromiso y estabilidad, decisiones de cohabitar o formar familia.

**42 CNTF**

CONGRESO  
NACIONAL  
DE TERAPIA  
FAMILIAR

Familias y organizaciones en canal:  
Una vuelta a la sistémica



# Objetivos

## Objetivos: general y específicos

OG

Diseñar y aplicar un programa de educación emocional para parejas jóvenes.

OE1

Estudiar las **características** psicológicas de la muestra

OE2

Analizar la relación entre las variables

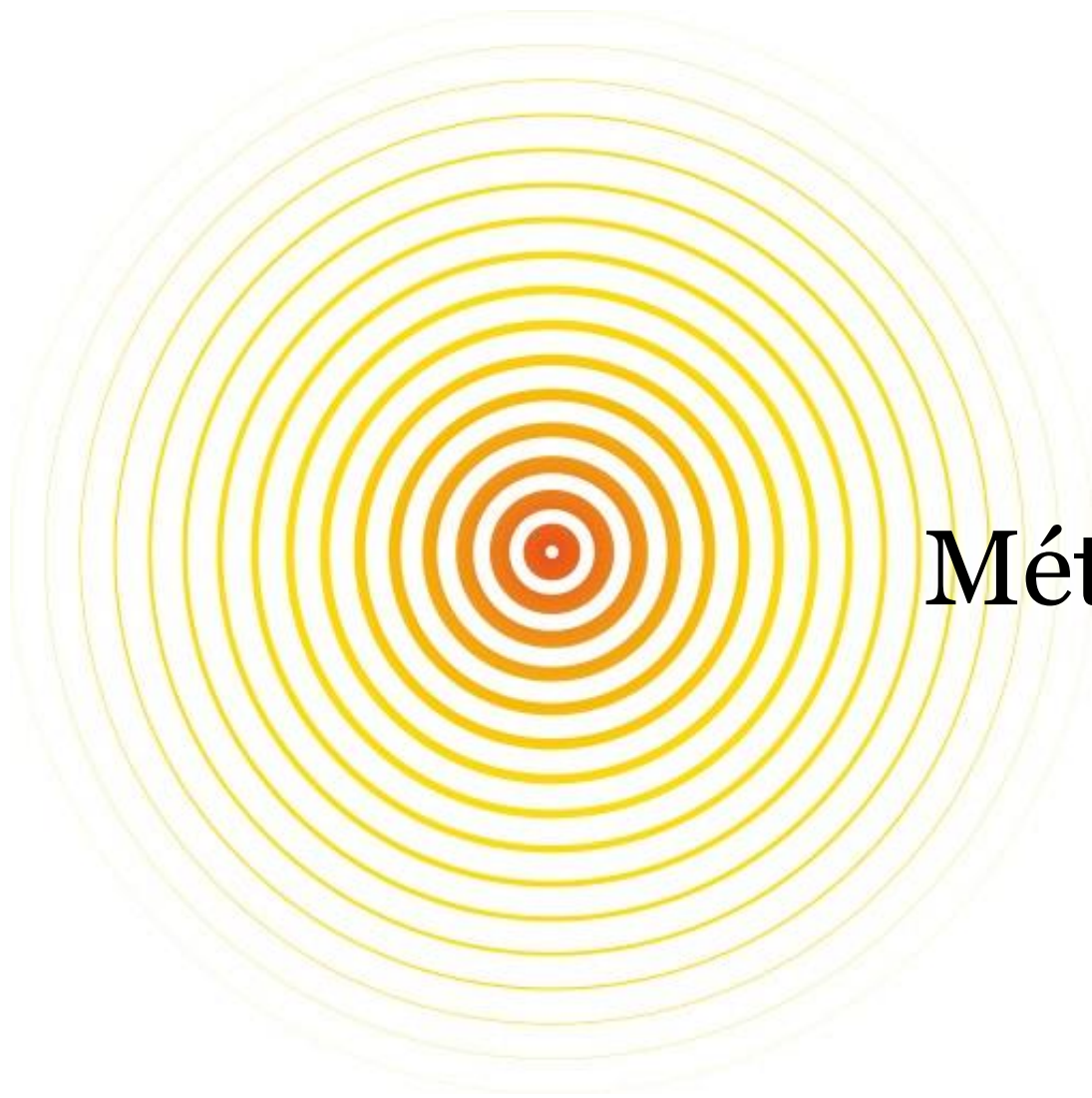
OE3

Estudiar los beneficios de un **programa** de educación emocional

**42 CNTF**

CONGRESO  
NACIONAL  
DE TERAPIA  
FAMILIAR

Familias y organizaciones en canal:  
Una vuelta a la sistémica

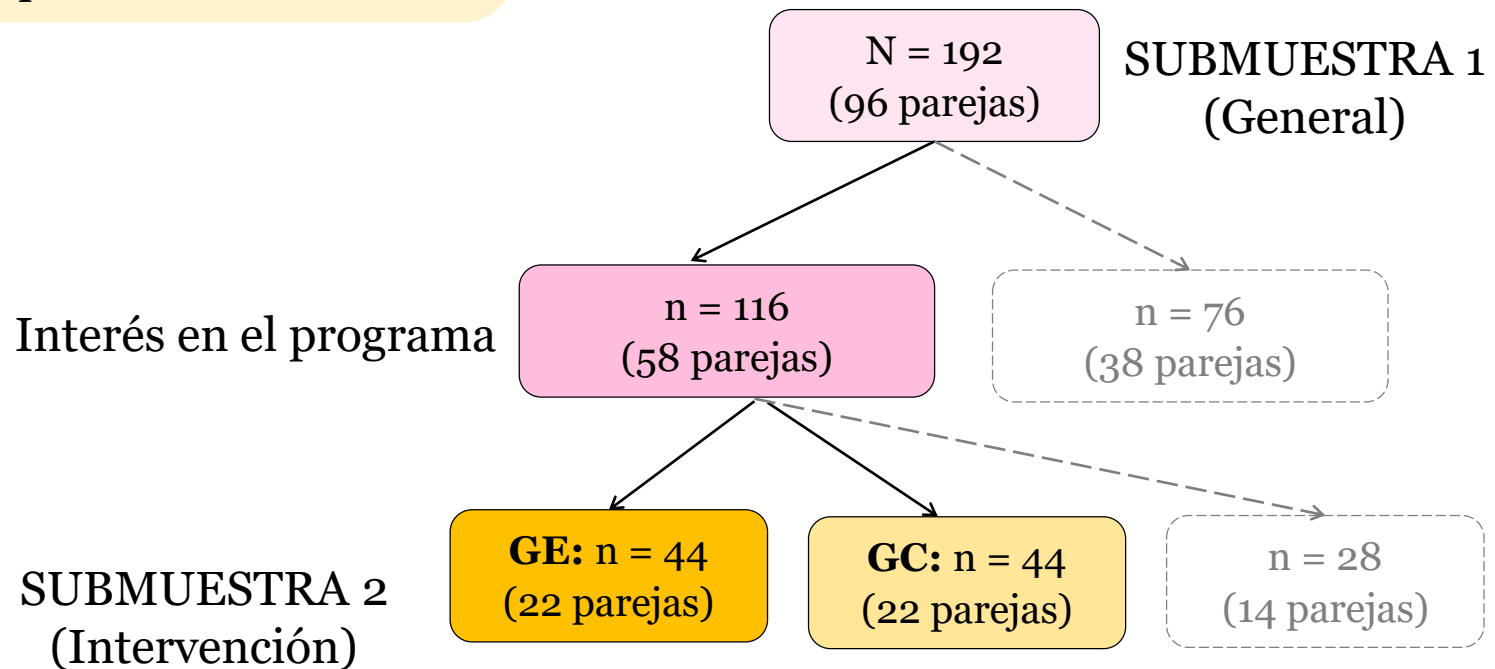


# Método

# Participantes

## CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- ✓ Año nacimiento
- ✓ Pareja  $\geq 6$  meses
- ✓ No hijos o hijas
- ✓ No problemática clínica



# Variables e instrumentos

## **VARIABLES PERSONALES**

- Sociodemográficas (ad hoc)
- Apego adulto (ECR; Alonso-Arbiol et al. 2007)

## **VARIABLES EMOCIONALES**

- Competencias emocionales (ESCQ-21; Schoeps et al., 2019)
- Desregulación emocional (DERS; Hervás y Jódar, 2008)
- Regulación emocional interpersonal (SIERC; Mónaco et al., 2021)

## **VARIABLES DE PAREJA**

- Características de la pareja (ad hoc)
- Ajuste diádico (DAS; Cano-Prous et al., 2014)

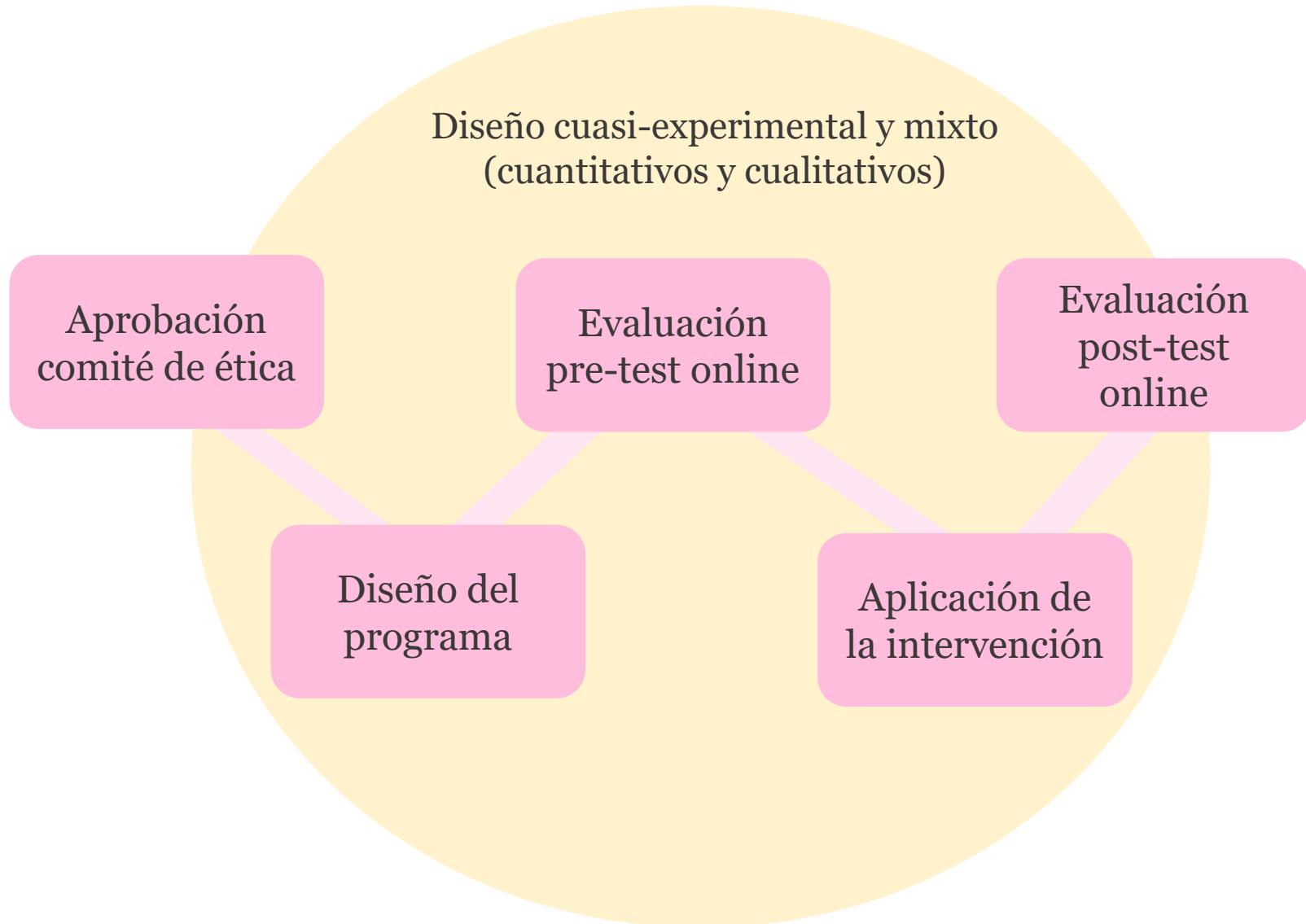
## **VARIABLES DE BIENESTAR**

- Satisfacción con la vida (SWLS; Vázquez et al., 2013)
- Afecto positivo y negativo (SPANES; Espejo et al., 2020)
- Quejas somáticas (SCL; Górriz et al., 2015)

## **VARIABLES DE VALORACIÓN DEL PROGRAMA**

- Implicación en el programa (ad hoc)
- Cambios percibidos (pregunta abierta)

# Procedimiento



# Análisis de datos



Análisis descriptivos y correlacionales

Análisis de varianzas (ANOVA y ANCOVA)

Análisis cualitativos

Programa IBM SPSS versión 26.0

## Descripción del programa EMOVERE

- 7 sesiones de 2 h, una por semana
- Formato grupal (en pareja, ambos asisten)
- Dos facilitadoras (psicólogas entrenadas en el programa)
- Espacio confortable
- Contenido psicoeducativo (teórico y práctico)
- Actividades experienciales (individual, pareja y grupal)
  - ✓ Expresión corporal
  - ✓ Expresión artística
  - ✓ Recursos audiovisuales (escenas de películas)
  - ✓ Meditaciones y visualizaciones guiadas
  - ✓ Juegos de roles
  - ✓ Cuentos y metáforas
  - ✓ Recursos lúdicos
  - ✓ Debate grupal



# Contenido de las sesiones del programa

## SESIÓN 1



### **“QUIÉNES, POR QUÉ Y PARA QUÉ”**

Presentación y clima grupal

Identidad de pareja (“nosotros”)

Psicoeducación sobre regulación emocional

## SESIÓN 2



### **“EL CUERPO COMO ACCESO A LAS EMOCIONES”**

Identificación corporal de sensaciones (focusing)

Atención emocional y escucha activa

Apertura emocional y expresión de necesidades

# Contenido de las sesiones del programa

## SESIÓN 3



### **“ME ACEPTO, TE EXPRESO, NOS VALIDAMOS”**

Vocabulario y etiquetado emocional

Aceptación de emociones

Validación de emociones en la pareja

## SESIÓN 4



### **“COMPRENDIENDO LOS ESTILOS DE VINCULACIÓN”**

Conceptualización del apego

Exploración de las tendencias de vinculación

Preocupaciones y deseos respecto a la pareja

# Contenido de las sesiones del programa

## SESIÓN 5



### “EL MENSAJE QUE NOS TRAE CADA EMOCIÓN”

Función y utilidad de las emociones

Comprensión y análisis emocional

Comunicación de emociones (personal y virtual)

## SESIÓN 6



### “EL AMOR Y LOS CUIDADOS EN NUESTRA PAREJA”

Lenguajes de amor en la pareja

Gestión de conflictos a través del cuidado

Prevención y reparación de daños en la relación

## SESIÓN 7



### “NOS REGULAMOS COMO UN EQUIPO FUERTE”

Regulación de emociones (intra e interpersonal)

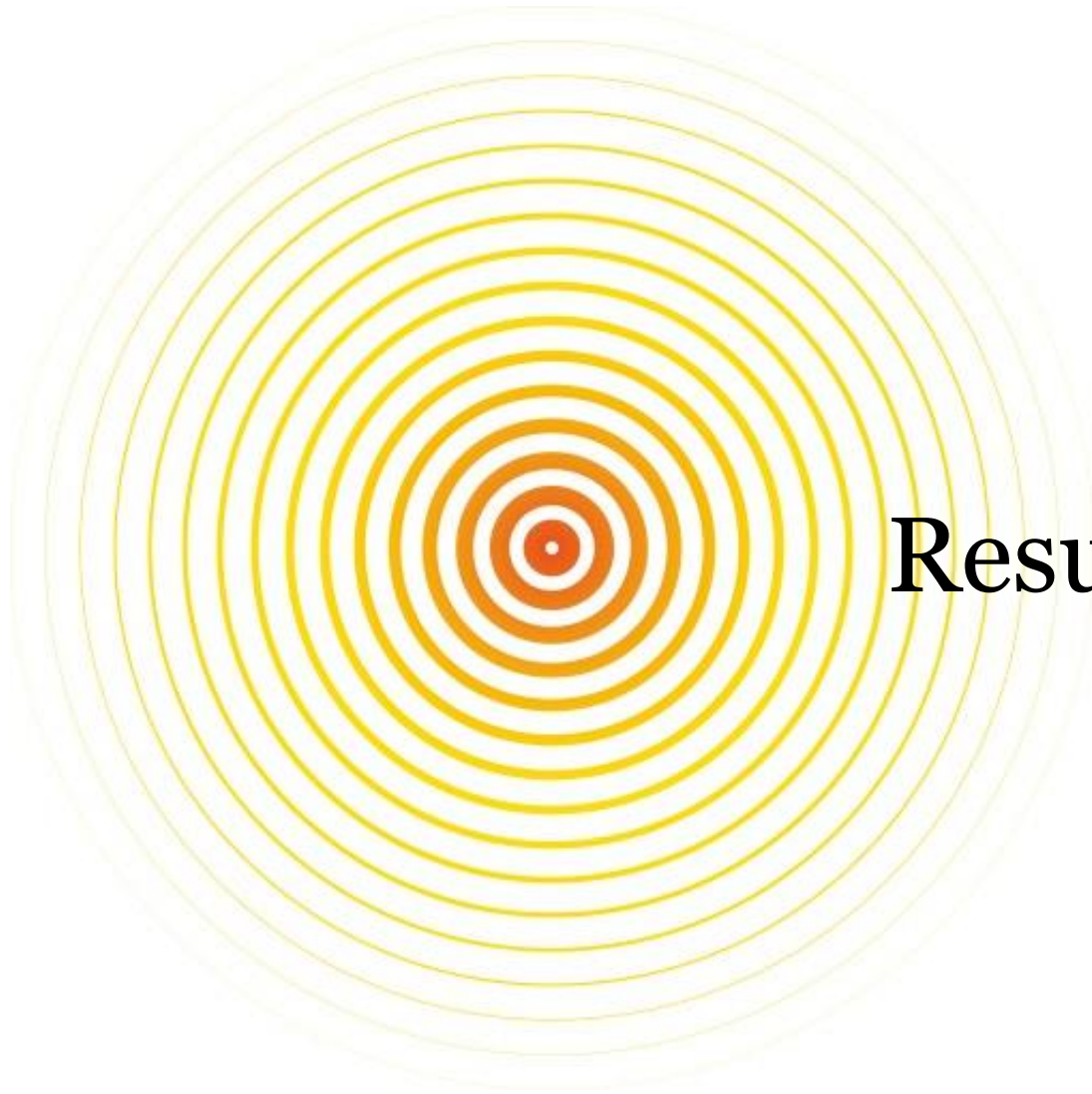
Práctica del agradecimiento en la pareja

Valores y fortalezas de la relación

**42 CNTF**

CONGRESO  
NACIONAL  
DE TERAPIA  
FAMILIAR

Familias y organizaciones en canal:  
Una vuelta a la sistémica



# Resultados

OE1

Estudiar las **características** psicológicas de una muestra de **jóvenes Millennials** en España



## SUBMUESTRA 1

**N** = 192 personas

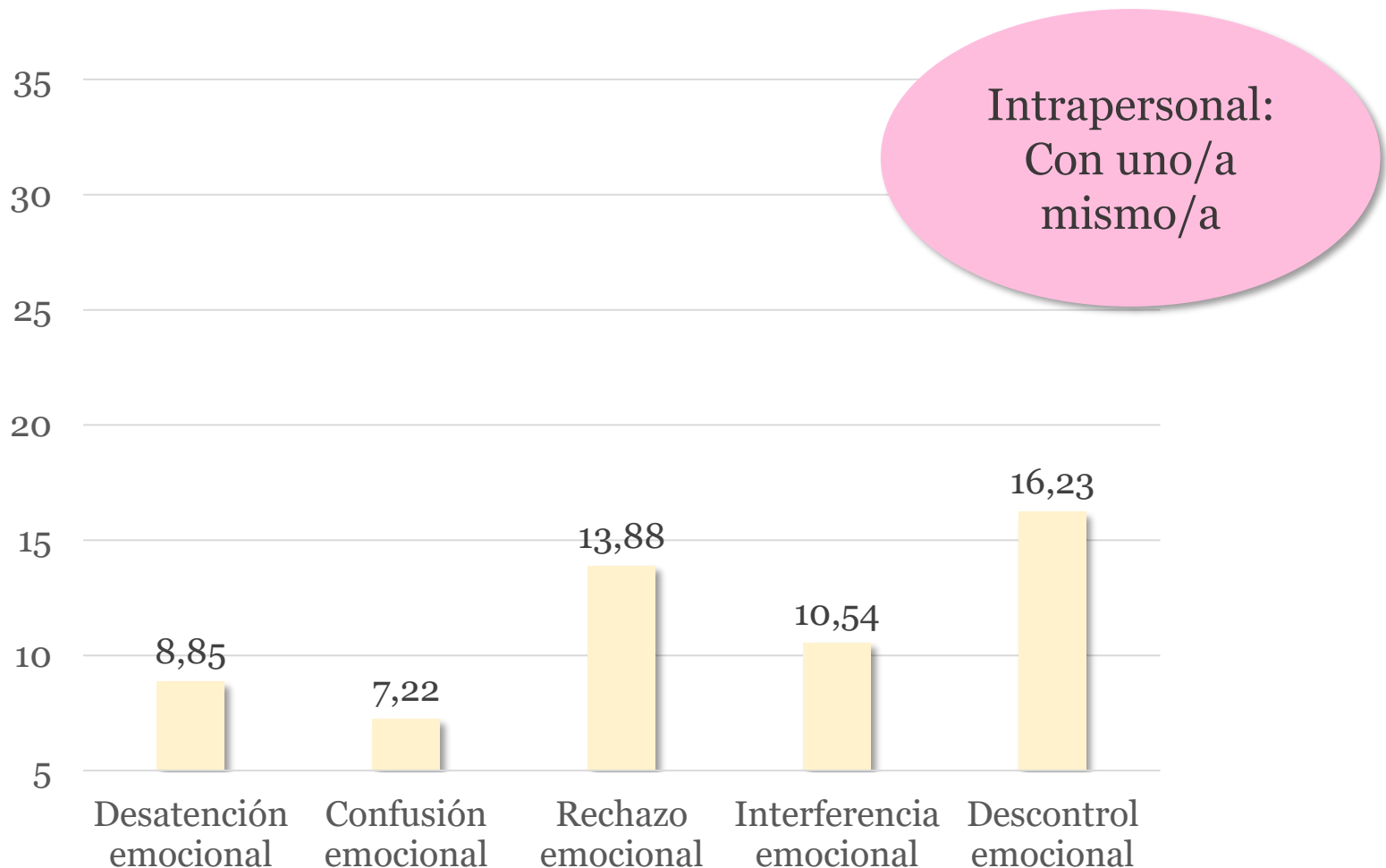
**Edad:** Entre 18 y 37 años ( $M = 23.42$ ;  $DT = 4.05$ ).

**Género:** 52.6% mujeres, 46.9% hombres y 0.5% no binario

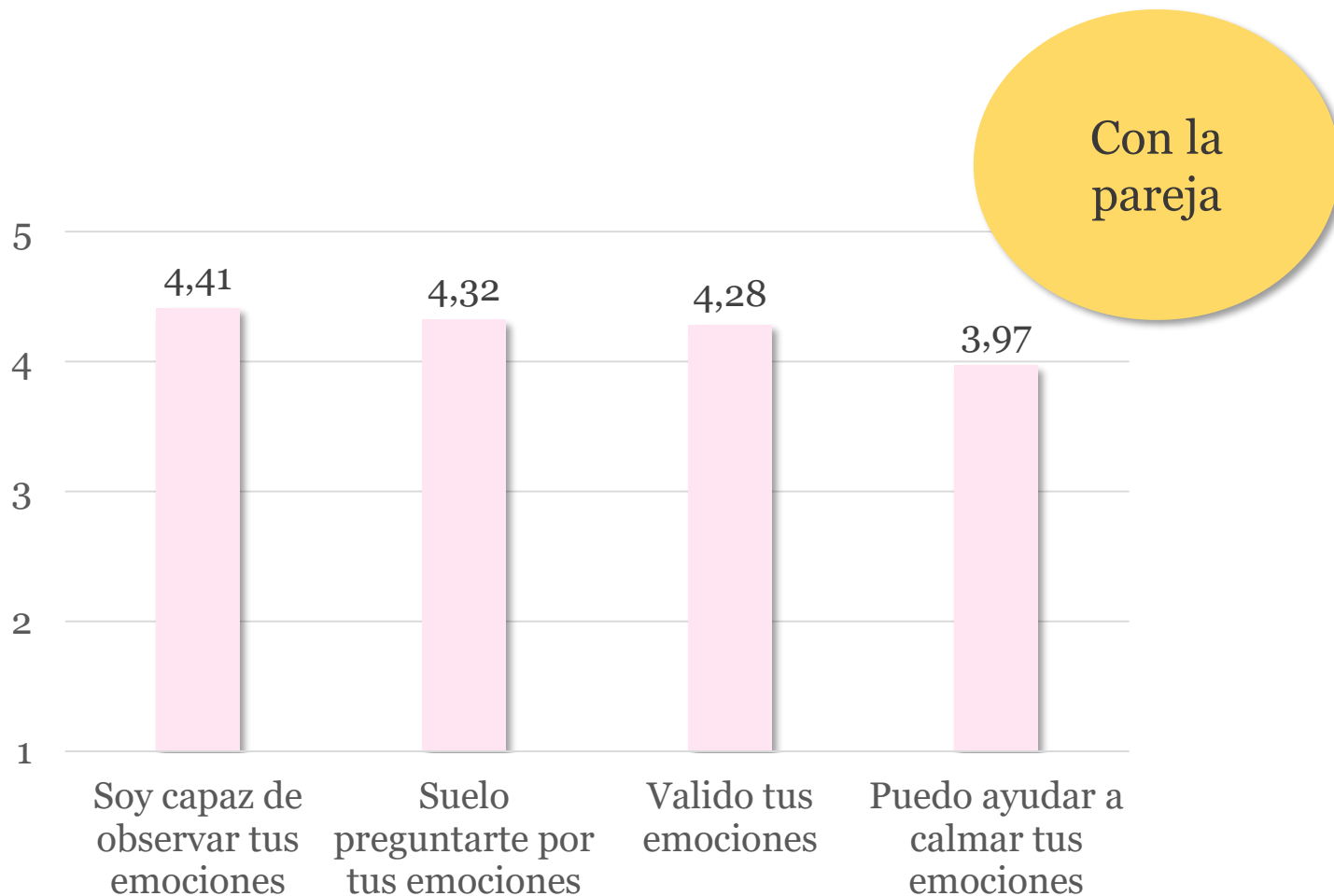
**Orientación sexual:** 83.3% heterosexuales, 8.3% bisexuales, 6.3% homosexuales y 2.1% otras orientaciones.

**Nivel educativo:** 10.94% ESO; 22.40% bachiller o ciclo formativo, 40.68% universitarios; 26.04% máster o doctorado.

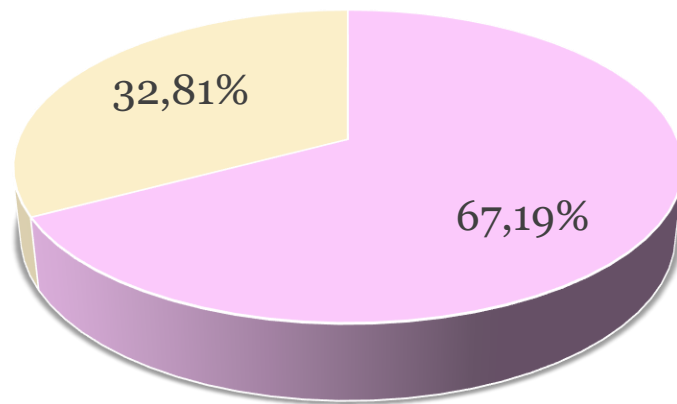
## ¿Qué niveles de desregulación emocional presentan?



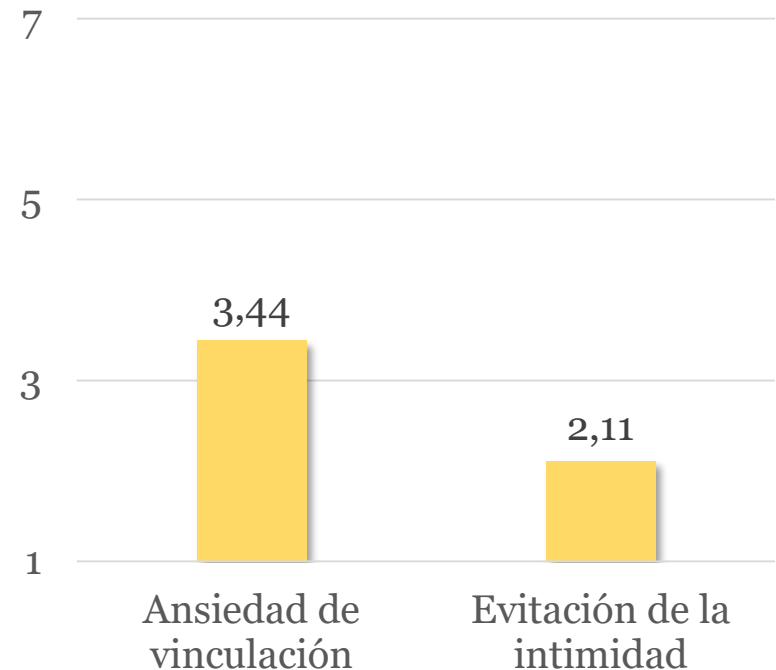
## ¿Qué niveles de regulación emocional presentan?



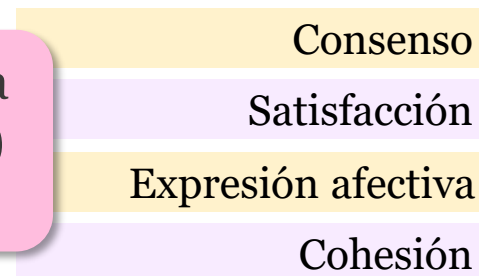
## ¿Cómo se vinculan afectivamente?



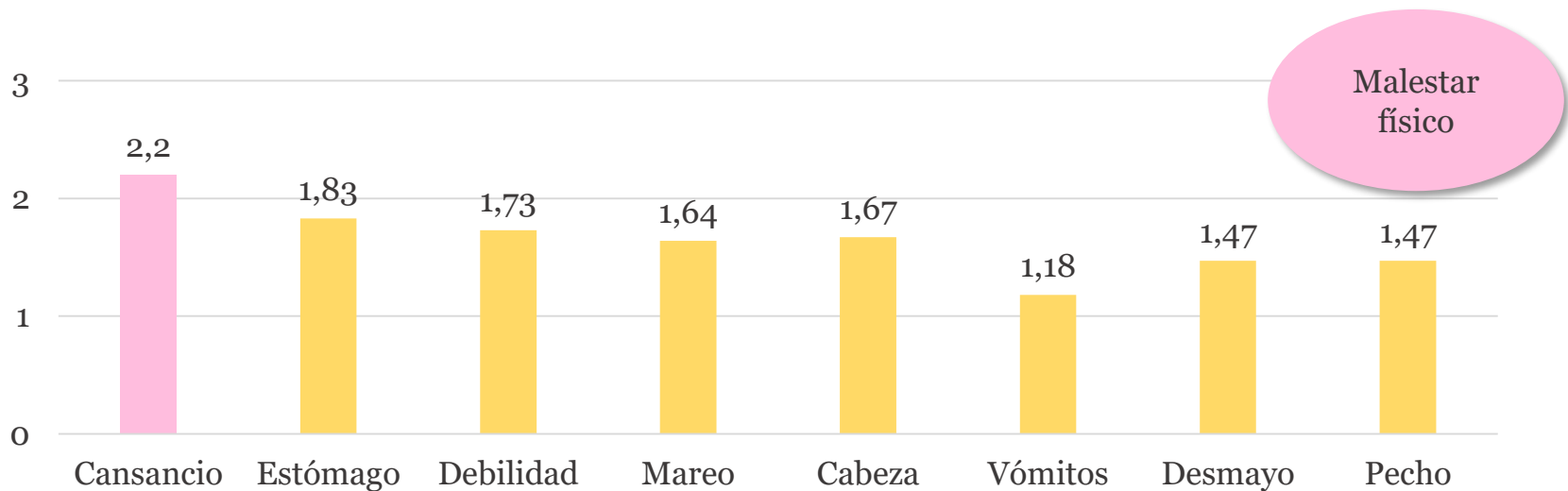
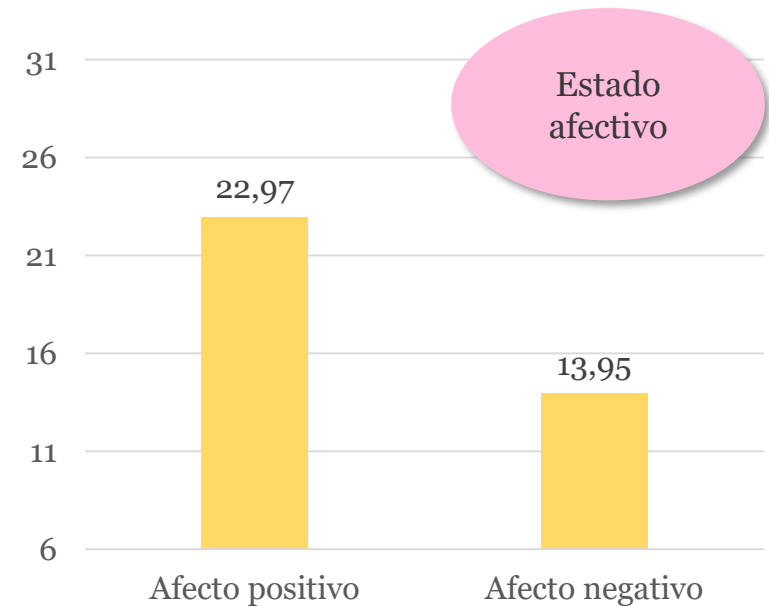
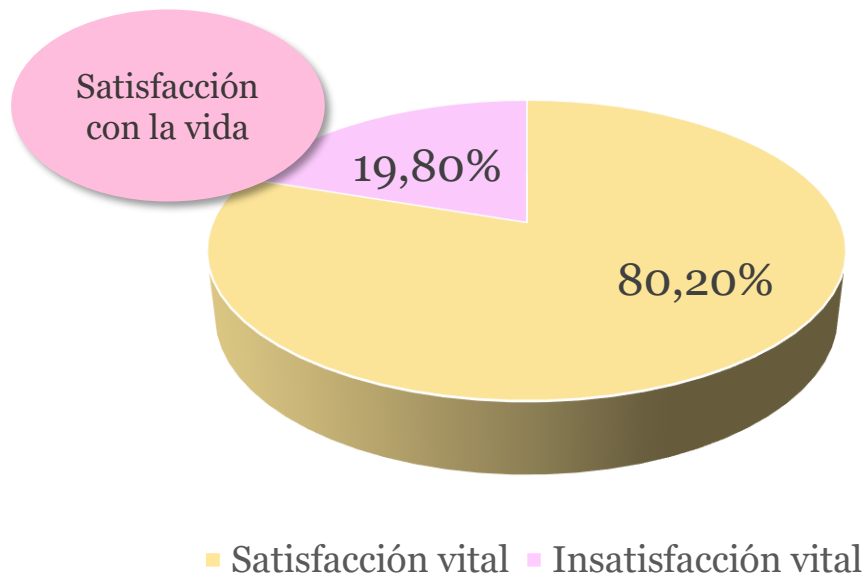
- Estilo de apego seguro
- Estilo de apego inseguro



Elevado **ajuste** de pareja  
( $M = 118.56$ ;  $DT = 13.52$ )  
 $93.23\% > 100$



## ¿Cómo perciben sus niveles de bienestar?



## ¿Qué diferencias de género se observan?

|                                                                                      |   |                                                                    |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------|---|
|     | — | Evitación de la intimidad<br>( $t = -2.13$ ; $p = .034$ )          | + |
|                                                                                      | — | Desatención emocional<br>( $t = -3.59$ ; $p < .001$ )              | + |
|                                                                                      | + | Percibir y comprender emociones<br>( $t = 3.75$ ; $p < .001$ )     | — |
|                                                                                      | + | Expresar y etiquetar emociones<br>( $t = 2.59$ ; $p = .010$ )      | — |
|                                                                                      | + | Descontrol emocional<br>( $t = 2.86$ ; $p = .005$ )                | — |
|                                                                                      | + | Preguntar a la pareja por emociones<br>( $t = 2.87$ ; $p = .005$ ) | — |
|                                                                                      | + | Afecto negativo<br>( $t = 2.84$ ; $p < .007$ )                     | — |
|                                                                                      | + | Malestar físico<br>( $t = 4.85$ ; $p < .001$ )                     | — |
|  |   |                                                                    |   |

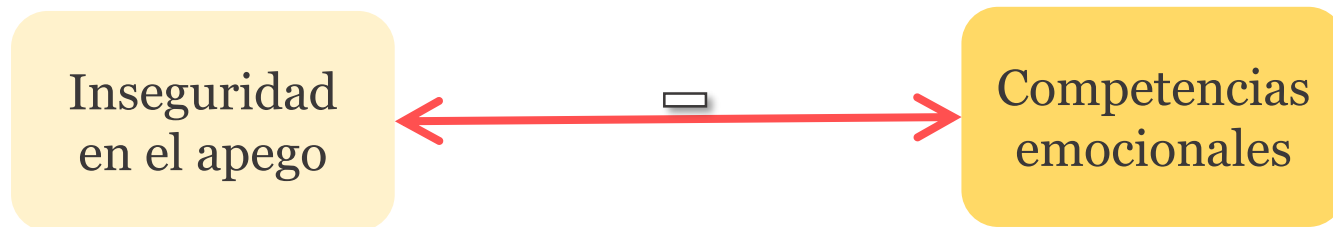
OE2

Analizar a **nivel intrapersonal** (individuo)  
la **relación** entre las variables estudiadas



SUBMUESTRA 1

## Relación entre apego y competencias emocionales



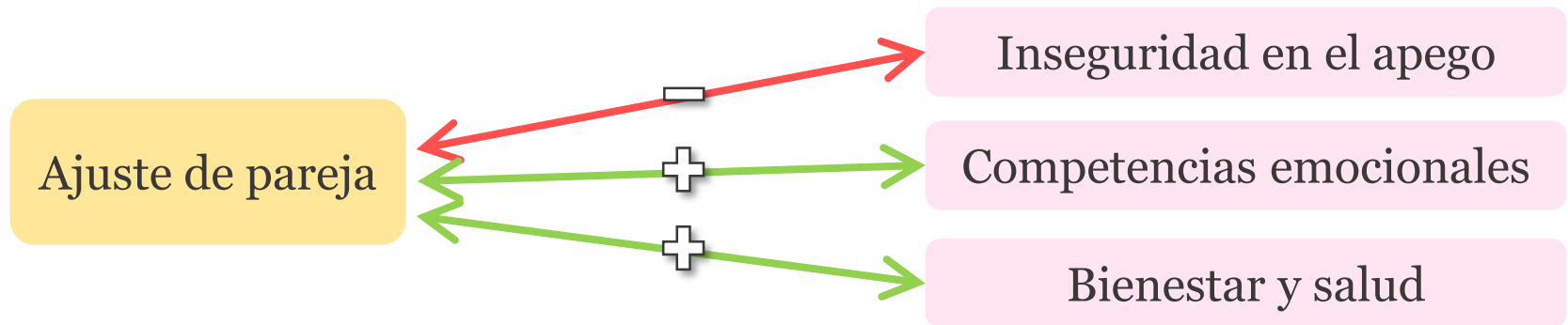
### EVITACIÓN DE LA INTIMIDAD

- ↓ Expresión y etiquetado emocional ( $r = -.41$ )
- ↓ Preguntar a la pareja por emociones ( $r = -.51$ )
- ↑ Confusión emocional ( $r = .41$ )

### ANSIEDAD DE VINCULACIÓN

- ↑ Rechazo emocional ( $r = .37$ )
- ↑ Descontrol emocional ( $r = .41$ )

## Relaciones entre ajuste de pareja y otras variables



### SATISFACCIÓN CON LA PAREJA

↓ Evitación de la intimidad ( $r = -.51$ )

↑ Validar emociones pareja ( $r = .41$ )

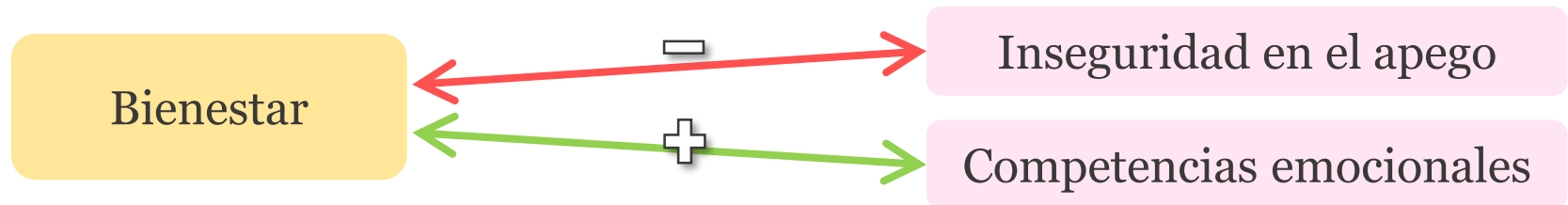
↑ Calmar emociones pareja ( $r = .40$ )

↑ Satisfacción vida ( $r = .41$ )

↑ Afecto positivo ( $r = .47$ )

↓ Afecto negativo ( $r = -.45$ )

## Relaciones entre bienestar y otras variables



### SATISFACCIÓN CON LA VIDA:

↓ Rechazo emocional ( $r = -.48$ )

↓ Descontrol emocional ( $r = -.49$ )

↑ Gestión y manejo de emociones ( $r = .52$ )

### MALESTAR FÍSICO:

↓ Descontrol emocional ( $r = .45$ )

OE4

Estudiar los beneficios de un **programa de educación emocional** para parejas

## SUBMUESTRA 2

N = 88 personas (44 díadas)



### GRUPO EXPERIMENTAL

N = 44 personas (22 díadas)

**Edad:** Entre 18 y 32 años  
( $M = 22.89$ ;  $DT = 3.27$ )

**Recibe intervención**



### GRUPO CONTROL

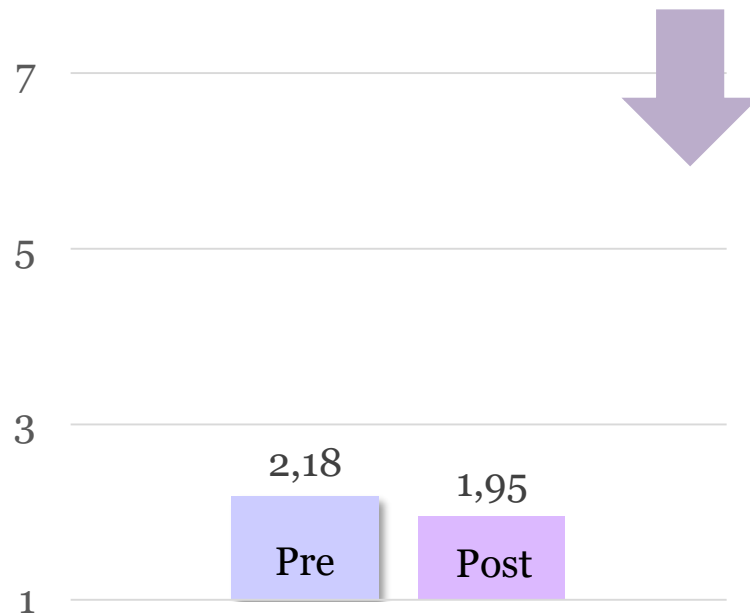
N = 44 personas (22 díadas)

**Edad:** Entre 19 y 36 años  
( $M = 25.59$ ;  $DT = 4.80$ )

**No recibe intervención**

## Efectos del programa de intervención

**Fig 1.** Efectos sobre evitación



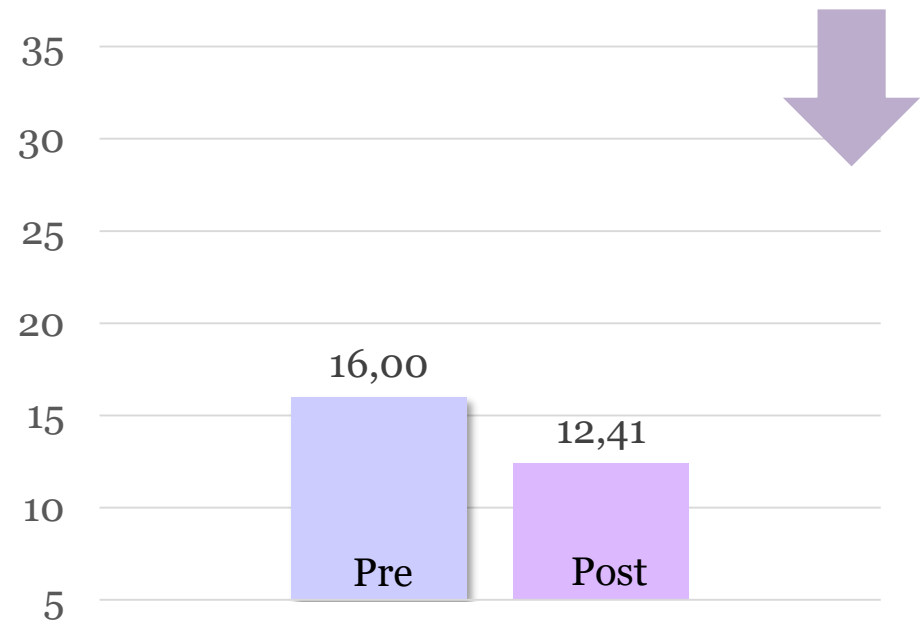
Evitación de la intimidad

$F = 7.04$ ;  $p = .010$ ;  $\eta^2_p = .077$

ANOVA  
diferencias  
pre

ANCOVA  
D: post-test  
I: grupo  
C: pre-test

**Fig 2.** Efectos sobre rechazo emocional



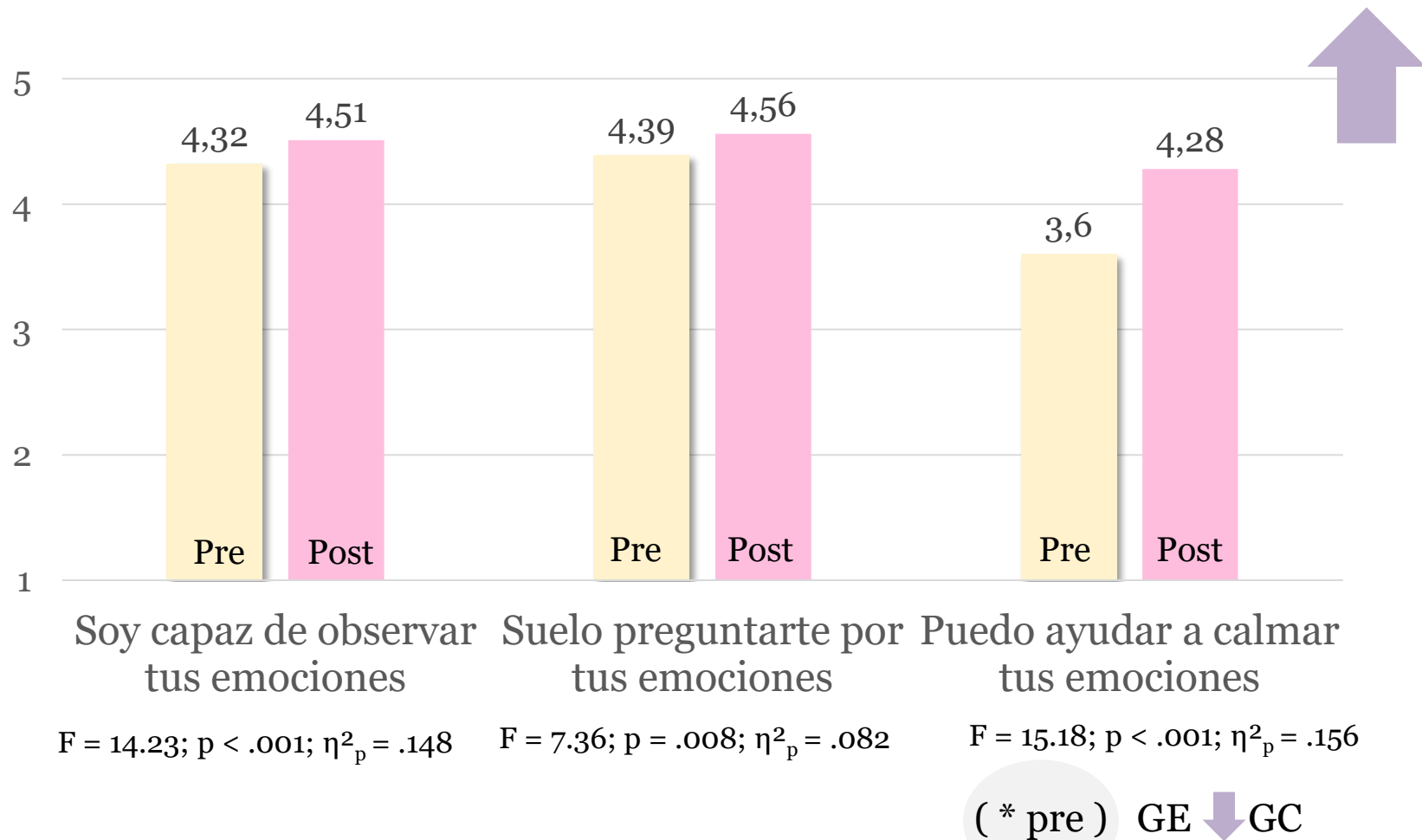
Rechazo emocional

$F = 10.57$ ;  $p = .002$ ;  $\eta^2_p = .115$

( \* pre ) GE ↑ GC

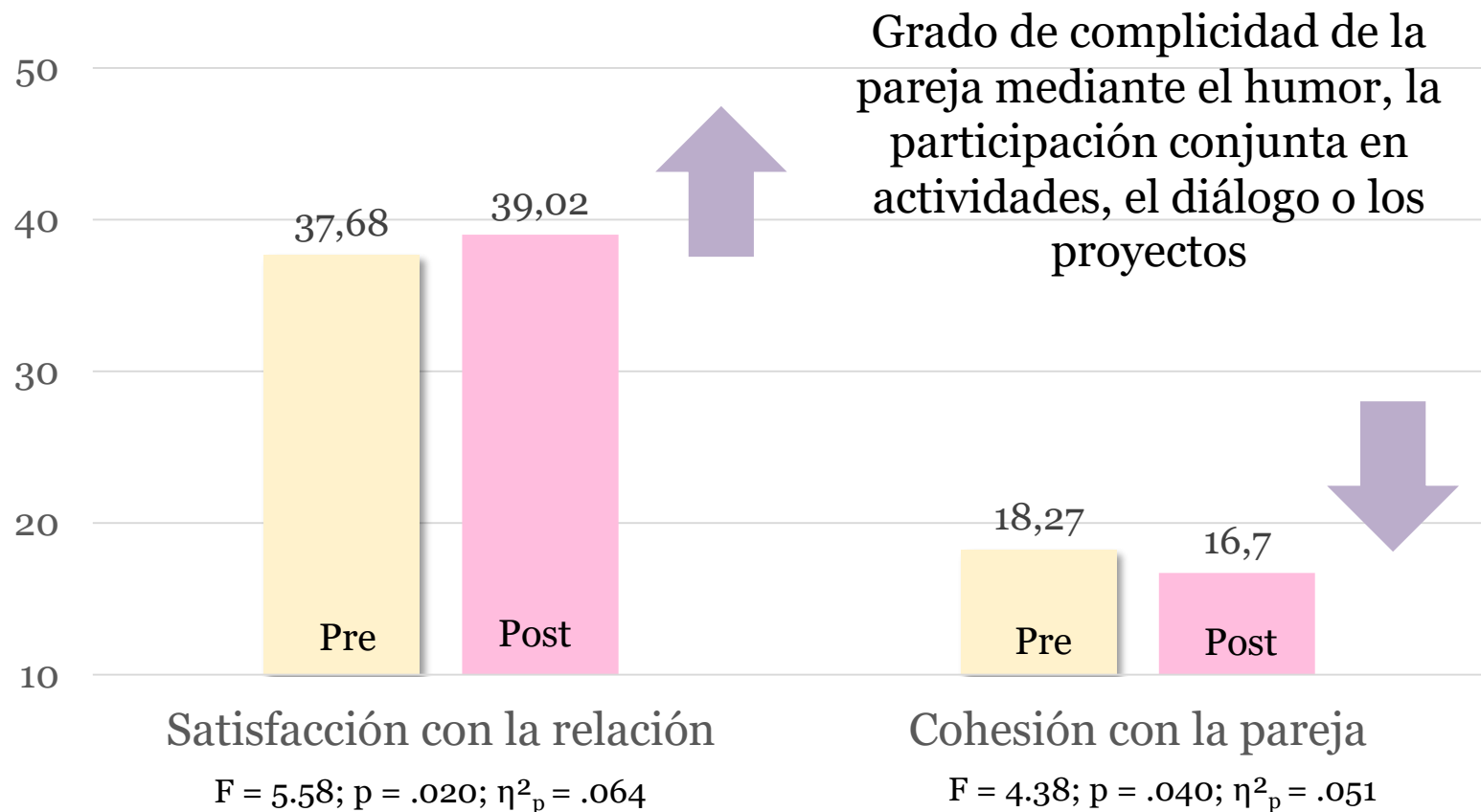
## Efectos del programa de intervención

**Fig 3.** Efectos sobre regulación emocional interpersonal



## Efectos del programa de intervención

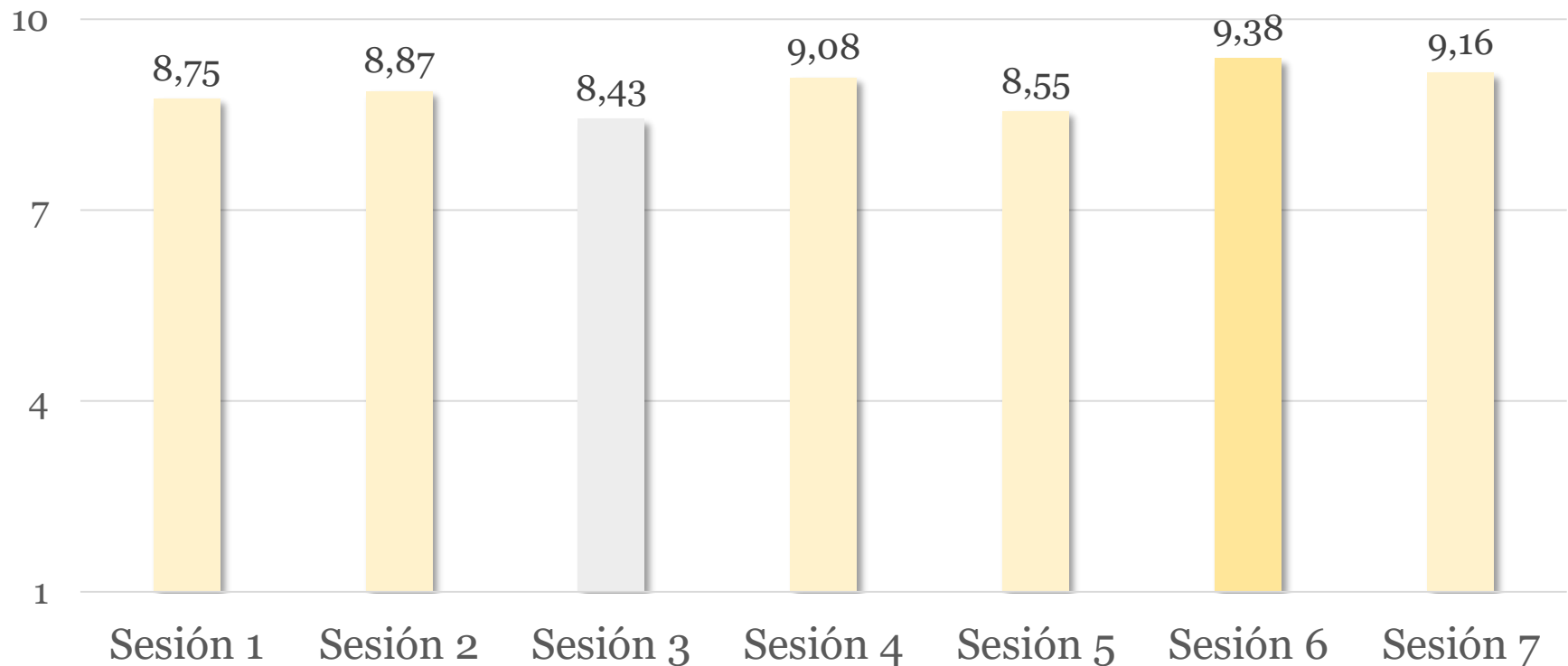
**Fig 4.** Efectos sobre ajuste de la relación



( \* pre ) GE ↓ GC

## Participación en las sesiones

“¿Cuánto te has implicado en las actividades propuestas en esta sesión?”



## Valoración cualitativa: cambios en la relación

“¿Qué cambios has percibido en tu relación tras participar en el programa?”

Interacción  
eficaz  
**45,28%**

Comunicación

Empatía

Escucha activa

Resolución  
conflictos

Kappa: .93

Competencias  
emocionales  
**18,87%**

Atención

Expresión

Validación

Análisis

Regulación

Kappa: .87

Vínculo  
saludable  
**18,87%**

Toma de conciencia

Seguridad del  
vínculo

Cohesión

Cuidado mutuo

Valores

Kappa: .81

No cambio  
**15,09%**

Cambio no  
especificado  
**1,89%**

“Veo que mi pareja se esfuerza más en **no juzgar** las emociones que me surgen de cosas que ella no comparte conmigo”

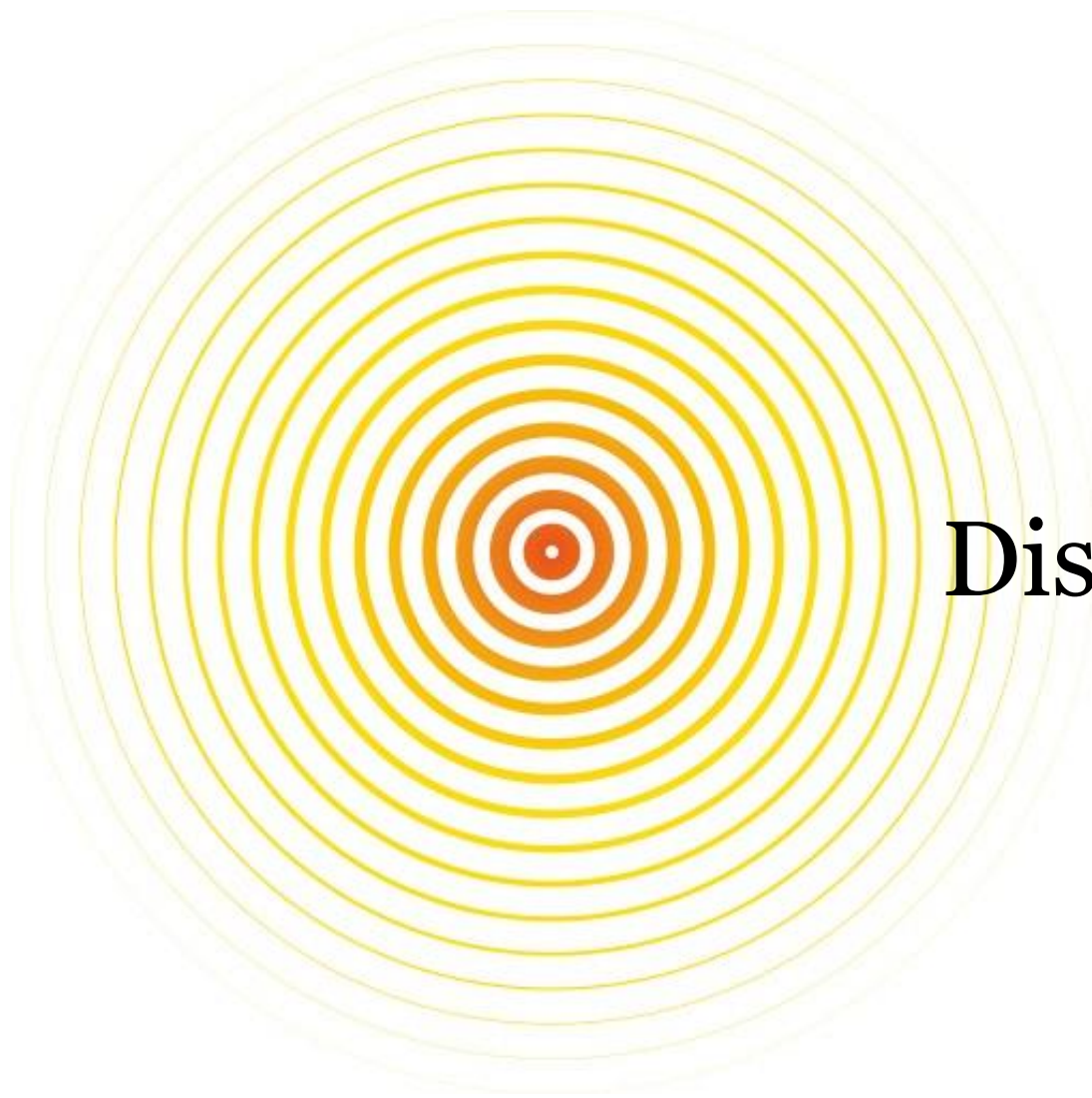
“Diría que tengo mucha **más confianza**, y cuando hay algún conflicto ya no tengo el mismo miedo y ansiedad a que pueda ocurrir un desastre para con la relación”

“Lo que más me ha gustado es crear un **vínculo** afectivo tan sano con el resto de parejas y formar parte de un **espacio sin prejuicios**, con respeto y seguro”

**42 CNTF**

CONGRESO  
NACIONAL  
DE TERAPIA  
FAMILIAR

Familias y organizaciones en canal:  
Una vuelta a la sistémica



# Discusión

OE1

Estudiar las **características** psicológicas de una muestra de **jóvenes Millennials** en España

H.1.1.

Nuestra muestra española obtendrá niveles similares a investigaciones previas de **otros países**.



H.1.2.

Existirán **diferencias de género** en determinadas variables estudiadas.



## ¿Cómo es la juventud de nuestra muestra española?

“Las personas jóvenes de hoy en día evitan la intimidad, actualmente las **relaciones** son de **peor calidad**”

POSIBLE  
MITO

## ¿Cómo es la juventud de nuestra muestra española?

POSIBLE  
REALIDAD

“Las personas jóvenes  
tienen más facilidad para  
**hablar sobre  
emociones** que  
generaciones anteriores”

## ¿Cómo es la juventud de nuestra muestra española?

“Las personas jóvenes **se encuentran bien**  
(porque son jóvenes)”

POSIBLE  
MITO

## ¿Cómo es la juventud de nuestra muestra española?

“En la juventud actual ya no se ven los comportamientos asociados a **estereotipos de género** tradicionales”

POSIBLE  
MITO

OE2

Analizar a **nivel intrapersonal**  
la **relación** entre las variables estudiadas

H.2.1.

La **inseguridad en el apego** correlacionará negativamente con las competencias emocionales, el ajuste de pareja y el bienestar.



H.2.2.

Las **competencias emocionales** correlacionarán positivamente con el ajuste de pareja y el bienestar.



H.2.3.

El **ajuste de pareja** correlacionará positivamente con el bienestar.



## ¿Qué asociaciones son más destacables?

Ansiedad de vinculación

Dificultad para aceptar emociones desagradables

Malestar físico

Dificultad para controlar reacciones impulsivas

Evitación de la intimidad

Falta de conciencia y comprensión de las emociones

Menor satisfacción en sus relaciones

Poca capacidad de nombrar y expresar con precisión

## ¿Qué asociaciones son más destacables?

Regulación  
emocional  
interpersonal

Ajuste de pareja



Regulación  
emocional  
intrapersonal

Bienestar subjetivo

OE<sub>3</sub>

Estudiar los beneficios de un **programa de educación emocional** para parejas

H.4.1.

El programa **incrementará** la seguridad en el apego, las competencias emocionales, el ajuste de pareja y el bienestar (a corto plazo).



H.4.2.

Las personas participantes percibirán determinados **cambios positivos** en su relación tras el mismo.



## ¿Qué beneficios se observan tras la intervención?

Mayor tendencia a la intimidad y confianza, capacidad de aceptar las emociones y regular las emociones de la pareja.  
Posible toma de conciencia de la falta de cohesión.

Tamaños del efecto entre ligeros y moderados.

Elevada implicación en el programa

Cambios positivos en la interacción de la pareja, sus competencias emocionales y la calidad del vínculo.

## Limitaciones y futuras líneas de investigación

Muestra de  
conveniencia

Muestra amplia,  
heterogénea y  
estratificada

No  
aleatorización

Ensayo  
controlado  
aleatorizado

Ausencia de  
seguimiento

Evaluación  
longitudinal

Posibles  
sesgos  
autoinforme

Incluir otras  
metodologías de  
evaluación

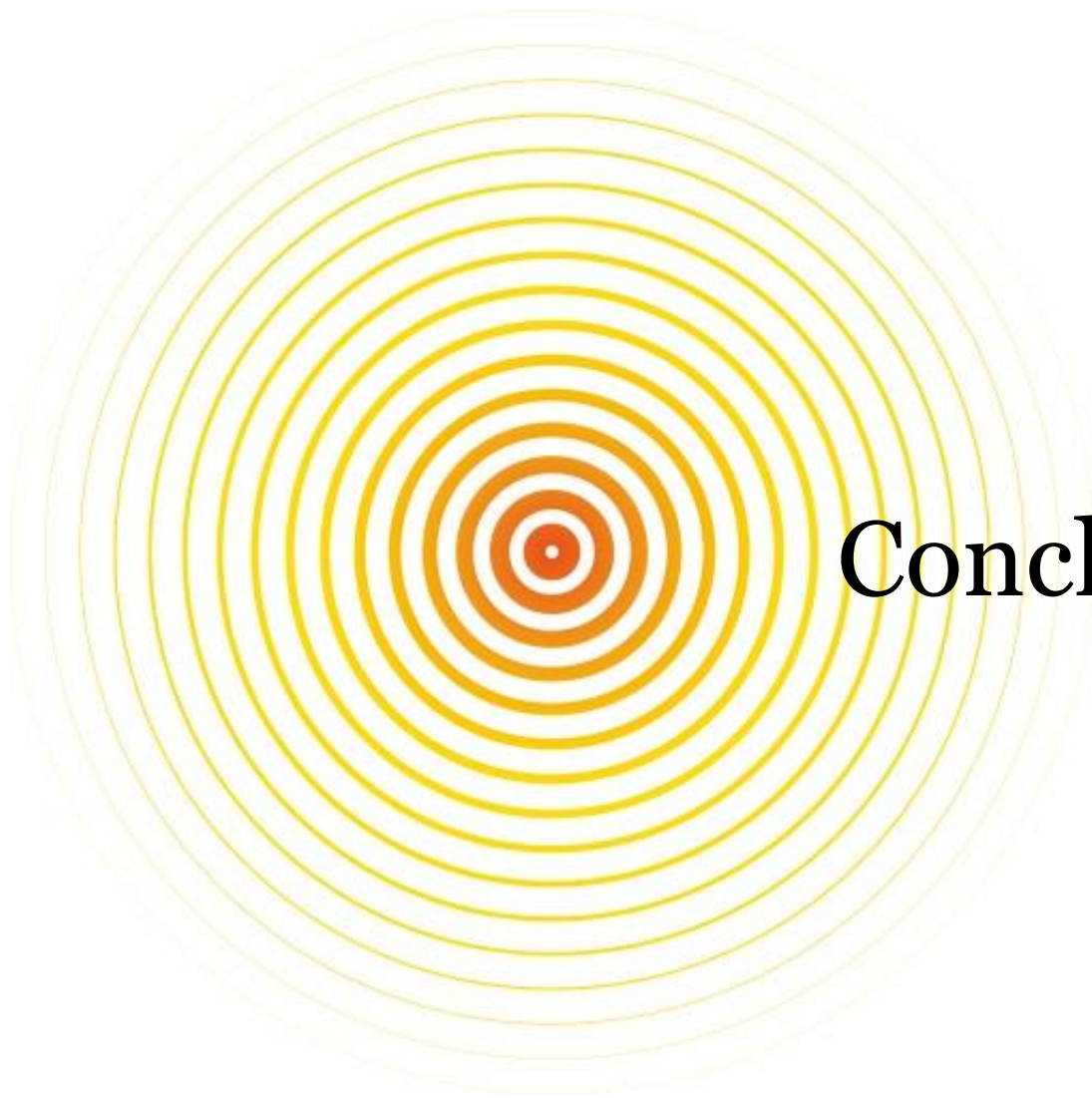
Binarismo y  
hetero-  
centrismo

Inclusión de la  
diversidad

**42 CNTF**

CONGRESO  
NACIONAL  
DE TERAPIA  
FAMILIAR

Familias y organizaciones en canal:  
Una vuelta a la sistémica



# Conclusiones

## Principales conclusiones



Programa de intervención original

Datos cuantitativos y cualitativos

Prevención e intervención

Social

Educación

Salud

Nueva línea de investigación

- Otras edades diferentes
- Otras condiciones familiares
- Otros formatos de aplicación (online, app...)

## Agradecimientos

Agradecemos a la **Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar (FEATF)** por su reconocimiento a nuestro trabajo mediante la concesión del **Premio Ayuda a la Investigación (2021)**, así como a todas las parejas participantes en el estudio y a todas las personas que han colaborado con su desarrollo.

Si deseas saber más sobre el programa EMOVERE o te interesa aplicarlo, ponte en contacto conmigo:  
**[esmoge@gmail.com](mailto:esmoge@gmail.com)**