



UNA PERSPECTIVA RELACIONAL

en terapia de pareja

Cristián Vásquez 2025



vínculos

apego

intersubjetividad

Neurobiología interpersonal



APEGO

- Patrón de respuesta fisiológica, motora y emocional
- Innato
- Activado por la amenaza a la supervivencia



La respuesta automática de alarma:

La sensibilidad y la intensidad de la respuesta defensiva depende de la activación de esa respuesta (dependiente del uso) y la predisposición genética (temperamento)

- Huida (angustia / miedo)
- Lucha (rabia / agresión)
- Disociación / evitamiento



APEGO

- La activación de la respuesta de alarma automáticamente activa el apego que ha evolucionado como una capacidad de enviar una solicitud de apego (**señales ostensivas**) que evoca proximidad, protección y regulación en los padres



- **La respuesta de apego protectora y reguladora elimina la amenaza a la supervivencia y desactiva la respuesta de alarma en el cerebro del bebé.**



- **La respuesta de apego activa una respuesta de placer y recompensa que activa la atención, la exploración y el aprendizaje**

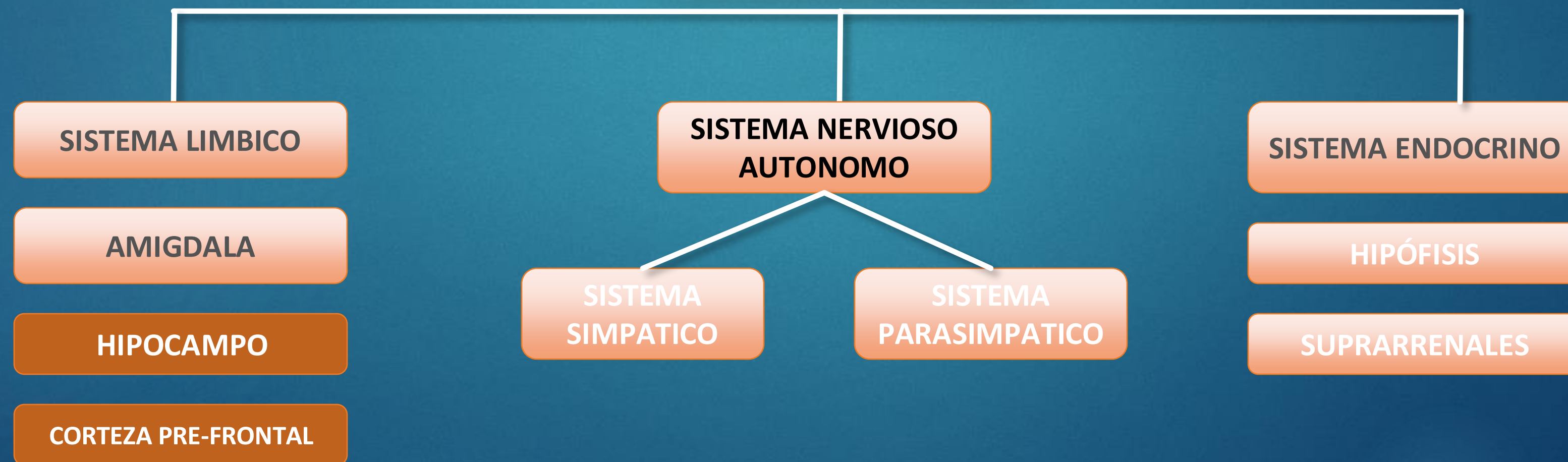


El Test de Situación Extraña (SST)

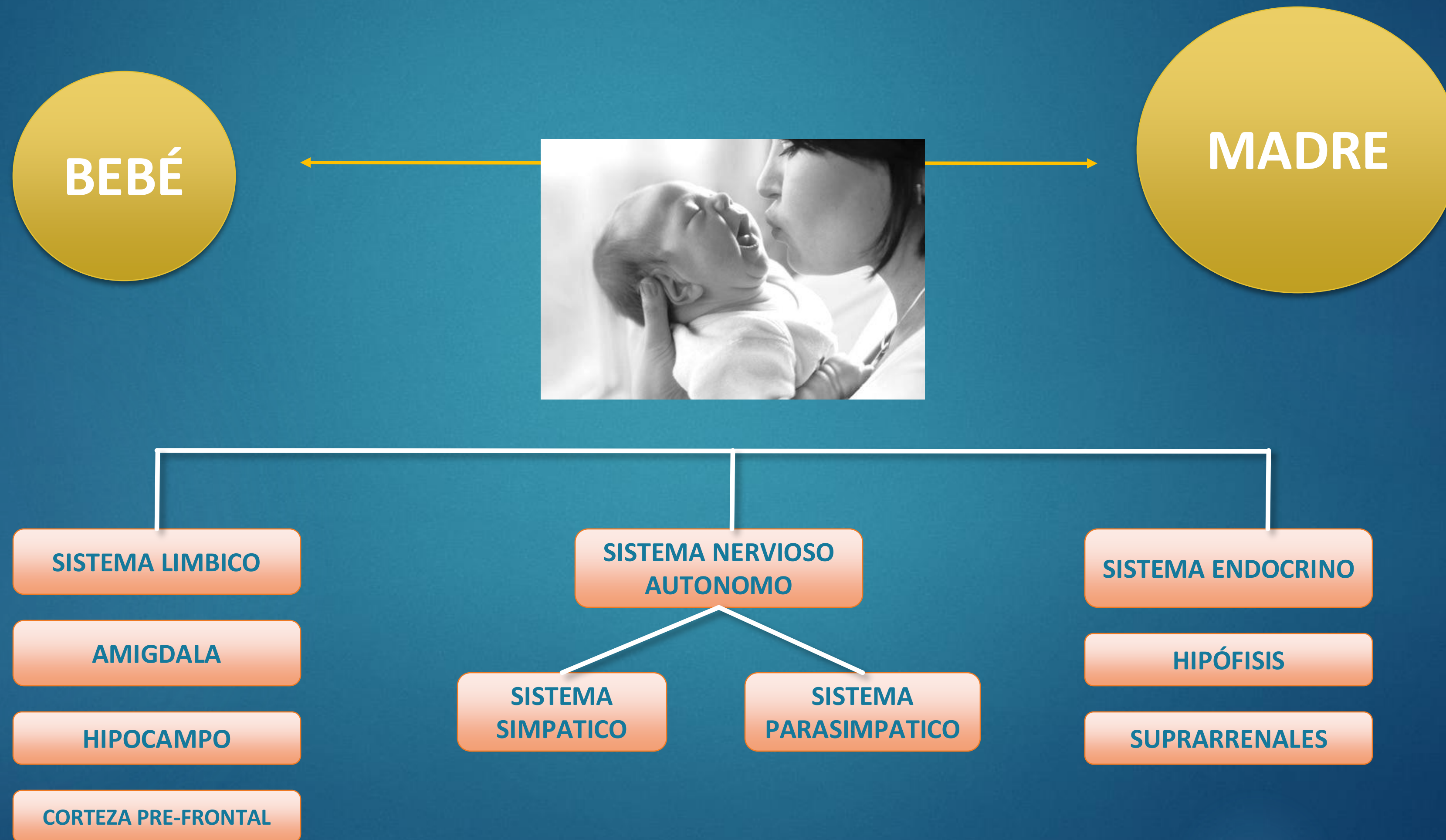
- **Seguros:** Buscan contacto al reunirse si están estresados, se establecen rápidamente y vuelven a jugar. Existe simetría en la expresión y recepción de la necesidad de contacto.
- **Ambivalentes:** Muestran marcado estrés y buscan contacto, pero resisten el consuelo del cuidador (ej. pataletas y llantos), permaneciendo en un estado de descontento (asimetría).
- **Evitadores:** Muestran poco o nulo estrés en la separación y evitan al cuidador al reunirse. Exhiben afecto restringido, aunque estudios indican un arousal fisiológico elevado (tasas cardíacas elevadas).
- **Desorganizados:** Exhiben una estrategia conductual desorganizada y peculiar en respuesta al estrés, a menudo recibiendo una clasificación alternativa.

La mente de un niño
utiliza los estados mentales
de una figura de apego para
que le ayude a organizar el
funcionamiento de sus
propios estados





Madre psicobiológicamente sintonizada: puede comprender los ritmos corporales del bebé y sincronizar su conducta



MALESTAR



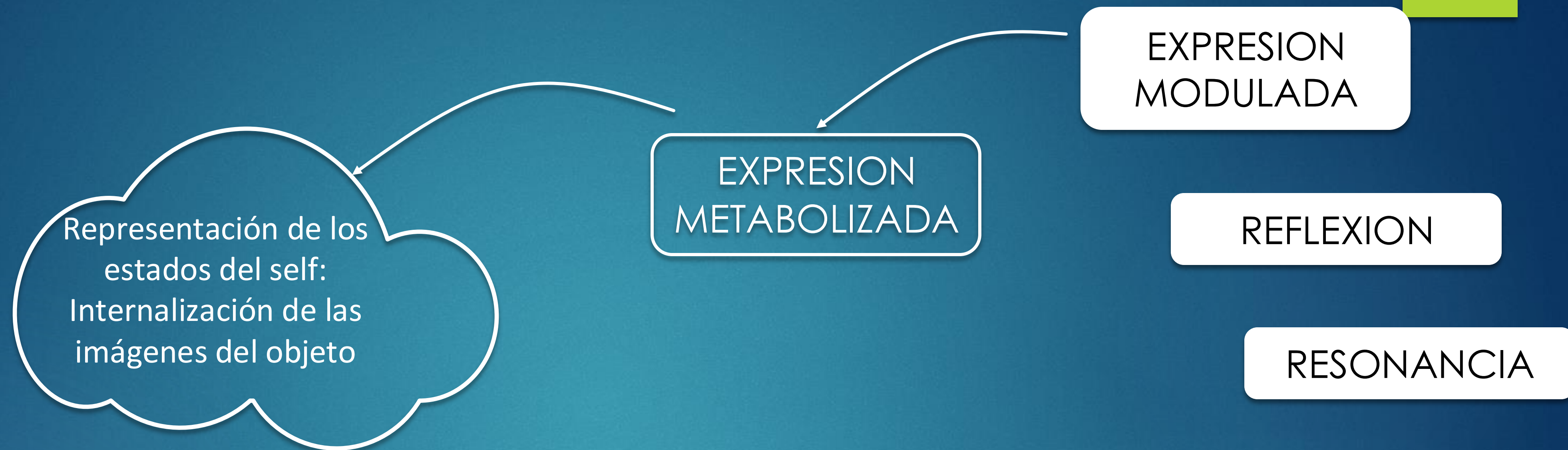
Expresión no verbal



EXPRESION
MODULADA

REFLEXION

RESONANCIA



Expresión no verbal



Constitución del self y regulación emocional



**COMUNICA RESPUESTA
TRANQUILIZANTE**

**ACTUA COMO UN
MODELO**

**CUIDADOR SE
PUEDE REPRESENTAR
MENTALMENTE EL ESTADO
DEL HIJO**



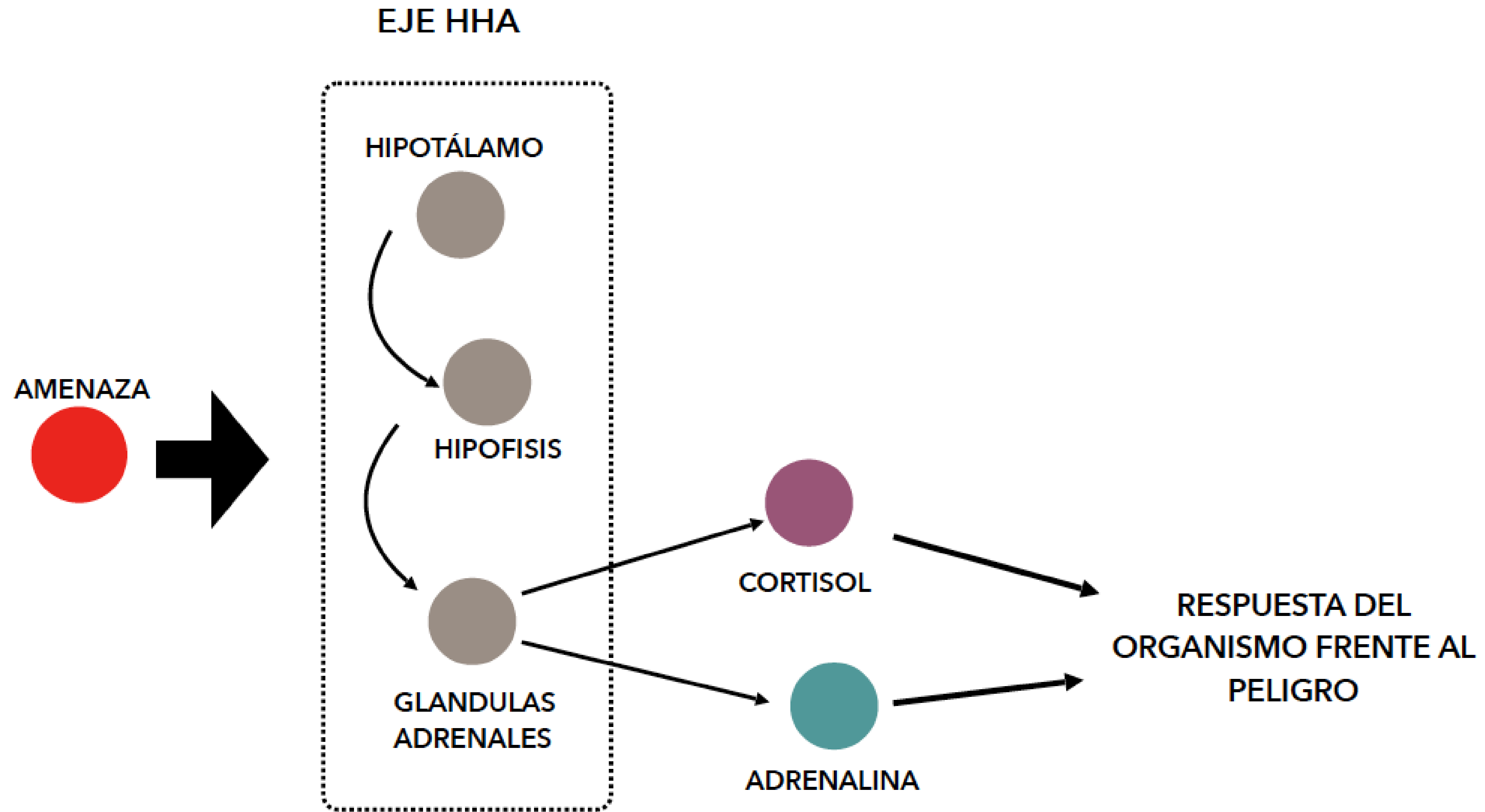
SEGURIDAD

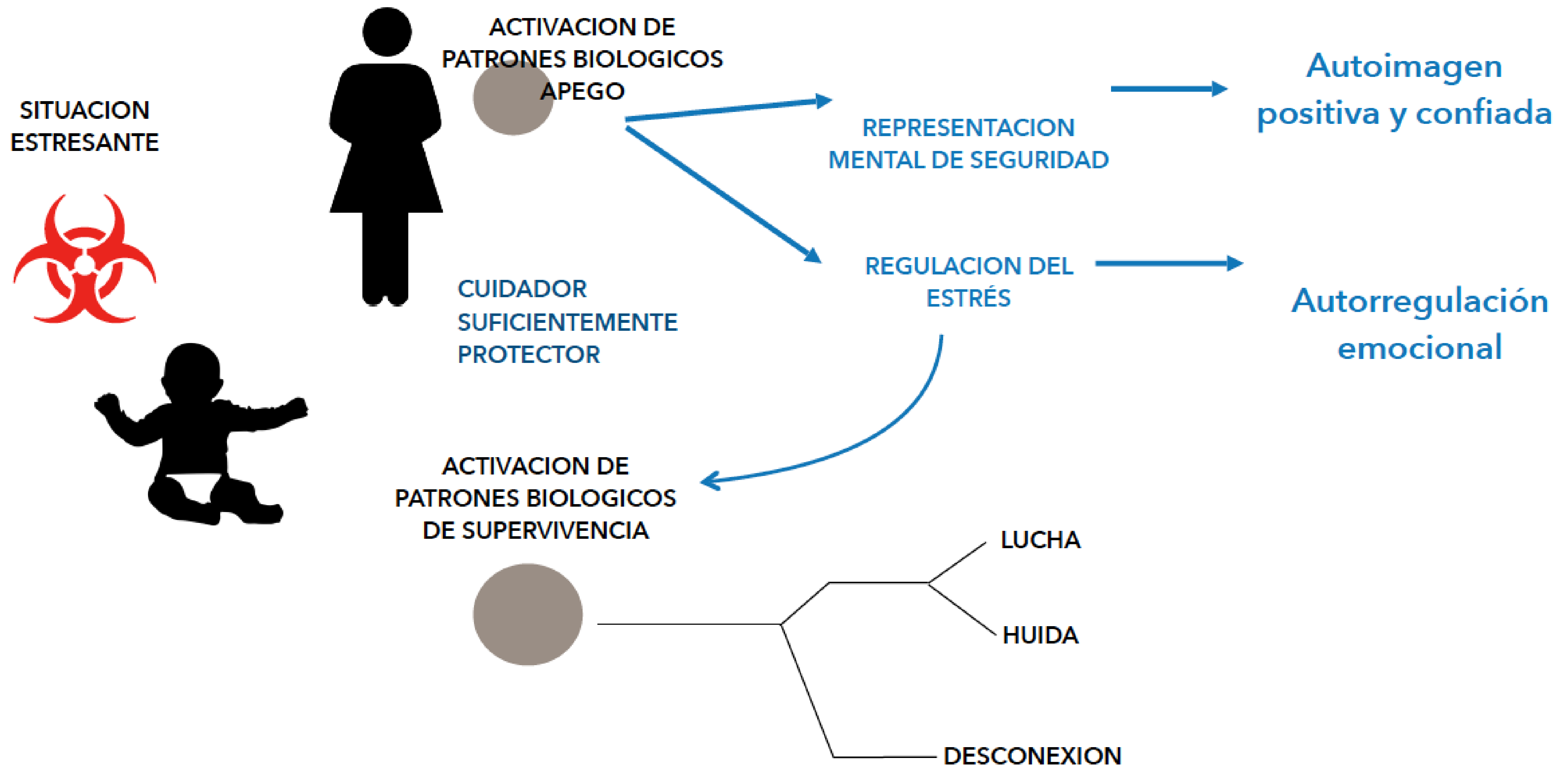
CERCANÍA

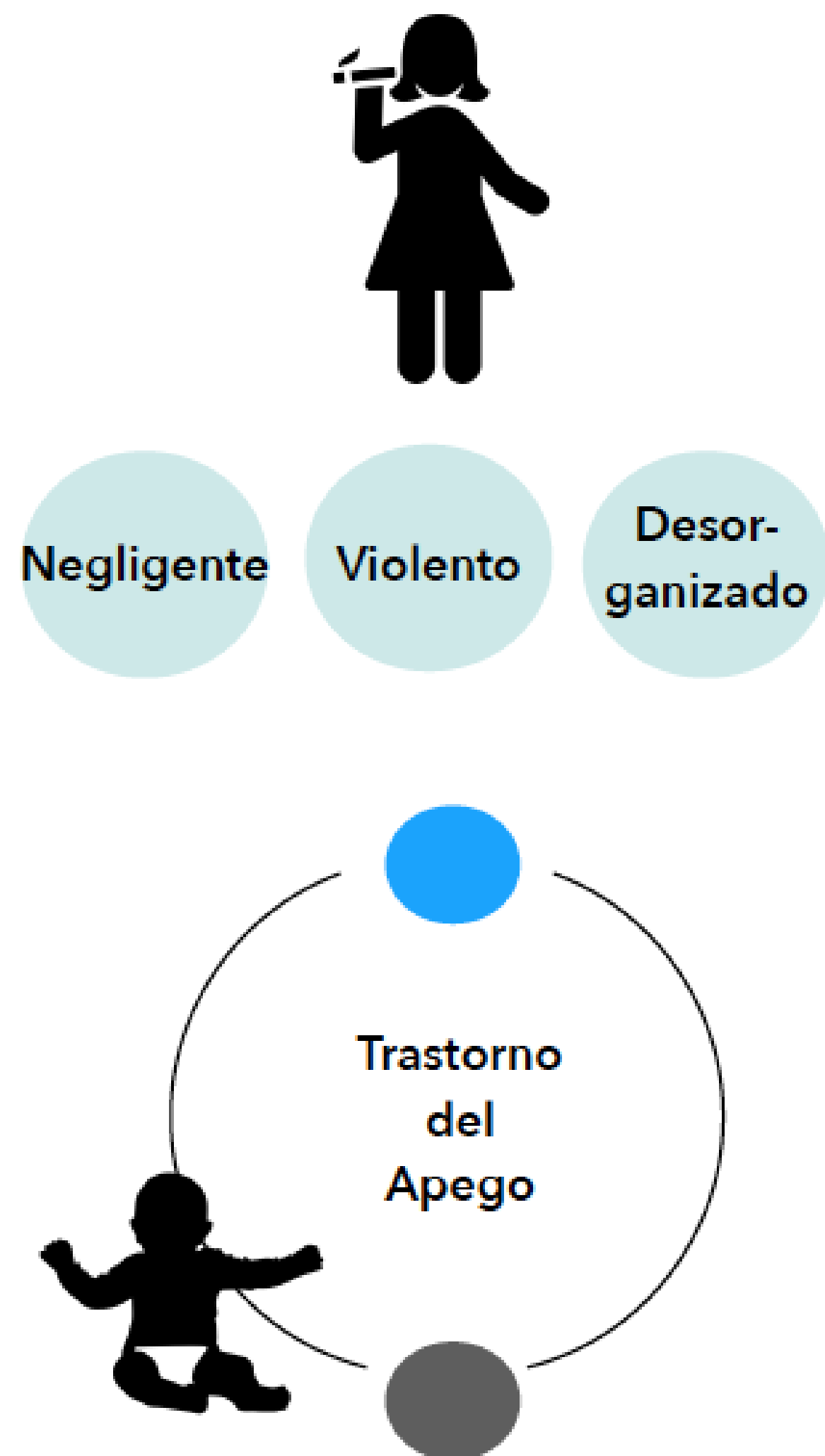
MODELO
ESTADOS EMOCIONALES
CONDUCTAS
REPRESENTACIONES



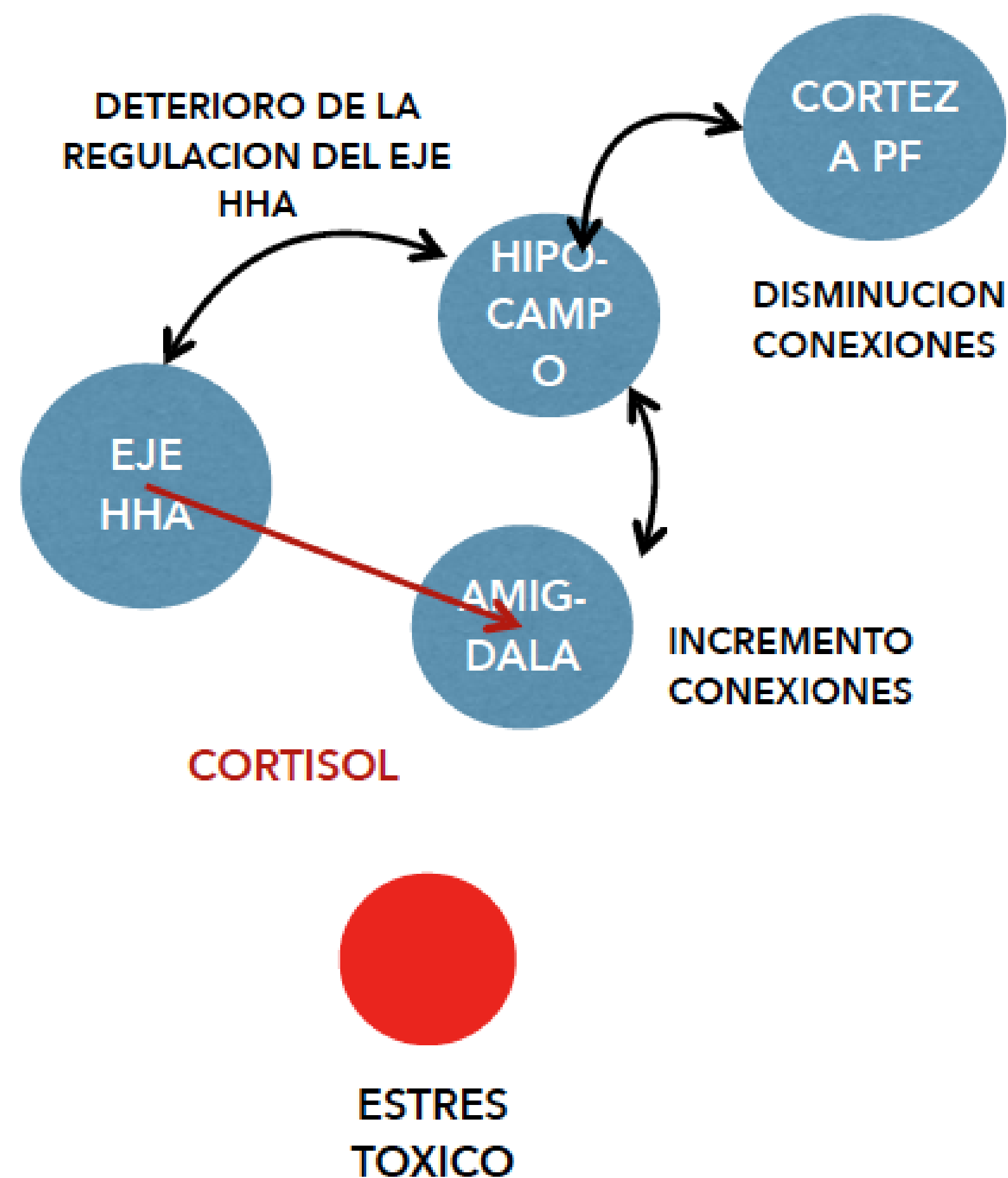
AMORTIGUADOR
FRENTE AL ESTRES







DETERIORO ESTRUCTURAL

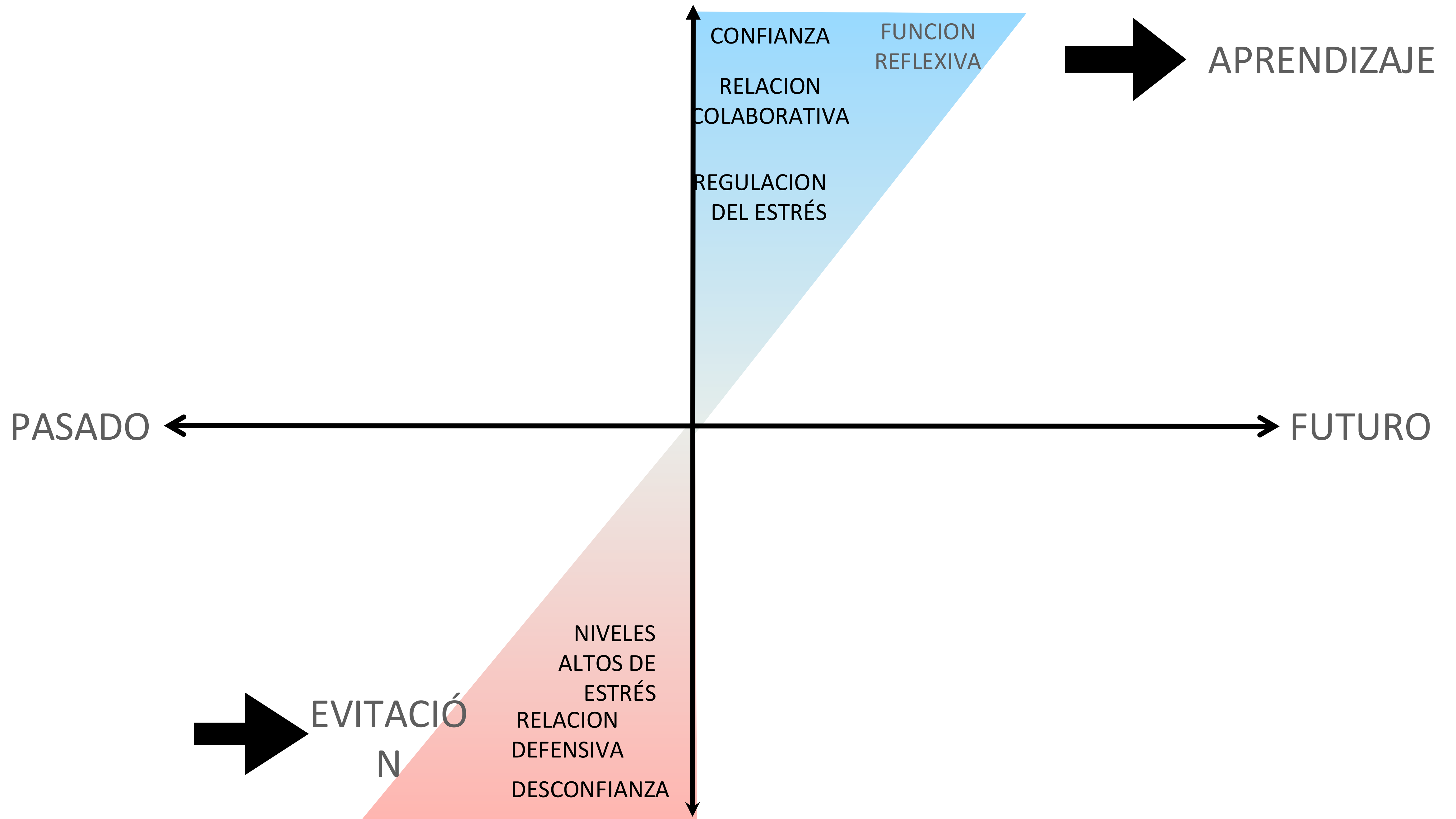


DETERIORO FUNCIONAL

MEMORIA
APRENDIZAJE
FUNCION EJECUTIVA
CONTROL IMPULSOS

DETERIORO RELACIONAL

DETERIORO DE EMPATIA
DISOCIACION
SENSIBILIDAD A LOS PARES



Modelos Operantes Internos

- Una representación del sí mismo y una **representación del sí mismo interactuando con una figura de apego** en un entorno con carga emocional.
- Son contruidos por el niño durante los primeros años de vida a partir de experiencias reales con sus cuidadores.
- Influyen en cómo la persona se siente consigo misma, cómo espera ser tratada y cómo tratará a los demás.
- Operan en gran medida a nivel inconsciente.

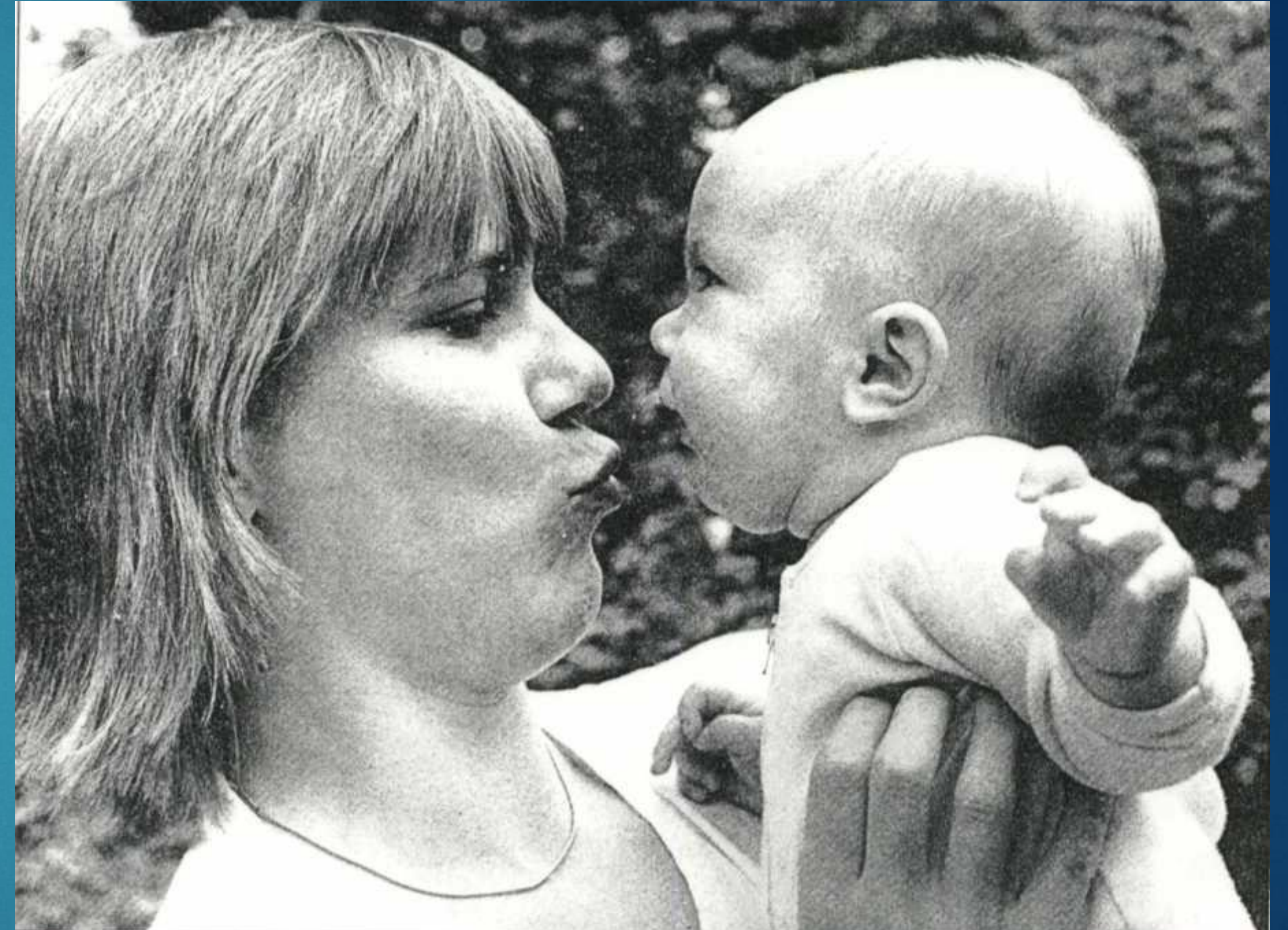
Modelos Operantes Internos

- **Implica mapas cognitivos, esquemas o guiones**
- **sí mismo, de las figuras de apego y del entorno,**
- **filtrar información, pronosticar el futuro y construir planes de acción.**

Respuesta sensible

La respuesta sensible de un cuidador es la conducta que realiza para responder a las demandas de un niño.

Incluye la capacidad de notar las señales del bebé, interpretarlas adecuadamente y responder de manera apropiada y rápida.



Función reflexiva

La capacidad de los adultos de inferir los estados mentales de los niños (atribuir significado, reflexionar y entenderlos) es un proceso afectivo-cognitivo que se basa en sus propios MOI y su capacidad para entender los estados mentales

Función de Especularización (Mirroring)

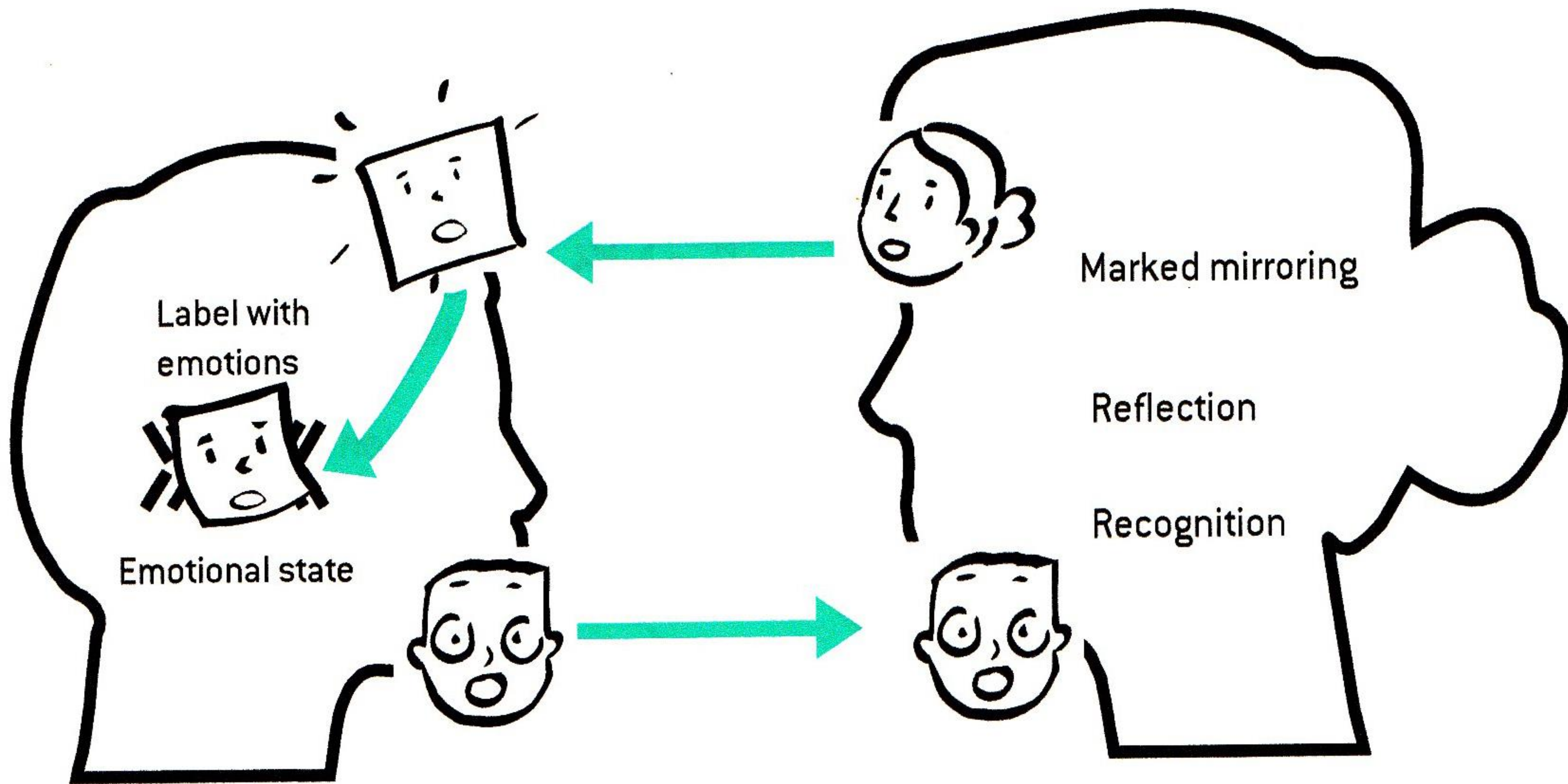
Los cuidadores reflejan los afectos de los infantes.

La calibración de esta devolución es crucial: el reflejo debe ser suficientemente parecido para que el bebé se reconozca, pero suficientemente distinto para que no haya una sensación de ausencia de diferenciación con la madre.

Una buena actitud mentalizadora permite al niño interpretar y entender las muestras afectivas de los demás, y desarrollar la autorregulación, autocontrol y autoorganización de sí mismo.

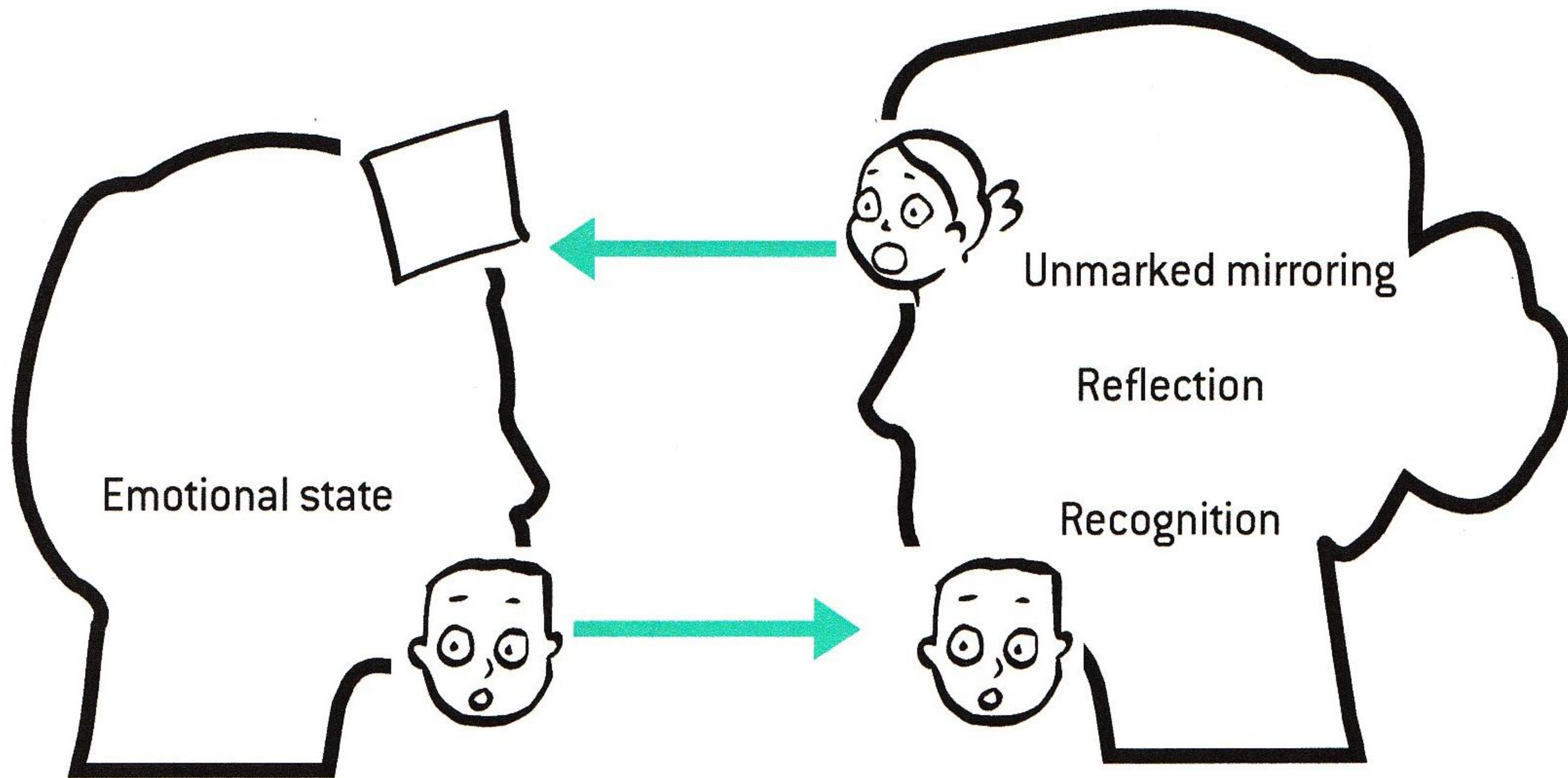
CHILD

MOTHER



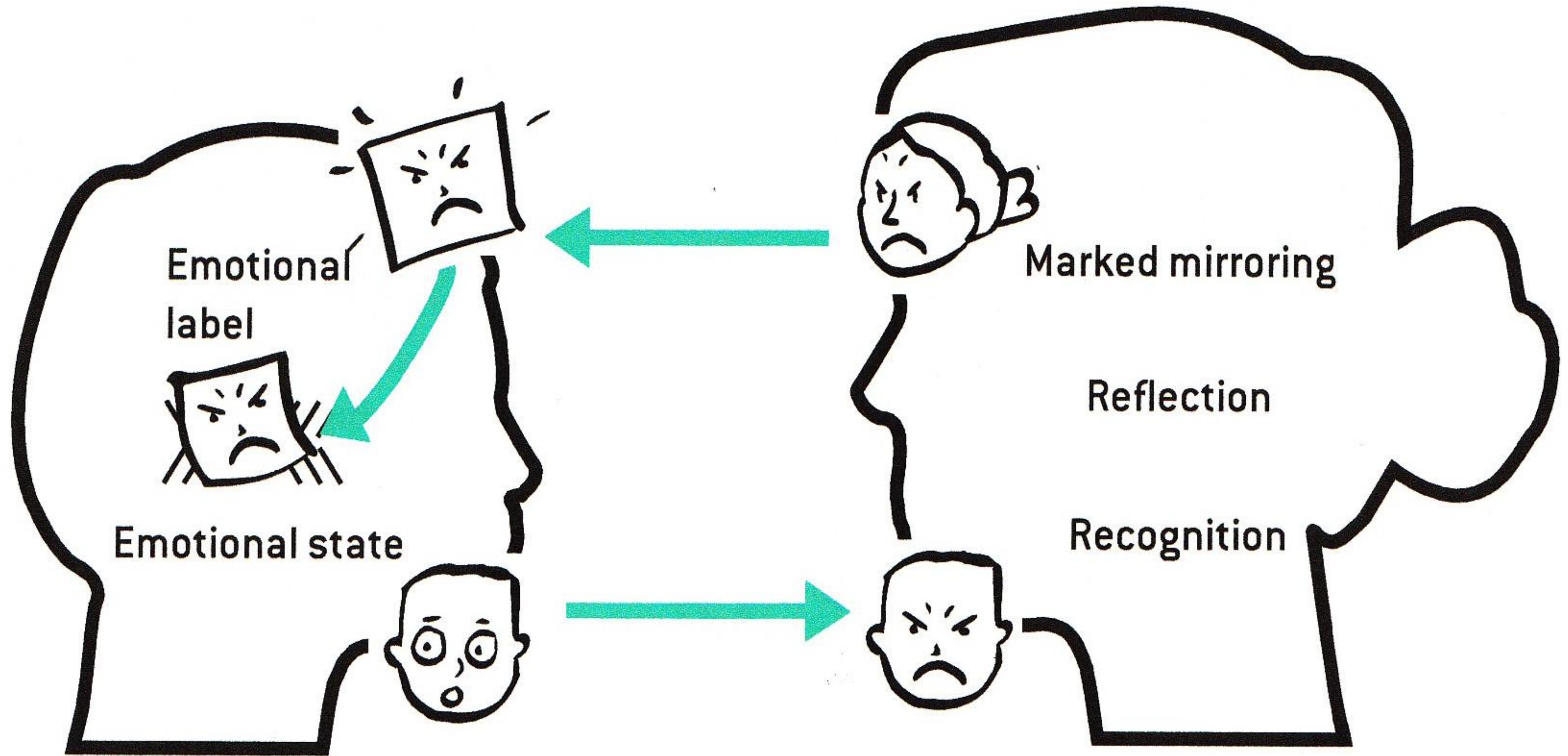
CHILD

MOTHER



CHILD

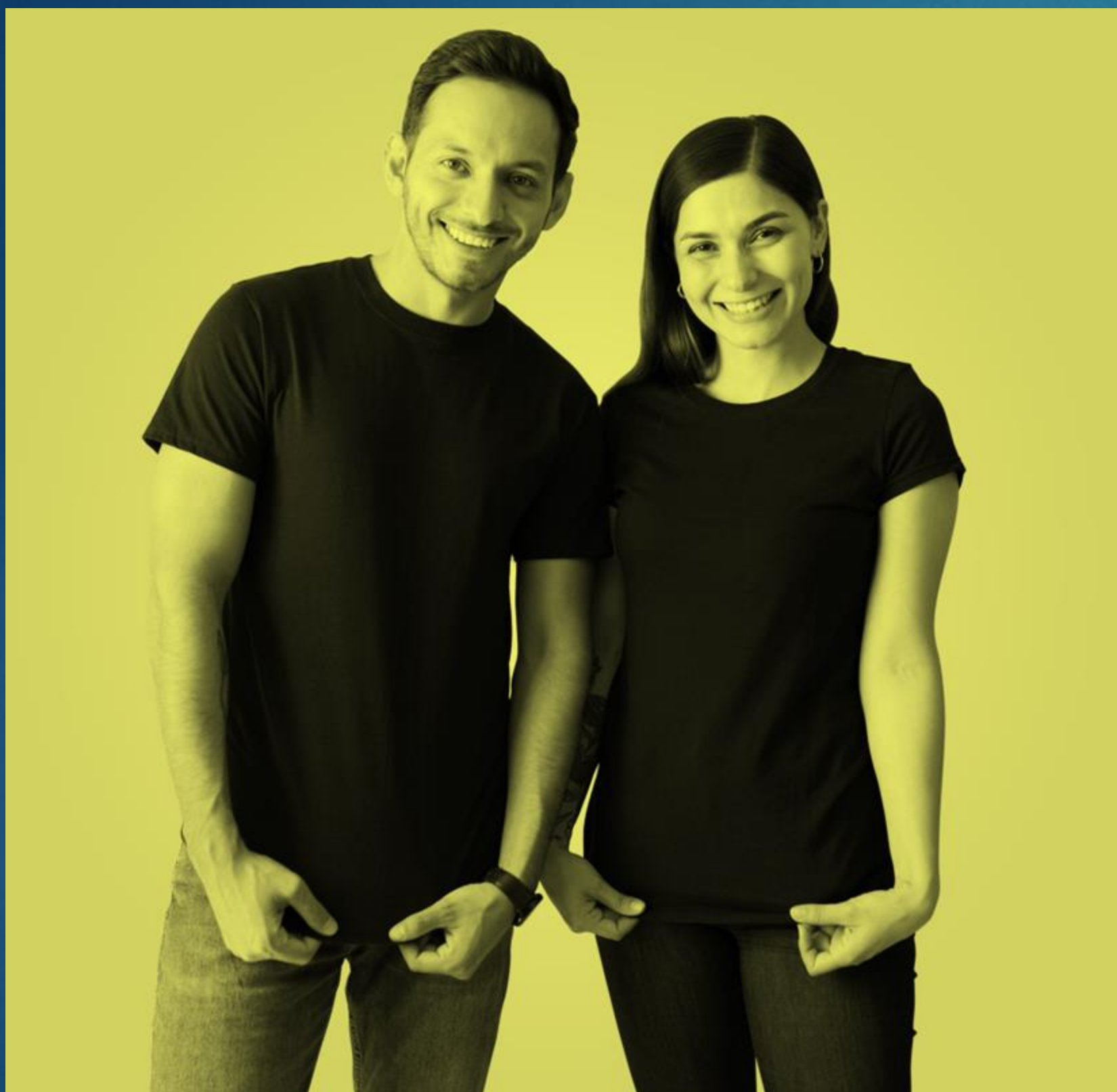
MOTHER



APEGO SEGURO Y MENTALIZACION

- **Apego seguro:** cuando te sientes estresado sientes que puedes confiar en la disponibilidad del otro.
- **El otro te entiende (y lo entiendes)** y se siente seguro exponerse tal como uno es, sin defensas, distancia, artificio.
- **Se pueden resolver conflictos y problemas abiertamente.**





- **Asumes que las intenciones del otro son benignas.**
- **Crees en la información que el otro te comunica y aprendes de él o ella.**
- **Estas dispuesto a explorar, jugar, ser sorprendido.**
- **Amor y sexo van juntos. Sientes que te mereces ser amado y valorado.**

APEGO Y MENTALIZACION

- En la relación ambos son cálidos, afectuosos, respetuosos, cuidadosos, aceptadores.
- Abierto a la influencia del otro.
- Te sientes efectivo y autónomo.



APEGO Y MENTALIZACION

- Obtienes ayuda y confort del otro (o de la memoria de otras figuras de apego).
- Modelo interno (narrativa) es coherente y aprueba, conforta, estimula, protege




CONFIANZA EPISTÉMICA

- Es necesaria para tolerar “no saber” (la “capacidad negativa”) mientras generamos un conocimiento nuevo sobre nosotros mismos y el mundo....
- ...y nos imaginamos lo que es posible más allá de nuestra experiencia concreta
- Además: es el ingrediente esencial de toda terapia efectiva

DEFENSIVIDAD

- Evoca defensividad en otros:
- La prueba del vampiro (Bleiberg)
- Oculta el miedo, el dolor y la necesidad (el anhelo) subyacente a la amenaza a la solicitud de apego
- Previene el aprendizaje social (desconfianza epistémica) que permite entender y comunicar el miedo y la necesidad subyacente

EVALUACION DEL APEGO EN ADULTOS

- 
- **La AAI es la medición más sofisticada para apreciar los modelos de representación del apego adulto.**
 - **Se basa en el supuesto fundamental de que las experiencias tempranas construyen un "modelo de trabajo interno" que se reactiva en relaciones futuras.**
 - **Los adultos son clasificados según la coherencia de su discurso.**

- **Autónomo/ Seguro:**
Pensamiento flexible y reflexivo
- **Negador/Distante:** Dificultad para acceder a recuerdos, afecto restringido
- **Preocupados** ("Enmarañados"): recuerdos específicos, pero están influenciados por el contenido negativo, incapaces de una comprensión coherente.
- **No resuelto / Desorganizado:**

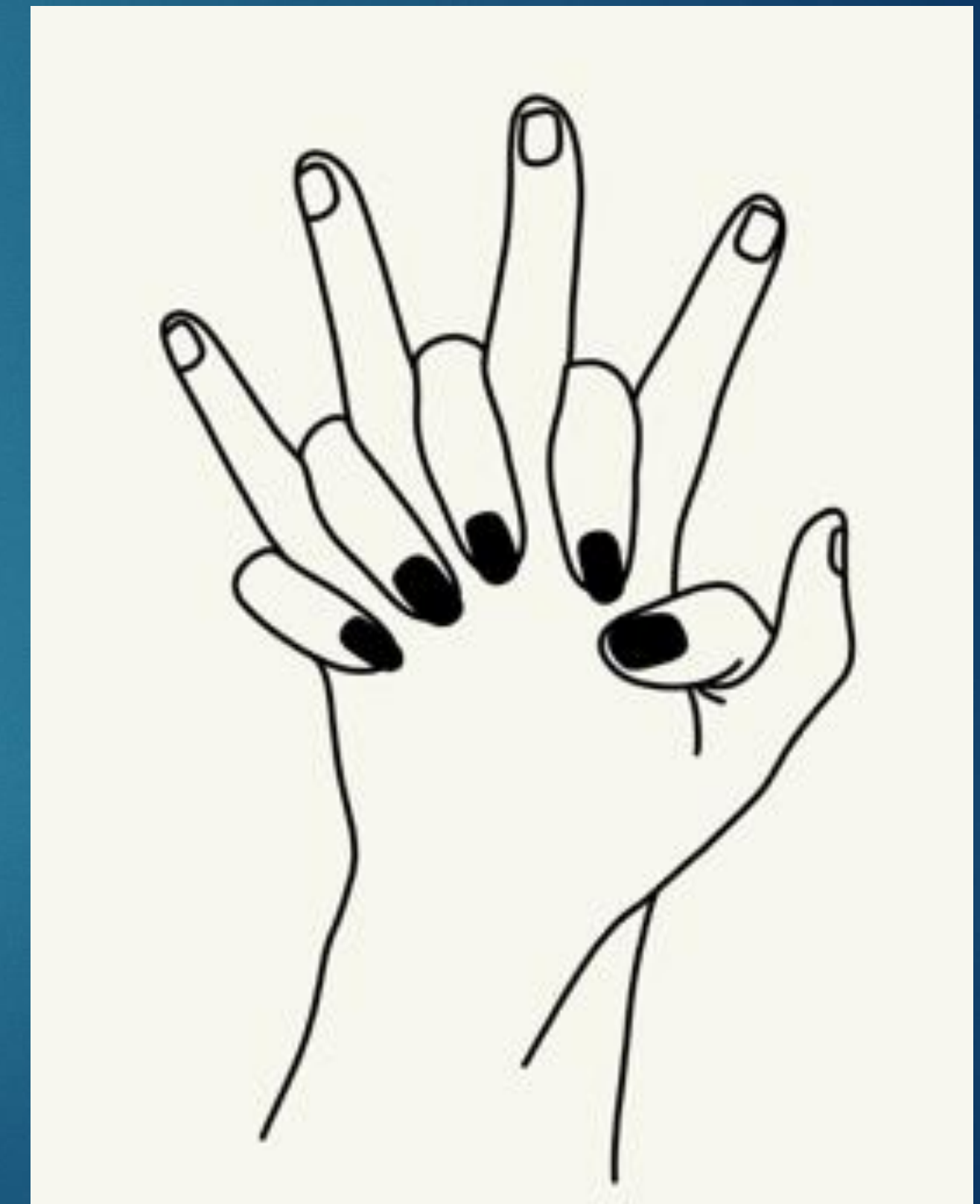


Apego en la Pareja: “Apego Complejo”

Entrevista de Vínculo de Apego en la Pareja

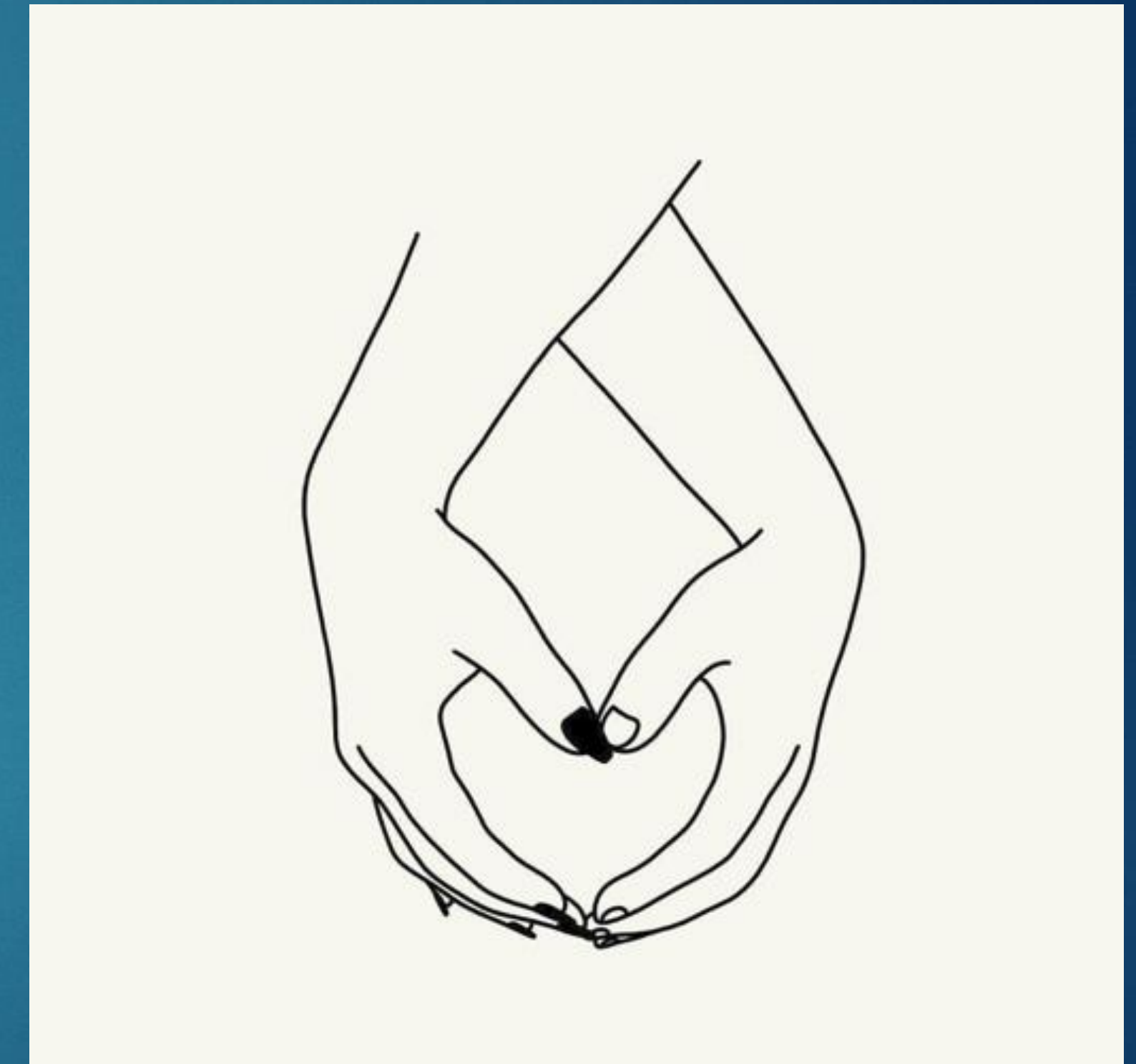
Entrevista semi-estructurada, derivada del AAI, que se realiza como si ambos cónyuges fueran una entidad.

Mientras que el apego en la díada padre-hijo es unidireccional (el niño es dependiente y el cuidador es dependido), en las parejas, el sistema es *bidireccional*.



Apego en la Pareja: “Apego Complejo”

La forma ideal del apego complejo implica que cada uno de los cónyuges puede tolerar las ansiedades de ser dependiente del otro y también de ser dependido por el otro.





Los cónyuges deben moverse empática y flexiblemente entre las posiciones de dependiente y dependido, experimentando ambos roles.

**La calidad del apego
complejo estará
fuertemente influenciada por
los modelos
representacionales
individuales de cada
cónyuge.**



Patron de Apego de Pareja

Características Principales

Apego de Pareja Seguro

Capacidad para **fluctuar libremente** entre dependencia y ser dependido. Hay **simetría** en el sistema, apreciación empática y expresión abierta de necesidades de comodidad y contacto.

Apego de Pareja Inseguro

Caracterizado por la falta de flexibilidad, mutualidad y reversibilidad bidireccional.

Muestran alta **asimetría y rigidez**, con escaso darse cuenta de la experiencia del otro.



Negador / Negador

Basado en el rechazo a las necesidades de dependencia.

Existe un contrato inconsciente de **prohibición de la dependencia** ("yo no dependo de ti y tú no dependes de mí").

Tiende a la pseudo-dependencia.

El conflicto es evitado, pero el sistema puede romperse ante interrupciones (ej. enfermedad).

Puede haber episodios repentinos de rabia.

Patron de Apego de Pareja

Características Principales

Preocupada / Preocupada

Deriva de relaciones padres-hijos inconsistentes o de roles reservados.

Se traduce en sentimientos de deprivación perpetua. Ambos buscan y demandan contacto emocional, pero se muestran insatisfechos y rabiosos, resistiéndose al contacto.

Hay un elevado nivel de desacuerdo abierto y conflicto; cada uno compite por la posición de dependencia.

Patron de Apego de Pareja

Características Principales

Negador / Preocupada

Patrón altamente conflictivo y potencialmente específico de género.

El preocupado expresa la mayor parte del descontento, sintiéndose crónicamente deprivado.

El destituido evita ser dependiente y expresa desprecio hacia la expresión de dependencia del otro.

Se produce una escalada de necesidad (preocupado) y una escalada defensiva (destituido).

Patron de Apego de Pareja

Características Principales

Seguro / Inseguro

Debate: la presencia del seguro, al asumir ambas posiciones, desafía la tendencia rígida del inseguro, creando una experiencia emocional correctiva, o si, por el contrario, el seguro se vuelve inflexible.