

Emociones que Conectan

*Una Guía para Transformar
tu Relación de Pareja*



Dr. Juan González Ferrer
Doctor en Psicoterapia de Pareja
Especialista en Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)

“Amar es atreverse a abrir la puerta del alma y permitir que otro entre, con su luz y sus sombras.”

Dr. Juan González Ferrer

Dedicado a las parejas que se atreven a luchar, no solo por permanecer juntas, sino por volver a sentirse unidas. Este libro es para quienes creen que el amor no se encuentra: se construye, se cuida y se sana desde el corazón.

© (copyright)
Primera edición 2025

**Centro de
Terapia
Psicológica
Familiar**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



**CIENCIA Y
CORAZÓN**
PSICOLOGÍA QUE UNE CONOCIMIENTO,
FE Y TRANSFORMACIÓN HUMANA

**Talleres para
Parejas**

**“Enseñamos el Arte
de vivir en Pareja”**

Visita nuestro sitio
Web escaneando
el código QR



<https://cienciaycorazon.com/>

“Donde la Ciencia Comprende y el Corazón Sana”

Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción de cualquier
parte del libro sin permisos del autor.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Introducción

- Por qué este libro puede salvar una relación.
- Qué es la TFE y cómo transforma vínculos emocionales.
- ¿Para qué tipo de parejas está recomendado este libro?
- ¿Qué ofrece este libro?
- Datos sobre el autor del libro.
- Un caso clínico real: Laura y Sergio.
- ¿Cómo usar este libro?

Capítulo 1. El Amor No Es Suficiente: ¿Qué Nos Está Fallando?

- La paradoja de las parejas que se aman, pero no se entienden.
- La necesidad de apego seguro en la vida adulta.
- Caso Clínico 1: Laura y Marcos – “Nos amamos, pero ya no nos entendemos”.
- Caso Clínico 2: Andrés y Verónica – “Vivimos juntos, pero nos sentimos solos”.
- Ejemplo práctico 1: Alicia y Roberto: “Te necesito, pero no sé cómo decírtelo”.
- Ejemplo práctico 2: Luis y Fernanda: “Siempre estás a la defensiva”.
- Ejercicio: “¿Qué hay detrás de mi reacción?”
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 2. Entendiendo el Modelo de Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)

- Origen, base científica y evidencia de la TFE.
- ¿De qué maneras las técnicas de La Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) puede ayudar a las parejas?

- Caso Clínico: Natalia y Esteban – “Queremos, pero no podemos acercarnos”.
 - Las tres fases y nueve pasos del proceso terapéutico.
 - Cómo funciona en la práctica real.
 - Ejemplo 1: Caso de pareja con desconexión emocional.
 - Ejemplo 2: Caso individual con ansiedad.
 - Frases de inspiración.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 3. Apegos Adultos: El Vínculo que Nos Une o Nos Rompe

- Tipos de apego en la vida adulta.
 - Cómo se reflejan los apegos en la relación de pareja.
 - Ejercicios para identificar tu estilo de apego.
 - Caso clínico 1: “Ni cerca ni lejos” – Laura y Diego.
 - Caso clínico 2: “No me dejes, pero no te acerques” – Mariana y José.
 - Frases de inspiración.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 4. Ciclos Negativos: Cuando el Dolor se Repite

- Identificando el ciclo: la danza del conflicto.
 - Miedo, retraimiento, ataque: emociones primarias y secundarias.
 - Ejemplo clínico de un ciclo negativo.
 - Ejemplo 1: “Siempre me reclamas, nunca es suficiente”.
 - Ejemplo 2: “Todo lo tengo que resolver yo”.
 - Ejemplo clínico de un ciclo negativo: “El ciclo del silencio y el reclamo”.
 - Ejercicio para parejas: Descubriendo Nuestro Ciclo.
 - Frases de inspiración.
 - Referencias bibliográficas.
-

Capítulo 5. Reconociendo Emociones Primarias: Lo que Realmente Siento

- Detrás del enojo: la herida del abandono.
- Ejemplo 1: “Siempre estoy sola en lo importante”.
- Ejemplo 2: “Si me ignoras, no valgo nada”.
- Ejemplo 3: “Siempre tengo que ser fuerte, aunque me esté rompiendo”.
- Técnicas para reconocer y validar emociones.
- Ejercicio práctico en pareja: “Lo que hay detrás”.
- Caso clínico 1: “Tras la rabia, un niño herido” – Ernesto y Daniela.
- Caso clínico 2: “El muro invisible” – Karla y Miguel.
- Ejercicio para la pareja: “Debajo del Enojo, ¿Qué Siento de Verdad?”
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 6. La Conversación Emocional: Cómo Hablar sin Herir

- Qué es una conversación emocional segura.
- Guía paso a paso para expresar vulnerabilidad.
- Caso clínico: “Por fin me escuchas” – Natalia y Marcos.
- Intervención terapéutica: Aplicación de la Guía de Seis Pasos para la Conversación Emocional.
- Caso 1: Diana y Gabriel – La desconexión después del trabajo.
- Caso 2: Alejandro y Fátima – Celos e inseguridad.
- Frases modelo para expresar vulnerabilidad.
- Ejercicio práctico: “Nuestra conversación segura”.
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 7. La Reconexión: Cuando el Otro se Convierte en Refugio

- Cómo construir un apego seguro desde cero.
- Momentos de contacto emocional profundo.
- Estrategias prácticas para construir un apego seguro.

- 8 Estrategias Prácticas para Construir un Apego Seguro en Parejas Distanciadas.
- Historias reales de transformación.
- Caso 1: Paola y Samuel – De la distancia al reencuentro.
- Caso 2: Cristina y Jorge – Aprender a hablar desde el dolor.
- Ejercicio práctico: “Volver a Elegirnos”.
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 8. Reparar las Heridas del Pasado

- Cómo la TFE ayuda a perdonar y sanar traiciones.
- El perdón como experiencia emocional, no racional.
- Técnicas de la TFE en el proceso de perdón.
- Caso clínico: “El silencio que dolía más que los gritos” – Martín y Alejandra.
- Aplicación de las 4 Técnicas de la TFE en el proceso de perdón.
- 7 Técnicas prácticas de la TFE en el proceso de perdón en pareja.
- Testimonio clínico: “Volver a elegirnos”.
- Caso clínico: “Cuando me mentiste, sentí que me quedaba sola”.
- Ejercicio: “Volver a Mirarnos desde la Herida y la Esperanza”.
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 9. Sexualidad y Apego: Cuando el Cuerpo También se Desconecta

- La relación entre conexión emocional y deseo sexual.
- Por qué el sexo puede doler emocionalmente.
- Ejemplo clínico 1: “Sexo sin alma”.
- Caso clínico 2: “Nos tocamos sin tocarnos”.
- 10 Ejercicios de Reconexión Sensorial y Emocional.
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 10. Cuando Uno Quiere y el Otro No: Cómo Iniciar el Cambio

- Uno comprometido y el otro indiferente.
- Cómo motivar a una pareja reacia a participar..
- Qué hacer si solo uno quiere sanar la relación.
- Ejemplo clínico 1: “Sola pero decidida”.
- Ejemplo clínico 2: “Él dio el primer paso”.
- 10 Herramientas Prácticas de Intervención Emocional Individual en TFE.
- Caso clínico: “Cuando uno ama diferente”.
- Ejercicio Individual: “Transforma tu Danza”.
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 11. Aplicar la TFE en Casa: Mini-sesiones para Parejas

- Cambios en la vida cotidiana.
- Actividades prácticas inspiradas en la terapia.
- 10 Ejercicios Prácticos de TFE para Parejas que Quieren Reconectar en Casa.
- Ejercicios semanales para profundizar la conexión.
- Cómo crear rituales emocionales de seguridad.
- Caso Clínico: “Lo pequeño que transformó lo grande”.
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Capítulo 12. Amor Seguro: Vivir la Relación que Siempre Soñaste

- ¿Cómo saber si estamos bien como pareja?
- Cómo se ve una pareja emocionalmente segura.
- Señales de salud vincular.
- Mantener el vínculo a lo largo del tiempo.

- 10 Estrategias Prácticas para Sostener el Amor Seguro en Pareja (desde la TFE).
- Caso Clínico 1: “Volver a elegirnos”.
- Caso Clínico 2: “Nuestro Lugar Seguro”.
- Ejercicio Final en Pareja: “Nuestro Compromiso de Amor Seguro”.
- Frases de inspiración.
- Referencias bibliográficas.

Conclusión: El Amor como Decisión Emocionalmente Consciente

- Amar: Más que Sentir, Elegir.
- El Amor Seguro: Un Vínculo que Sostiene.
- ¿Cómo me convierto en refugio emocional?
- Reflexión para Cerrar.

Epílogo: El Viaje Continuo del Amor

Apéndices:

- Guía rápida de los 9 pasos de la TFE
- Cuestionarios de apego y conexión emocional
- Conócete para Conectarte: Ejercicios para Identificar tu Estilo de Apego y Fortalecer tu Relación
- Recursos para buscar terapia profesional

INTRODUCCIÓN



❖ Por qué este libro puede salvar una relación

Las relaciones de pareja no se rompen de la noche a la mañana; se desgastan poco a poco, a veces sin que los dos lo noten. La distancia emocional empieza con silencios incómodos, discusiones sin solución o la sensación de que el otro “ya no me entiende”. Si este libro llega a tus manos, probablemente tú y tu pareja están sintiendo alguna de esas grietas... o tal vez una herida más grande que amenaza con separarlos.

Este libro no promete soluciones mágicas ni atajos emocionales. **Lo que sí ofrece es un camino probado para transformar la manera en que se conectan**, basado en más de dos décadas de experiencia clínica del autor ayudando a parejas en crisis y en el modelo de Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), desarrollado por la Dra. Susan Johnson. Un modelo respaldado

por décadas de investigación y con altos niveles de efectividad para restaurar el vínculo afectivo.

A lo largo de estas páginas, descubrirás que el problema no siempre es “la falta de amor”, sino la dificultad para comunicarse desde la vulnerabilidad, comprender las necesidades emocionales del otro y responder de manera que genere seguridad y confianza.

Aquí aprenderás a:

- **Reconocer y cambiar patrones negativos** que alejan en vez de acercar.
- **Expresar tus emociones** de forma que tu pareja pueda escucharte sin ponerse a la defensiva.
- **Crear momentos de conexión profunda** que fortalezcan la intimidad emocional y física.
- **Recuperar la confianza y el deseo de construir un futuro juntos.**

Muchos de mis pacientes han llegado a consulta al borde de la ruptura, pensando que ya era demasiado tarde, y han descubierto que cuando las emociones se entienden y se manejan de forma segura, **el amor puede renacer**. Por eso este libro puede salvar una relación: porque no solo te enseña a resolver conflictos, sino a reconectar con lo más esencial de la vida en pareja: **sentirse vistos, escuchados y amados**.

La decisión de leerlo y ponerlo en práctica es el primer paso para dejar de sobrevivir juntos... y comenzar a vivir una relación que nutra y sostenga a ambos.

❖ **Qué es la TFE y cómo transforma vínculos emocionales**
Las relaciones de pareja no fracasan por falta de amor, sino por falta de conexión emocional. Esta es una verdad que he confirmado a lo largo de más de veinte años de trabajo clínico con parejas en crisis. Muchas veces, detrás de los conflictos cotidianos, las discusiones recurrentes o el silencio doloroso, lo

que se esconde es un grito emocional no escuchado: “¿Estoy seguro contigo? ¿Puedo contar contigo cuando más te necesito?”

Este libro nace de esa experiencia profesional y está fundamentado en el modelo de Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), desarrollado por la Dra. Sue Johnson. La TFE es una terapia de pareja basada en la teoría del apego adulto, que sostiene que el ser humano necesita vínculos seguros para desarrollarse y vivir plenamente. Aplicada a la pareja, esta teoría nos ayuda a entender por qué reaccionamos con tanto dolor ante el rechazo o la indiferencia de la persona amada.

❖ **¿Para qué tipo de parejas está recomendado este libro?**

Este libro está dirigido a todas aquellas parejas que desean fortalecer su vínculo emocional, mejorar su comunicación y comprenderse más profundamente desde un enfoque basado en el apego y la conexión afectiva. **“Emociones que Conectan” es especialmente útil para:**

- **Parejas que sienten que han perdido la conexión emocional**, pero aún desean recuperar el sentido de intimidad y cercanía que alguna vez los unió.
- **Parejas que experimentan conflictos frecuentes**, patrones de discusión repetitivos o dificultades para resolver desacuerdos sin escalar en tensión o distancia.
- **Parejas en procesos de transición** (como la llegada de los hijos, el nido vacío, cambios laborales o migraciones) que han resentido el impacto emocional en su relación y buscan herramientas para reencontrarse.
- **Parejas que han vivido heridas emocionales** —como traición, abandono o desapego prolongado— y desean sanar, reconstruir la confianza y restablecer un vínculo seguro.

- **Parejas jóvenes o recién casadas** que desean construir una base sólida de comunicación y afecto desde el inicio de su vida en común.
- **Parejas en terapia**, como complemento a su proceso con un profesional, para profundizar en los temas abordados en consulta y aplicar ejercicios prácticos en casa.
- **Parejas de larga duración** que, a pesar de los años compartidos, desean revitalizar su relación, reavivar la pasión emocional y reencontrarse desde el amor adulto y consciente.

Aunque cada relación es única, el modelo de **Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)**, en el que se basa esta guía, ha demostrado ser efectivo con parejas de diversas edades, orientaciones, contextos culturales y niveles de compromiso, ya que se enfoca en las necesidades universales de apego, seguridad y conexión.

Este libro no requiere conocimientos previos de psicología o terapia. Está escrito con un lenguaje accesible, humano y empático, pensado para acompañar a cada lector en su viaje personal y relacional, con herramientas prácticas, casos reales y ejercicios que invitan a la reflexión y a la transformación emocional compartida.

❖ ¿Qué ofrece este libro?

Este libro no es un tratado técnico, pero tampoco es un manual superficial. **Es una guía práctica**, clara y emocionalmente honesta, diseñada **para acompañarte paso a paso en la comprensión y transformación de tu relación de pareja.** A lo largo de los capítulos, te compartiré no solo la teoría esencial del modelo TFE, sino también ejercicios, ejemplos y casos clínicos reales (respetando la confidencialidad) que ilustran cómo las emociones profundas —como el miedo, la tristeza o la necesidad de conexión— determinan la manera en que amamos y nos relacionamos.

🔪 Datos sobre el autor del libro

El Dr. Juan González Ferrer, es Licenciado en Psicología, Maestro en Ciencias de la Familia, Maestro en Terapia Familiar y Doctor en Psicoterapia de Pareja. Durante más de 20 años ha trabajado con familias y parejas en crisis, acompañando procesos de sanación, restauración del diálogo y transformación emocional. Ha escuchado cientos de historias reales que, como la tuya, están llenas de dolor, amor y deseo de hacerlo mejor. Además de su experiencia clínica, tiene un matrimonio de 32 años y es padre de tres hijos ya adultos y abuelo de un hermoso niño de casi tres años.

§ Un caso clínico real: Laura y Sergio

Laura y Sergio llevaban 14 años casados. Acudieron a consulta porque “ya no podían hablar sin pelear”. Ella se sentía sola y criticada; él se sentía atacado y se retiraba emocionalmente. En la terapia, descubrimos que detrás de cada crítica de Laura había una súplica silenciosa: “¿Todavía te importo?”. Y detrás del silencio de Sergio, había miedo: “Si hablo, solo la haré enojar más y me perderá”. A través del proceso de TFE, aprendieron a reconocer y expresar esas emociones primarias. Y cuando por fin Laura pudo decir, llorando: “Me siento sola, y te extraño”, Sergio la miró a los ojos, la tomó de la mano y le respondió: “Yo también te extraño... y me duele que estés tan lejos de mí”. Ese fue el comienzo de su reconexión.

❖ ¿Cómo usar este libro?

Puedes leerlo solo o en pareja. Puedes subrayarlo, hacer los ejercicios y detenerte en las secciones que más resuenen contigo. Si están en terapia, este libro será un gran complemento. Si no lo están, puede ser un primer paso hacia la sanación.

Mi deseo más profundo es que este libro te ayude a reconectarte con lo más valioso que tienes: tu capacidad de amar y de ser un refugio seguro para la persona que amas.

¡Comencemos!

Dr. Juan González Ferrer

Psicólogo Clínico, Maestro en Ciencias de la Familia

Maestro y Doctor en Psicoterapia Familiar y de Pareja

Especialista en Terapia Focalizada en las Emociones (TFE)

Psicoterapeuta con más de 20 años acompañando a Familias

Capítulo 1: El Amor No Es Suficiente: ¿Qué Nos Está Fallando?



❖ La paradoja de las parejas que se aman, pero no se entienden

Muchas parejas acuden a terapia diciendo: “Nos amamos, pero no podemos dejar de pelear”, “No entiendo por qué nos alejamos si todavía siento amor por él o ella”. Estas frases reflejan una de las grandes paradojas de las relaciones de pareja y reflejan una verdad incómoda pero esencial: **el amor no basta para sostener una relación de pareja si no existe una conexión emocional segura**. Tal como lo afirma la Dra. Sue Johnson, fundadora de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), la seguridad emocional y el apego son tan necesarios para el vínculo adulto como lo son para el niño que busca consuelo en los brazos de sus padres.

✱ **“El amor necesita más que pasión; necesita seguridad emocional para florecer.”** — Sue Johnson (2008)

Este capítulo explora por qué las relaciones amorosas fracasan incluso cuando existe afecto genuino. La respuesta, como lo ha planteado la Dra. Susan Johnson, fundadora de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), **radica en la calidad del vínculo emocional, no solo en los sentimientos amorosos.**

El amor sin una conexión emocional segura es como una casa sin cimientos: puede ser hermosa, pero no resiste las tormentas.

❖ **La necesidad de apego seguro en la vida adulta**

John Bowlby, creador de la Teoría del Apego, revolucionó nuestra comprensión del desarrollo humano al demostrar que la necesidad de vinculación afectiva no desaparece con la infancia. Más bien, se transforma con el tiempo en la necesidad de una figura de apego adulto confiable: la pareja.

Susan Johnson retoma este planteamiento y lo adapta al contexto de la pareja, subrayando que las relaciones románticas no solo se basan en el amor o la atracción, sino **en el sentimiento profundo de saber que el otro estará emocionalmente disponible y receptivo.**

✱ **“El apego es el marco dentro del cual las emociones se organizan y encuentran sentido.”** — John Bowlby (1988)

Cuando esta seguridad se ve comprometida —por críticas constantes, indiferencia, falta de tiempo, discusiones no resueltas o traiciones— emergen respuestas emocionales primarias: miedo, tristeza, desconexión. Y estas emociones, si no se reconocen y gestionan, forman círculos viciosos que erosionan el vínculo emocional. **Estas emociones no son el problema, sino señales de alarma que indican que algo fundamental está fallando en el vínculo.**

§ Caso Clínico 1: Laura y Marcos – “Nos amamos, pero ya no nos entendemos”

Contexto: Laura y Marcos, ambos de 38 años, llevaban 11 años de casados. Llegaron a consulta después de meses de discusiones y silencios prolongados.

Durante las sesiones iniciales se identificó un ciclo negativo: Laura exigía conexión con tono crítico; Marcos, abrumado, se retiraba emocionalmente, lo que activaba aún más el miedo al abandono de Laura.

Con el modelo de TFE se ayudó a ambos a identificar que detrás de sus conductas había miedo, necesidad de cercanía y anhelo de seguridad. A través de intervenciones específicas, comenzaron a hablar desde sus emociones primarias en lugar de desde el ataque o el retiro.

🗣 Escena en sesión (TFE en acción)

(Primera sesión, después de que Laura expresa que siente a Marcos emocionalmente ausente)

Laura: (con voz temblorosa) —Siento que hablo con una pared. Marcos está aquí, pero no está conmigo de verdad.

Terapeuta: —Laura, escucho que lo que más duele no es solo el silencio, sino sentir que no eres importante para él. ¿Es así?

Laura: (asiente con lágrimas) —Sí... es como si no me viera.

Nota didáctica: Aquí el terapeuta hace un **reflejo empático** y pone palabras al dolor profundo de Laura, ayudándola a conectar con su emoción primaria: miedo a no ser vista ni valorada.

Marcos: (defensivo) —Pero yo sí la amo. Trabajo, estoy en casa, hago todo lo que puedo. No sé qué más hacer para que esté bien.

Terapeuta: —Marcos, escucho que cuando Laura dice que no se siente vista, en ti aparece la sensación de que nunca es suficiente lo que haces. ¿Es así?

Marcos: (bajando la mirada) —Sí... siento que voy a fallar otra vez y eso me da miedo.

Nota didáctica: El terapeuta practica **reformulación evocadora**, moviendo a Marcos de una defensa (“yo hago todo”) hacia una emoción primaria (“miedo a fallar”).

Terapeuta: —Cuando te sientes atacado, ¿qué pasa dentro de ti, Marcos?

Marcos: —Me cierro. Me callo. Es como si me escondiera para que no empeore la situación.

Laura: (mirándolo) —Pero cuando te cierras, yo siento que no me importas... que me abandonas.

Nota didáctica: Aquí el terapeuta facilita un **diálogo en activo**, invitando a que se hablen directamente desde la emoción, no desde la crítica ni la defensa.

Terapeuta: —Escucho que ambos desean lo mismo: conexión y seguridad. Laura, detrás de tu tono crítico, hay un profundo anhelo de cercanía. Marcos, detrás de tu silencio, hay miedo a fallar y a perderla. ¿Podemos decir que lo que realmente buscan es sentirse seguros uno con el otro?

Laura y Marcos: (casi al unísono) —Sí.

Nota didáctica: El terapeuta aquí hace un **reencuadre del ciclo negativo**, mostrando que no son enemigos, sino una pareja atrapada en un patrón de ataque–retirada, motivado por el miedo y la necesidad de amor.

✂ Transformación en sesiones posteriores

En las sesiones siguientes, se trabajó en consolidar nuevas formas de interacción:

- **Marcos** pudo expresar: *“Cuando siento que me reclamas, mi miedo es que no soy suficiente para ti. No me alejo porque no me importes, sino porque temo decepcionarte.”*
- **Laura** pudo responder: *“Cuando te cierras, lo que realmente siento es miedo a no ser importante para ti. Si me dices que temes fallar, puedo acercarme en lugar de atacarte.”*

Nota didáctica: Este paso corresponde al **Fase 2 de la TFE (reestructuración de interacciones)**, donde la pareja empieza a compartir vulnerabilidad en lugar de críticas, creando un nuevo ciclo positivo de acercamiento.

♦ Síntesis para el lector

Este caso muestra cómo, al identificar y expresar **emociones primarias** (miedo, anhelo de cercanía), Laura y Marcos pudieron transformar un ciclo de desconexión en un espacio de encuentro. La TFE no busca “quién tiene la razón”, sino ayudar a cada miembro de la pareja a **mostrar su necesidad de amor y seguridad sin recurrir al ataque ni al retiro**.

A través de la TFE, aprendieron a identificar y expresar sus emociones primarias. Marcos pudo decir: *“Cuando me siento atacado, me cierro porque temo fallarte otra vez.”*

Y Laura respondió: *“Cuando te alejas, siento que no te importo.”*

§ Caso Clínico 2: Andrés y Verónica – “Vivimos juntos, pero nos sentimos solos”

Contexto: Andrés (42) y Verónica (40) acudieron a terapia después de una crisis silenciosa que se había prolongado por años. No había gritos ni peleas, pero sí una creciente desconexión emocional.

Durante las primeras sesiones, se identificó un patrón de distanciamiento mutuo con escasa expresión emocional. Verónica

había dejado de pedir afecto al sentir que no era escuchada. Andrés, sintiéndose incapaz de cumplir sus expectativas, optó por refugiarse en el trabajo. Aunque aún existía cariño, predominaban el resentimiento y la resignación.

Con la aplicación del modelo de Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), ambos comenzaron a explorar sus emociones primarias: el temor de Andrés a no ser suficiente y el miedo de Verónica a no ser valorada. Se trabajó en validar las necesidades emocionales de cada uno y en crear nuevos momentos de conexión emocional.

🗣 Escena en sesión (TFE en acción)

(Sesión inicial. La pareja habla sobre su desconexión emocional.)

Verónica: —Es como si fuéramos compañeros de cuarto. Hablamos de lo necesario, pero siento que ya no estoy casada con Andrés, sino viviendo con un extraño.

Terapeuta: —Verónica, lo que escucho es que lo doloroso no es solo la rutina, sino sentir que perdiste la conexión con él, ¿verdad?

Verónica: (con la voz quebrada) —Sí... me siento sola aunque él esté aquí.

Nota didáctica: El terapeuta hace un **reflejo empático profundo**, ayudando a Verónica a poner en palabras la soledad emocional que experimenta.

Andrés: (mirando al suelo) —Yo lo siento distinto. La rutina nos tragó. Pero también... ya no sé cómo acercarme sin que me rechace.

Terapeuta: —Entonces, cuando piensas en acercarte, aparece el temor de ser rechazado. ¿Eso es lo que te frena?

Andrés: (suspira) —Sí... siento que haga lo que haga, no alcanza. Me refugio en el trabajo porque ahí al menos sé que sirvo para algo.

Nota didáctica: Aquí se utiliza la técnica de **reformulación evocadora**, sacando a la luz la emoción primaria: miedo a no ser suficiente.

Verónica: (con lágrimas) —Yo dejé de pedir cariño porque sentía que no me escuchaba. Y al dejar de pedir, me fui apagando.

Terapeuta: —Entonces, detrás de tu silencio no hay desinterés, sino dolor por sentir que tus necesidades no eran vistas.

Verónica: (asiente) —Exacto... era más fácil callar que seguir sintiendo que no importaba.

Nota didáctica: El terapeuta ofrece un **reencuadre compasivo**, mostrando que el silencio de Verónica no es rechazo, sino una forma de protegerse del dolor.

Terapeuta: —Me gustaría que puedan hablarse ahora desde esa emoción más profunda. Andrés, ¿puedes decirle a Verónica qué pasaba dentro de ti cuando te alejabas?

Andrés: (mirándola por primera vez) —Me alejé porque sentía que todo lo hacía mal... pero en realidad yo también te necesitaba cerca.

Verónica: (llorando) —Yo solo necesitaba saber que aún te importo.

Nota didáctica: El terapeuta facilita un **diálogo en activo**, donde la pareja comparte sus vulnerabilidades de manera directa, abriendo espacio para la reconexión.

✂ Transformación en sesiones posteriores

Con el avance del proceso, se consolidaron tres cambios clave:

- **Andrés** pudo expresar su temor a la insuficiencia sin esconderse en el trabajo.

- **Verónica** pudo reconocer que detrás de su silencio había un profundo deseo de sentirse valorada.
- Ambos comenzaron a practicar pequeños gestos de cercanía diaria (mensajes afectivos, rutinas de contacto físico, tiempo compartido sin pantallas).

Nota didáctica: Este proceso corresponde a la **Fase 2 de la TFE (reestructuración de interacciones)**: la pareja pasa de patrones de distanciamiento a compartir vulnerabilidad y necesidad de conexión.

♦ Síntesis para el lector

El caso de Andrés y Verónica muestra que no todas las parejas en crisis discuten o gritan; algunas viven en un **silencio doloroso** que puede ser igual de destructivo. Al identificar las emociones primarias —el miedo de Andrés a no ser suficiente y el anhelo de Verónica de ser valorada—, lograron transformar la desconexión en un **nuevo ciclo de encuentro**.

La Terapia Focalizada en las Emociones ayuda a las parejas a ver que, debajo de la rutina y el resentimiento, casi siempre hay un **grito silencioso de amor y de necesidad de cercanía**.

Resultado: La pareja comenzó a construir nuevos puentes de conexión emocional, redescubriendo su vínculo desde un lugar más auténtico, menos reactivo y más compasivo.

🔗 Ejemplo práctico 1: Alicia y Roberto: “Te necesito, pero no sé cómo decírtelo”

Alicia solía encerrarse por horas después de discutir con Roberto. Él interpretaba su silencio como castigo, cuando en realidad era una forma torpe de protegerse del rechazo. En terapia, Alicia aprendió a decir: *“Cuando discutimos, me siento sola, y me da miedo acercarme.”* Roberto comenzó a responder con empatía en

vez de molestia. Eso transformó sus interacciones.

🔗 Ejemplo práctico 2: Luis y Fernanda: “Siempre estás a la defensiva”

Fernanda se quejaba de que Luis nunca la escuchaba. Luis decía que ella lo criticaba por todo. Al trabajar con la TFE, descubrieron que detrás de la crítica de Fernanda había un deseo profundo de sentirse importante, y detrás de la evasión de Luis, el miedo a fallar.

Fernanda aprendió a decir: *“Cuando siento que no me escuchas, me invade la tristeza, porque necesito saber que soy importante para ti.”*

Luis, en vez de defenderse, pudo tomar su mano y decir: *“Eres importante para mí, solo que no sabía cómo hacerlo bien.”*

📝 Ejercicio práctico para la pareja

Ejercicio: “¿Qué hay detrás de mi reacción?”

1. Piensa en la última discusión que tuviste con tu pareja.
2. Anota lo que dijiste o hiciste (reacción externa).
3. Ahora reflexiona: ¿Qué sentías realmente debajo de esa reacción? ¿Miedo, tristeza, soledad, desamparo?
4. Comparte con tu pareja esa emoción más profunda en una frase como: “Cuando pasó eso, me sentí _____ y lo que realmente necesitaba era _____”.

Este ejercicio ayuda a salir del ciclo de acusaciones y entrar en un diálogo más vulnerable y emocionalmente conectado.

En resumen, **el amor necesita de seguridad emocional para florecer**. El modelo de la TFE nos invita a mirar debajo de los comportamientos de conflicto y descubrir las emociones que gritan por conexión. En los próximos capítulos, aprenderás cómo identificar y transformar estos patrones para crear una relación

emocionalmente segura.

❖ Conclusión

El amor, por sí solo, no garantiza una relación sana. **Solo florece cuando está sostenido por un vínculo emocional seguro, nutrido por la empatía, la vulnerabilidad y la conexión.** En los próximos capítulos, aprenderás a identificar y transformar esos ciclos que los alejan y a fortalecer el lazo más profundo: el emocional.

* Frases de inspiración

“No peleamos porque no nos amamos, peleamos porque sentimos que no nos encontramos.” — Sue Johnson

“La desconexión emocional no es el final del amor, pero sí el inicio del sufrimiento.” — Dr. Juan González Ferrer

📖 Referencias bibliográficas

- Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books. (Una base segura: el apego entre padres e hijos y el desarrollo humano saludable).
- Johnson, S. (2004). The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection. Brunner-Routledge. (La práctica de la terapia de pareja focalizada en las emociones: creando conexión).
- Johnson, S. (2008). Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. Little, Brown Spark. (Abrázame fuerte: siete conversaciones para un amor duradero).

Emociones que Conectan

*"La clave para una relación plena está en comprender y conectar con las emociones de tu pareja. Los siguientes capítulos te enseñarán cómo fortalecer la intimidad emocional y resolver conflictos con empatía. **Adquiere el libro completo hoy y transforma tu relación desde el corazón.**"*

Visita nuestra tienda virtual para comprar el libro completo en formato digital y descargable siguiendo el enlace:

<https://cienciaycorazon.com/tienda-de-libros>

O escanea el código QR

