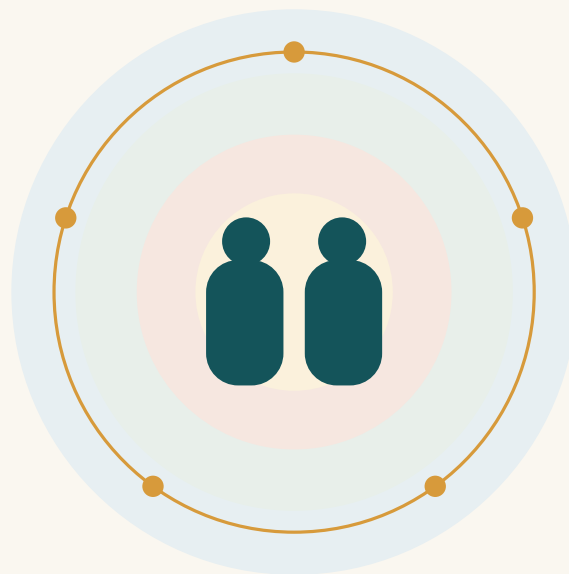


HERRAMIENTA CLÍNICA · PAREJA · INTIMIDAD · REPARACIÓN

Las 5 dimensiones de la relación de pareja

Mapa clínico para evaluación y formulación

Herramienta práctica de elaboración PESI.es inspirada libremente en temas centrales del enfoque relacional integrativo de Tammy Nelson: conexión emocional, sexualidad, diálogo, acuerdos y reparación.



Marco de uso

En terapia de pareja, un mismo síntoma puede cumplir funciones distintas dentro del vínculo. Esta herramienta organiza cinco áreas de exploración para ayudar al profesional a ampliar la mirada más allá del conflicto: seguridad relacional, comunicación, intimidad emocional, erotismo/sexualidad y capacidad de reparación. No propone una puntuación diagnóstica ni un protocolo oficial; sirve como mapa conversacional para formular hipótesis, localizar recursos y acordar objetivos de trabajo.

ÚSALO PARA

Explorar

Formular

Priorizar

Conversar

Revisar

MAPA VISUAL

Las 5 dimensiones

Una guía de exploración clínica. No es una escala diagnóstica.



Cómo leer el mapa

No busques “la dimensión problemática”. Observa cómo se influyen entre sí. Una ruptura de confianza puede disminuir la seguridad, aumentar el conflicto y afectar la intimidad erótica. Del mismo modo, una fortaleza en una dimensión puede convertirse en recurso terapéutico para otra.

EVALUACIÓN

Grilla de observación clínica

Observa patrones, recursos y preguntas que abren conversación.

1 Seguridad y apego	SEÑALES DE FORTALEZA Confianza · disponibilidad · co-regulación POSIBLES DIFICULTADES Miedo al abandono · hipervigilancia · retirada rígida PREGUNTAS CLÍNICAS ¿Qué ocurre cuando uno necesita apoyo? ¿La relación calma o incrementa la inseguridad?
2 Comunicación y conflicto	SEÑALES DE FORTALEZA Escucha · negociación · capacidad de pausar POSIBLES DIFICULTADES Crítica · defensividad · escalada · silencio PREGUNTAS CLÍNICAS ¿Cómo discuten y cómo terminan una discusión? ¿Qué necesita cada uno para volver al diálogo?
3 Intimidad emocional	SEÑALES DE FORTALEZA Vulnerabilidad · empatía · curiosidad mutua POSIBLES DIFICULTADES Vergüenza · desconexión · evitación emocional PREGUNTAS CLÍNICAS ¿Pueden mostrar necesidad, tristeza o miedo? ¿Se sienten comprendidos y reconocidos?
4 Erotismo y sexualidad	SEÑALES DE FORTALEZA Curiosidad · permiso · deseo negociado POSIBLES DIFICULTADES Evitación · resentimiento · discrepancia de deseo PREGUNTAS CLÍNICAS ¿Qué significado tiene el sexo para cada uno? ¿Pueden hablar de placer, límites y fantasías?
5 Reparación y crecimiento	SEÑALES DE FORTALEZA Responsabilidad · perdón · nuevos acuerdos POSIBLES DIFICULTADES Rencor · heridas crónicas · bucles repetitivos PREGUNTAS CLÍNICAS ¿Qué ayuda a reparar después de una ruptura? ¿Qué tema se repite sin llegar a resolverse?

Registra ejemplos concretos de sesión. Evita convertir una observación aislada en una conclusión sobre la relación.

FORMULACIÓN

Hoja breve de formulación relacional

Para completar durante o después de la sesión.

1. Motivo de consulta y cambio deseado

2. Ciclo relacional predominante

DESENCADENANTE HABITUAL

RESPUESTA DEL MIEMBRO A

RESPUESTA DEL MIEMBRO B

CÓMO ESCALA / CÓMO SE RETIRAN

CONSECUENCIA FINAL

3. Área de mayor vulnerabilidad

- ☐ Seguridad / apego
- ☐ Comunicación / conflicto
- ☐ Intimidad emocional
- ☐ Erotismo / sexualidad
- ☐ Reparación / confianza

4. Recursos de la pareja

¿Qué sigue funcionando? ¿Qué preserva el vínculo?
¿Dónde aparece todavía conexión o curiosidad?

5. Objetivos terapéuticos iniciales

1

2

3

INTERVENCIÓN

Del mapa a la intervención

Hipótesis de dirección clínica, no recetas universales.

1

Si predomina la inseguridad relacional...

- Trabajar regulación y base segura.
- Explorar protestas, retirada y miedo al abandono.
- Crear experiencias de presencia y respuesta.

2

Si predomina el conflicto...

- Identificar el ciclo de interacción.
- Ralentizar escalada y defensividad.
- Facilitar escucha, validación y negociación.

3

Si predomina la desconexión emocional...

- Aumentar lenguaje emocional y curiosidad.
- Trabajar vulnerabilidad y expresión de necesidades.
- Buscar momentos pequeños de encuentro correctivo.

4

Si predomina la dificultad erótica/sexual...

- Explorar el significado del deseo para cada persona.
- Diferenciar intimidad, erotismo, afecto y rendimiento.
- Abrir conversación sobre placer, límites y acuerdos sin presión.

5

Si predominan heridas no reparadas...

- Nombrar el daño y su impacto relacional.
- Distinguir explicación de responsabilidad.
- Construir reparación y confianza de forma progresiva.

Pregunta de cierre para el terapeuta

¿Qué necesita cambiar primero para que las demás dimensiones tengan más posibilidades de mejorar?

REVISIÓN

Perfil clínico y auto-reflexión

Úsalo para revisar el proceso, no para “puntuar” a la pareja.

Perfil de exploración (1-5)

Marca tu impresión clínica provisional y anota evidencias. Revisa el perfil a lo largo del proceso.

Seguridad y apego



Comunicación y conflicto



Intimidad emocional



Erotismo y sexualidad



Reparación y crecimiento



1 = área especialmente frágil / 5 = recurso consolidado. Uso orientativo, sin valor psicométrico.

Preguntas de auto-reflexión para el terapeuta

- 1 ¿Qué dimensión tiendo a explorar primero y cuál corre el riesgo de quedar fuera de mi formulación?
- 2 ¿Estoy prestando más atención al conflicto que a la intimidad, el erotismo o la capacidad de reparación?
- 3 ¿Qué sesgos personales o culturales podrían influir en cómo escucho temas de sexualidad, monogamia, género o deseo?
- 4 ¿Qué necesita esta pareja de mí ahora: contención, estructura, traducción emocional, límites o facilitación de reparación?
- 5 ¿Qué recursos ya existen en el vínculo y cómo puedo utilizarlos como palanca de cambio?

Recuerda

El mapa gana valor cuando se contrasta con la experiencia de ambos miembros y con ejemplos concretos de interacción, no cuando se usa para etiquetar.