



Grado en Psicología
Trabajo Fin de Grado
Curso 2024-2025
Convocatoria de Junio



Modalidad: Revisión sistemática

Título: Reconstrucción de la pareja tras una infidelidad: una revisión sistemática sobre enfoques terapéuticos efectivos en la terapia de pareja.

Autor/a: Carmen Cava Canals

Tutor/a: Rebeca Bautista Ortuño

COIR Nº: TFG.GPS.RBO.CCC.241205

Elche, 6 de mayo de 2025

ÍNDICE

Marco teórico.....	4
Objetivos.....	6
Método.....	6
Resultados.....	10
Discusión y conclusiones.....	17
Referencias.....	19

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Pregunta de investigación formulada según el formato PICO</i>	7
Tabla 2. <i>Resumen de los criterios de selección</i>	8
Tabla 3. <i>Niveles de evidencia según SIGN</i>	9
Tabla 4. <i>Puntuación SIGN para cada uno de los artículos seleccionados</i>	10
Tabla 5. <i>Resumen de los aspectos relevantes de cada estudio</i>	11

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Diagrama de flujo del método PRISMA</i>	9
--	---

Resumen

El objetivo del presente trabajo es realizar una revisión sistemática sobre los enfoques terapéuticos más efectivos en la reconciliación de parejas tras una infidelidad. A través de la aplicación del protocolo PRISMA para la búsqueda, selección y análisis de las publicaciones, y tras valorar su calidad metodológica mediante los criterios de SIGN, se ha llevado a cabo dicha revisión de forma rigurosa y estructurada. Los resultados obtenidos muestran una gran variabilidad en las metodologías empleadas, así como una falta de solidez científica en muchos de ellos, lo que dificulta establecer comparaciones válidas y extraer conclusiones definitivas sobre la efectividad de las intervenciones. Se concluye que, aunque existen intervenciones prometedoras, es necesario fortalecer la investigación con estudios más rigurosos, muestras más amplias y herramientas estandarizadas. Asimismo, se destaca la importancia de aplicar en el ámbito clínico modelos terapéuticos basados en evidencia, que respondan éticamente a la complejidad emocional de estas crisis. Este trabajo contribuye a sentar las bases para futuras investigaciones y prácticas profesionales más eficaces y fundamentadas.

Palabras clave: Infidelidad, Terapia de pareja, Reconciliación, Enfoques terapéuticos, Evidencia empírica e Intervención clínica

Abstract

The aim of this paper is to carry out a systematic review of the most effective therapeutic approaches in the reconciliation of couples after infidelity. Through the application of the PRISMA protocol for the search, selection and analysis of publications, and after assessing their methodological quality using the SIGN criteria, this review has been carried out in a rigorous and structured manner. The results obtained show a great variability in the methodologies used, as well as a lack of scientific soundness in many of them, which makes it difficult to establish valid comparisons and draw definitive conclusions about the effectiveness of the interventions. It is concluded that, although promising interventions exist, research needs to be strengthened with more rigorous studies, larger samples and standardised tools. It also highlights the importance of applying evidence-based therapeutic models in the clinical setting that respond ethically to the emotional complexity of these crises. This work contributes to laying the groundwork for future research and more effective and informed professional practice.

Keywords: Infidelity, Couples therapy, Reconciliation, Therapeutic approaches, Empirical evidence, Clinical intervention

1. Marco teórico

Las relaciones de pareja monógamas constituyen una de las formas fundamentales de interacción en la sociedad. En estas, los miembros de la pareja establecen normas o reglas de lealtad y, donde, sobre todo, destaca el acuerdo de exclusividad tanto sexual como emocional. La infidelidad, considerada una de las causas más frecuentes de rupturas de pareja (Baquero et al., 2014), se define como la participación sexual y/o emocional con una persona externa a la pareja (Cote-Hernández et al., 2023). Además, se asocia con la traición y el engaño, ya que se percibe como una transgresión de los acuerdos de exclusividad. Aunque se desconoce la prevalencia exacta de esta problemática, en la práctica clínica es una de las principales razones por las que las parejas buscan ayuda profesional (De Jesús-Ventura, 2018).

La infidelidad se clasifica en tres tipos principales: sexual, emocional y virtual. La infidelidad sexual implica actos sexuales con terceros, como el coito, sexo oral, tocamientos o masturbación mutua (Tarqui Arpi, 2023). Este tipo de infidelidad es más común entre los hombres, quienes son más propensos a involucrarse en conductas sexuales con personas ajenas a la relación con el fin de experimentar nuevas sensaciones. Además, la infidelidad sexual suele afectarles de manera más significativa (Álvarez Martínez, 2023). Por otro lado, la emocional se caracteriza por el establecimiento de un vínculo de intimidad con una persona externa a la relación, lo que supone una transgresión de la exclusividad afectiva o emocional (Cabrera López, 2016) y, en cambio, este tipo de infidelidad tiene más impacto en las mujeres (Scheeren et al., 2018). Por último, la infidelidad virtual consiste en mantener relaciones emocionales o sexuales con personas ajenas a la relación a través de las redes sociales o internet, como puede ser participar en citas virtuales, el cibersexo, intercambiar fotografías con contenido erótico o sexual, coquetear y usar aplicaciones para buscar pareja (Tarqui Arpi, 2023). Cabe destacar que todos los tipos de infidelidad pueden darse simultáneamente en una misma relación (Baquero et al., 2014).

La infidelidad genera un impacto emocional que afecta tanto a nivel individual como a la relación de pareja. A nivel interpersonal, en las relaciones que deciden continuar tras la traición, suele predominar la desconfianza, así como un aumento de los conflictos y discusiones; en otros casos, la infidelidad conduce directamente a la ruptura. A nivel individual, produce sentimientos de ansiedad, depresión, ira y tristeza, los cuales pueden desencadenar en trastornos psicológicos graves, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT). Además, altera negativamente la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen, afectando a la percepción que la persona tiene de sí misma y de las relaciones. Estos efectos pueden prolongarse en el tiempo, afectando también las creencias sobre la seguridad y

estabilidad en las relaciones futuras (Tarqui Arpi, 2023). Por otro lado, los sentimientos asociados a la infidelidad varían según su tipo. Ante una infidelidad emocional, predominan los sentimientos de inseguridad y depresión; en cambio, frente a una infidelidad sexual, son más comunes emociones como venganza, el asco y el rechazo (Merino Gutiérrez, 2023).

Las parejas que deciden continuar con la relación deben atravesar un proceso de reconciliación que generalmente incluye tres fases. La primera etapa implica comprender el impacto emocional del suceso, experimentando el trauma y las emociones asociadas. En la segunda, se busca darle sentido al evento, procesando el daño y decidiendo si continuar o no con la relación. Finalmente, la tercera etapa se enfoca en el perdón, donde deben liberarse de los sentimientos negativos, en la reconciliación y reconstrucción de la relación (Arranz Peiró, 2020). A lo largo de este complejo proceso, aparecen diferentes factores que pueden influir en el éxito de la reconciliación. Lusterman (1998) señala que entre estos factores destacan la motivación para reparar la relación, el compromiso mutuo, la capacidad de comunicación y el apoyo emocional. Además, juegan un papel importante el nivel de arrepentimiento del miembro infiel y la predisposición del miembro traicionado para perdonar.

La investigación sobre la reconciliación tras una infidelidad es clave para comprender el impacto de la infidelidad y, además, es crucial en el ámbito de la psicología, particularmente en la terapia de pareja, para identificar estrategias que aborden sus consecuencias. Las relaciones de pareja se enfrentan a dificultades cada vez más complejas, siendo la infidelidad una de las principales causas de crisis. Comprender cómo superar este desafío es fundamental para mejorar la estabilidad emocional y la salud mental de los involucrados. Es aquí donde surge la necesidad de explorar diferentes enfoques terapéuticos que ayuden a las parejas a superar estas crisis.

El abordaje clínico de la infidelidad en parejas ha dado lugar a la aplicación de diferentes modelos terapéuticos, pero, exclusivamente cinco de estos modelos serán el foco de análisis en el presente trabajo. Entre ellos se encuentran la terapia cognitivo conductual (TCC), que propone intervenciones estructuradas para modificar pensamientos y promover conductas más adaptativas (Portocarrero, 2012); la terapia centrada en las emociones (TCE), que se basa en la teoría del apego y considera las emociones como el principal medio para generar cambios significativos en la dinámica de la relación de pareja (Torres y Maldonado-Peña, 2020); la terapia de aceptación y compromiso (ACT), busca aumentar la flexibilidad psicológica del paciente, ayudándole a aceptar sus pensamientos y emociones difíciles sin intentar cambiarlos, para así poder actuar de forma coherente con sus valores personales (Carmen et al., 2006); la terapia sistémica estructural, que analiza la infidelidad considerando las dinámicas, roles y patrones de interacción dentro de la pareja, entendiendo que cualquier

cambio en uno de sus miembros afecta al sistema completo, y buscando restaurar el equilibrio y fortalecer la relación (Espíritu Alcántara, 2024); y la psicoterapia integrativa experiencial-sistémica, que combina enfoques de diversas teorías terapéuticas, para abordar de manera más completa las dinámicas de la relación de pareja, enfocándose en la experiencia emocional de los individuos y en las interacciones dentro del sistema relacional (Sánchez Báez, 2022).

A pesar de la abundante literatura sobre los efectos de la infidelidad en las relaciones, existe una escasez significativa de investigaciones que identifiquen de manera concluyente las estrategias terapéuticas más efectivas para ayudar a las parejas a superar este desafío. Se pretende abordar esa carencia mediante la revisión, análisis y comparación de las diferentes estrategias terapéuticas utilizadas en el tratamiento de parejas que enfrentan la infidelidad. En última instancia, al proporcionar un marco más claro y basado en evidencia, esta investigación puede fomentar nuevas estrategias de intervención que ayuden a las parejas a reconstruir relaciones más saludables y satisfactorias.

2. Objetivos

El presente trabajo tiene como objetivo realizar una revisión sistemática de la literatura científica sobre las diferentes estrategias terapéuticas empleadas en casos de infidelidad, con el fin de identificar aquellas que son más efectivas en la reconstrucción de la confianza. La relevancia de identificar estas técnicas radica en su capacidad para facilitar el proceso de reconciliación, promover la superación del evento traumático y fortalecer la conexión emocional entre los miembros de la pareja. Este análisis busca proporcionar una guía útil para terapeutas y parejas que enfrenten este desafío, contribuyendo al desarrollo de intervenciones basadas en la evidencia, además de ofrecer una base sólida para abordar de manera eficaz las crisis derivadas de la infidelidad.

3. Método

Diseño del estudio

De acuerdo con los criterios de la declaración PRISMA (Page et al., 2021), se realizó una revisión sistemática de estudios científicos que examinaran la eficacia de las estrategias terapéuticas empleadas en la reconciliación de parejas tras una infidelidad. Los pasos que se han llevado a cabo son: búsqueda y recogida de información, la selección de los artículos según los criterios de selección y el análisis de datos.

Para garantizar una búsqueda estructurada y eficiente, se utilizó el modelo PICO, que permite formular preguntas de investigación específicas y facilitar la identificación de estudios

relevantes (Ver Tabla 1). En base esta estructura, la pregunta de investigación quedó formulada de la siguiente manera: *"En parejas que han experimentado una infidelidad, ¿qué enfoques terapéuticos (TCC, ACT, TEC, Sistémica estructural y Psicoterapia integrativa experiencial-sistémica), en comparación a la ausencia de intervención (C), ¿son más efectivos para lograr la reconciliación?"*.

Tabla 1.

Pregunta de investigación formulada según el formato PICO.

P (paciente/población)	Parejas mayores de 18 años que han experimentado una infidelidad.
I (intervención)	Diferentes enfoques terapéuticos para la reconciliación tras una infidelidad.
C (comparación)	Comparación pre-post de los distintos enfoques terapéuticos.
O (outcome/resultado)	Eficacia de las intervenciones en la reconciliación de la pareja.

Estrategia de búsqueda y fuentes documentales

Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica sistemática en las bases de datos Web Of Science, PubMed y PsycINFO. La búsqueda se realizó entre febrero y marzo de 2025, asegurando la inclusión de estudios recientes y relevantes. Para alcanzar la máxima especificidad de los resultados, se emplearon combinaciones de palabras clave y operadores booleanos (AND y OR), lo que permitió abarcar una variedad de enfoques y términos relacionados con la infidelidad y la terapia de pareja.

Los términos de búsqueda utilizados incluyeron palabras clave relacionadas con la infidelidad y la terapia de pareja, como "infidelidad", "adulterio", "reconciliación", "terapia", "intervención psicológica", junto con términos específicos de enfoques terapéuticos como "terapia cognitivo-conductual", "ACT", "aceptación y compromiso", "terapia centrada en las emociones", "TCE", "terapia sistémica", "terapia sistémica estructural" y "psicoterapia integrativa experiencial-sistémica". Estos términos fueron establecidos, tanto en español como en inglés, en cada una de las tres bases de datos consultadas para asegurar la amplitud de la búsqueda.

Criterios de selección

En la Tabla 2 se presentan los criterios de selección.

Tabla 2.

Resumen de los criterios de selección.

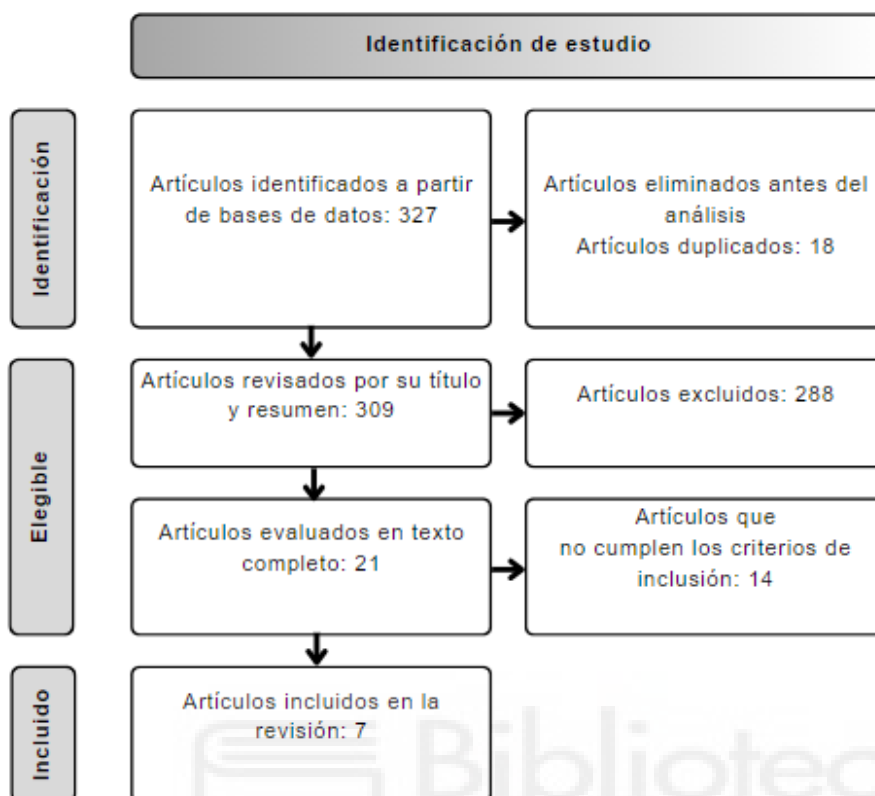
Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
- Estudios empíricos con metodologías cuantitativas, cualitativas o mixtas. - Estudios de casos, ensayos clínicos y estudios con muestras representativas.	- Otros trabajos de revisión publicados en la literatura con el mismo objetivo. - Artículos en revistas sin revisión por pares o en fuentes no científicas. - Artículos de opinión sin datos empíricos.
En los que la intervención aplicada se corresponda con alguno de estos tipos de terapia: TCC, TCE, ACT, terapia sistémica estructural y psicoterapia integrativa experiencial-sistémica.	Estudios que no incluyeran una intervención terapéutica específica.
Investigaciones diseñadas para abordar la reconciliación analizando la infidelidad desde una perspectiva de pareja.	Investigaciones que no estuvieran enfocadas en la reconciliación.
Estudios cuyas muestras sean parejas monógamas mayores de edad.	
Publicaciones en idioma español o inglés.	
Periodo de publicación: 2005-2025	
Publicaciones con acceso al texto completo.	

Resultados de la búsqueda y selección de documentos

Una vez finalizada la búsqueda, se obtuvo un total de 327, pero se eliminaron 18 artículos duplicados, por lo que quedaron 309 artículos. En primer lugar, en la fase de revisión de títulos y resúmenes, se descartaron 288 artículos. En segundo lugar, se evaluaron los textos completos de 21 artículos, en la cual se excluyeron 14 de ellos. Finalmente, fueron seleccionados siete estudios para ser incluidos en la revisión sistemática, ya que cumplían con todos los criterios de inclusión. En la Figura 1 se presenta el diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios, siguiendo las directrices PRISMA.

Figura 1

Diagrama de flujo del método PRISMA



Los siete artículos elegidos finalmente para esta revisión han sido evaluados siguiendo los niveles de evidencia y grados de recomendación establecidos por el *Scottish Intercollegiate Guidelines Network* (SIGN). Esta guía asigna una puntuación a cada estudio en función de su calidad metodológica, como se detalla en la Tabla 3.

Tabla 3

Niveles de evidencia según SIGN

Niveles de evidencia	
1++	Metanálisis, revisiones sistemáticas de ensayos clínicos o ensayos clínicos de alta calidad con muy poco riesgo de sesgo.
1+	Metaanálisis bien realizados, revisiones sistemáticas de ensayos clínicos o ensayos clínicos bien realizados con poco riesgo de sesgos.
1-	Metaanálisis, revisiones sistemáticas de ensayos clínicos o ensayos clínicos con alto riesgo de sesgos.
2++	Revisiones sistemáticas de alta calidad de estudios de cohortes o de casos y controles. Estudios de cohortes o de casos y controles con riesgo muy bajo de sesgo y con alta probabilidad de establecer una relación causal.
2+	Estudios de cohortes o de casos y controles bien realizados con bajo riesgo de sesgo y con una moderada probabilidad de establecer una relación causal.

2-	Estudios de cohortes o de casos y controles con alto riesgo de sesgo y riesgo significativo de que la relación no sea causal.
3	Estudios no analíticos, como informes de casos y series de casos.
4	Opinión de expertos.

Scottish Intercollegiate Guidelines Network. Forming guideline recommendations. En: SIGN 50: A guideline developers' handbook: Edinburgh: SIGN; 2008.

A partir de esta puntuación, es posible determinar los niveles de evidencia de cada uno de los artículos, como se presenta en la Tabla 4.

Tabla 4

Puntuación SIGN para cada uno de los artículos seleccionados

Autores y año	Puntuación SIGN
Makinen y Johnson (2006)	1+
Sánchez Báez (2022)	2+
Espíritu Alcántara (2024)	3
Gordon, Baucom y Snyder (2005)	3
Pérez Baquero (2014)	3
Rodríguez Ortiz (2022)	3
Tamara Zamora (2021)	3

4. Resultados

Se han seleccionado siete estudios que analizan distintos enfoques terapéuticos aplicados a la reconciliación de parejas tras una infidelidad. Cada estudio emplea una metodología diferente y aporta hallazgos relevantes sobre la efectividad de las intervenciones en terapia de pareja. Es importante señalar que, a pesar de mencionar inicialmente la terapia de aceptación y compromiso (ACT) como uno de los enfoques a analizar, no se identificaron estudios empíricos que cumplieran los criterios de inclusión para este modelo terapéutico.

El estudio de Makinen y Johnson (2006) evalúa la efectividad de la Terapia Centrada en las Emociones (TCE) en la resolución de heridas relacionadas con el apego dentro de la pareja. El estudio de Pérez Baquero et al. (2014) analiza el impacto de una intervención cognitivo-conductual (TCC) al igual que Gordon et al. (2005). Por otro lado, tres de los estudios abordaron la infidelidad desde el modelo sistémico estructural. Espíritu Alcántara (2024) presenta una intervención con una pareja que enfrenta una crisis debido a la infidelidad. Rodríguez Ortiz (2022) realizó un estudio de caso donde analiza la aplicación del modelo sistémico estructural en una pareja con problemas derivados de la infidelidad y Tamara Zamora (2021) aborda un caso de infidelidad en una pareja utilizando el mismo enfoque, explorando el impacto de la crisis en los subsistemas familiar, parental y filial. Por último, el

estudio de Sánchez Báez (2022) evalúa la efectividad de la psicoterapia integrativa experiencial-sistémica en parejas en crisis por infidelidad.

A continuación, en la Tabla 5 se presenta un resumen de los aspectos más relevantes de cada estudio:

Tabla 5

Resumen de los aspectos relevantes de cada estudio

Autor(es) y año	Objetivo	Características de la muestra	Diseño	Conclusiones
Makinen y Johnson (2006)	Evaluar la efectividad de la TCE en parejas tras una infidelidad	24 parejas	Cuasiexperimental	Mejora en la afiliación, satisfacción diádica y capacidad de perdón.
Pérez Baquero et al. (2014)	Examinar el impacto de la TCC en parejas tras una infidelidad	5 parejas	Estudio de caso A-B	Reducción de discusiones y aumento de interacciones positivas, aunque no todas las parejas lograron reconciliación.
Gordon et al. (2005)	Evaluar la efectividad de la TCC en parejas tras una infidelidad	Estudio de caso de una sola pareja	Cualitativo	La terapia facilita la reconciliación tras una infidelidad al equilibrar empatía, responsabilidad y regulación emocional.
Espíritu Alcántara (2024)	Intervenir desde el modelo sistémico estructural en una pareja con problemas de infidelidad	Estudio de caso de una sola pareja	Cualitativo	Reestructuración de jerarquías y roles, mejora en la estabilidad y comunicación familiar
Rodríguez Ortiz (2022)	Describir la eficacia del modelo sistémico Estructural en problemas de infidelidad conyugal	Estudio de caso de una sola pareja	Cualitativo	La terapia permitió mejorar la comunicación y fortalecer los vínculos afectivos

Tamara Zamora (2021)	Reconocer el abordaje sistémico estructural en conflicto de pareja por infidelidad	Estudio de caso de una sola pareja	Cualitativo	La intervención demostró ser eficaz, mejorando el afrontamiento de la pareja y estableciendo límites claros en su relación
Sánchez Báez (2022)	Investigar cómo la psicoterapia integrativa experiencial sistémica mejora el bienestar de parejas que han experimentado infidelidad	13 parejas	Exploratorio y mixto, con un enfoque secuenciado.	Se analizaron mejoras en la comunicación, regulación emocional y reconstrucción de la confianza

Características de la muestra

Al analizar el tamaño de la muestra utilizada, esta revisión sistemática recoge datos de un total de 46 parejas, lo que equivale a 92 participantes: 46 hombres y 46 mujeres, ya que todas las parejas son heterosexuales. Se puede notar que la mayoría de los estudios seleccionados se basan en muestras pequeñas (1 sola pareja), ya que son estudios de caso. En contraste, los dos estudios con el mayor tamaño de muestra son el de Makinen y Johnson (2006), con $n = 48$ participantes (24 parejas), seguido por el estudio de Sánchez Báez (2022), con $n = 26$ participantes (13 parejas). Los datos proporcionados por los estudios no permiten realizar un análisis más exhaustivo de las características sociodemográficas, pero se puede estimar que la edad de los participantes oscila entre los 25 y los 55 años.

Componentes de las intervenciones terapéuticas

En este apartado se detallan los componentes y técnicas utilizadas en los programas de intervención terapéutica para la reconciliación de parejas tras una infidelidad. En primer lugar, la intervención terapéutica propuesta por Makinen y Johnson (2006) busca reparar el vínculo afectivo en parejas afectadas por traumas relacionales, como infidelidades, desde la Terapia Centrada en las Emociones (TCE) mediante el Modelo de Resolución de Lesiones por Apego en 13 sesiones terapéuticas. Este modelo está basado en la teoría del apego y las heridas emocionales y propone cuatro fases: 1) Marcador de lesión por apego, donde la persona afectada expresa el dolor y la pareja ofensora inicialmente responde de manera defensiva; 2) Diferenciación del afecto, donde el miembro herido profundiza en su experiencia emocional y el otro comienza a reconocer su impacto; 3) Reenganche, marcado por la

apertura emocional y el reconocimiento del daño causado desde una actitud empática; y 4) Perdón y reconciliación, en la que la persona afectada busca apoyo y la pareja responde con cuidado, fortaleciendo la confianza.

La intervención propuesta por Pérez Baquero (2014) está basada en el modelo de tratamiento de Baucom et al. (2009) que se distingue tres etapas terapéuticas. En la etapa de evaluación, se analiza el funcionamiento de la pareja para identificar las necesidades específicas. En la primera etapa, el objetivo principal es manejar el impacto inmediato de la infidelidad, abordando aspectos como el control de daños, entrenamiento en estrategias de solución de los conflictos, el autocuidado y técnicas de ventilación. La segunda etapa se centra en que la pareja construya una narrativa coherente sobre el evento, explorando los factores que contribuyeron a la infidelidad y resolviendo problemas subyacentes. Finalmente, en la tercera etapa, se busca facilitar la toma de decisiones sobre el futuro de la relación. Si la pareja decide continuar, el tratamiento se centra en reconstruir la confianza y la intimidad, abordando también posibles problemas generales que afecten a la relación. Si optan por separarse, el foco terapéutico cambia hacia facilitar una ruptura lo menos conflictiva posible.

La intervención terapéutica descrita por Gordon et al. (2005) se basa en un enfoque que integra elementos sobre el trauma y el perdón con estrategias cognitivo-conductuales. El tratamiento que lleva a cabo abarca tres etapas clave: etapa de impacto, búsqueda del significado y toma de conciencia y reafirmación del compromiso. En la primera etapa, se enfoca en la creación de un espacio seguro a través de sesiones conjuntas e individuales. En la segunda etapa, se profundiza en los factores que contribuyeron a la infidelidad, identificando patrones de interacción disfuncionales, explorando las historias personales de ambos, y ayudando a cada uno a comprender las motivaciones subyacentes de sus acciones. Finalmente, en la tercera etapa, la intervención se centra en la evaluación de la viabilidad de la relación, trabajando en la mejora de la comunicación y en el proceso de perdón.

En referente al enfoque sistémico estructural, tres de los estudios intervienen en un caso de infidelidad desde dicho enfoque. El primero de ellos, realizado por Espíritu Alcántara (2024), presenta una intervención terapéutica que abarca diversas etapas y estrategias. Entre las técnicas empleadas se encuentran el fortalecimiento de los recursos internos mediante la intensificación y potenciación, la neutralidad y coparticipación del terapeuta, así como la escenificación y el reencuadre de situaciones conflictivas. Además, se utilizan la reestructuración de interacciones disfuncionales, la técnica de realidades, el trazado del genograma y el diagnóstico estructural, junto con el cuestionamiento del síntoma y el establecimiento de límites para redefinir roles dentro de la familia.

Por otro lado, Rodríguez Ortiz (2022) en su intervención utiliza muchas de las técnicas mencionadas anteriormente añadiendo nuevas estrategias terapéuticas. Entre ellas, la connotación positiva para transformar las percepciones sobre los conflictos, la identificación y reestructuración de roles y funciones, y el fortalecimiento del acuerdo mediante una comunicación asertiva. También incorpora la reformulación de límites y alianzas para fortalecer la relación, así como el fortalecimiento del holón de pareja. Además, se utiliza la normalización del uso de analogías, el reforzamiento de límites y jerarquías y el fortalecimiento de la toma de decisiones.

Finalmente, Tamara Zamora (2021) emplea diversas técnicas basadas en la terapia estructural de Minuchin (1995). Plantea una intervención donde el cambio se fomenta desde la primera sesión a través de técnicas como el desafío, la exageración, la ridiculización y la desautorización de patrones relacionales. Se utilizan técnicas reestructurantes como la fijación de límites, el desequilibrio y la enseñanza de la complementariedad, además de la redefinición y la desfocalización, que permiten ampliar la visión del problema y compartir la responsabilidad dentro del sistema familiar. También se incorporan técnicas de cambio de visión, como la modificación de constructos cognitivos, las intervenciones paradójicas y la identificación de las facetas fuertes de la familia.

En el último estudio, Sánchez Báez (2022), mide la efectividad de la psicoterapia integrativa experiencial-sistémica. La intervención terapéutica se basa en un modelo integrativo que combina la psicoterapia focalizada en las emociones de Johnson (2019) y la aproximación terapéutica de Perel (2019). Este enfoque incluye un diseño de seis etapas de tratamiento y utiliza la psicoterapia centrada en la persona de Rogers (1961). Las técnicas empleadas se enfocan en la expresión de emociones y necesidades dentro de la relación de pareja. Además, se aborda la infidelidad desde la perspectiva de Perel, interpretándola como una oportunidad para comprender y actualizar las necesidades de ambos miembros de la pareja y, el tratamiento integra también la psicoterapia familiar sistémica.

Medidas de evaluación

En los artículos revisados han utilizado una serie de medidas para comprobar la evolución de las parejas participantes. Para evaluar la efectividad de la Terapia Centrada en las Emociones (TCE) en la resolución del conflicto por infidelidad, Makinen y Johnson (2006) utilizaron diversas medidas de evaluación. Entre ellas, se empleó la Escala de Experiencia Emocional (ES), que evalúa el nivel de implicación emocional de los participantes en terapia, y el Sistema de Codificación SASB, que analiza la calidad de la interacción entre los miembros de la pareja. Además, se aplicaron medidas de autoinforme, como el Attachment Injury Measure (AIM), que mide la gravedad percibida de la lesión emocional; el Post-Session

Resolution Questionnaire (PSRQ), que evalúa el grado de cambio logrado en cada sesión e identificar las mejores sesiones; y la Couples Therapy Alliance Scale, que valora la percepción de la alianza terapéutica. Otras escalas incluyeron el Dyadic Adjustment Scale (DAS), que mide la satisfacción marital; el Relationship Trust Scale (RTS), que evalúa la confianza en la relación; el Experiences in Close Relationships (ECR), que analiza la ansiedad y evitación en el apego; y el Interpersonal Relationship Resolution Scale (IRRS), que mide el proceso de perdón y la persistencia del dolor emocional.

En la intervención de Pérez Baquero (2014), se utilizaron varios instrumentos de evaluación para medir aspectos clave de la relación de pareja. El Inventario de Necesidades de Pareja de Castro (1994), adaptado por Parra (2005) evalúa la satisfacción en seis áreas fundamentales de la vida en pareja: afectividad, sexualidad, finanzas, relaciones sociales, roles en el hogar y responsabilidades parentales. Este instrumento fue validado con 149 parejas y mostró una alta consistencia interna (Alfa entre 0.75 y 0.79), aplicándose antes y después de la intervención. La Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) (Gratz y Roemer, 2004), adaptada al español por Hervás y Jódar (2008), mide la regulación emocional en seis dimensiones: conciencia, claridad, aceptación, metas, impulso y estrategias. La adaptación mostró alta fiabilidad, evaluando la capacidad de regulación antes y después de la intervención. Además, se emplearon dos autorregistros semanales: uno para medir la frecuencia de discusiones relacionadas con la infidelidad y otro para medir la frecuencia de interacciones positivas entre los miembros de la pareja. Ambos fueron diseñados por las autoras del estudio y validados por expertos.

En cuanto a la intervención de Gordon et al. (2005), se utilizaron varias medidas de evaluación, como la Global Distress Scale (GDS) del Marital Satisfaction Inventory-Revised (MSI-R), que mide el nivel de discordia marital; el Beck Depression Inventory (BDI), para evaluar la sintomatología depresiva; y el Forgiveness Inventory, que valora el proceso de perdón dentro de la pareja.

Los estudios de Espíritu Alcántara (2024), Rodríguez Ortiz (2022) y Tamara Zamora (2021) al ser de enfoque cualitativo, no tiene como objetivo medir o cuantificar variables, sino explorar y comprender en profundidad las experiencias de los participantes. En lugar de utilizar instrumentos de evaluación numérica, el estudio se basa en herramientas cualitativas, como el trazado del genograma, que se emplea para representar visualmente las conexiones familiares y los patrones de interacción proporcionando información esencial sobre las dinámicas familiares y las posibles disfunciones, y la entrevista.

La intervención de Sánchez Báez (2022) utilizó diversos instrumentos para evaluar el bienestar subjetivo de los participantes. El Cuestionario de Felicidad de Oxford (OHQ) mide

la felicidad individual mediante 29 ítems con escala Likert, evaluando el bienestar general. La Escala de Felicidad con la Pareja (Pozos et al., 2013) fue diseñada específicamente para medir el bienestar emocional en la relación de pareja. El bienestar subjetivo cognitivo valorativo se midió con la Escala de Evaluación de la Relación (RAE), que evalúa la satisfacción de cada miembro con la pareja. La calidad del vínculo se midió mediante el Cuestionario de Experiencia de Relaciones Cercanas (ECR), que examina los estilos de vinculación (ansioso y evitativo). La efectividad de la psicoterapia se evaluó con una versión modificada de la Escala de Evaluación de Resultados (EER) y la Escala de Evaluación de la Sesión (EES), que miden el impacto global del tratamiento y la percepción de los participantes sobre la terapia. Además, a nivel cualitativo, se empleó la entrevista fenomenológica para recabar información sobre la experiencia subjetiva de los miembros de la pareja al acudir al proceso terapéutico. Todos estos instrumentos se aplicaron en pretest y postest para medir los cambios durante el proceso terapéutico.

Eficacia de la intervención

El estudio de Makinen y Johnson (2006) demuestra que la TCE es efectiva para resolver las heridas de apego en parejas, mostrando una mejora significativa en el bienestar emocional y la reconciliación. De las 24 parejas participantes, 15 fueron consideradas como resueltas. Estas parejas mostraron una mayor apertura para expresar sus necesidades y una reducción significativa de respuestas hostiles, lo que promovió una mayor conexión emocional y restauró la confianza. Sin embargo, las parejas no resueltas no lograron avanzar en su proceso de reconciliación. A pesar de que ambos grupos experimentaron una disminución del dolor emocional a lo largo del tiempo, las parejas resueltas presentaron mejoras clínicas más marcadas. El estudio también señala que las parejas con heridas de apego más complejas necesitarían un tratamiento más extenso para lograr una resolución efectiva.

En el estudio realizado por Pérez Baquero (2014), la TCC logró reducir significativamente el conflicto marital, con un 70% de las parejas reconciliándose y decidiendo continuar juntas. Este estudio destacó mejoras importantes en áreas afectivas, sexuales y sociales, además de una notable disminución de los conflictos y un aumento en las interacciones positivas. La capacidad de regulación emocional también mejoró, lo que contribuyó a un ambiente de mayor comprensión y empatía. Por otro lado, la intervención de Gordon et al. (2005) también mostró resultados positivos, al reducir el malestar emocional y mejorar la dinámica de la relación. Las parejas presentaron mejoras en la Global Distress Scale (GDS) y en el Beck Depression Inventory (BDI), y avanzaron en las etapas del perdón, según los resultados del Forgiveness Inventory. Ambos estudios respaldan la eficacia de la

TCC para reducir el malestar emocional y promover la reconciliación, mejorando no solo la relación de pareja, sino también el bienestar emocional.

Las tres intervenciones basadas en el enfoque sistémico estructural de Espíritu Alcántara (2024), Rodríguez Ortiz (2022) y Tamara Zamora (2021), demostraron una alta eficacia en la resolución de conflictos conyugales y en la mejora de la dinámica de pareja. En todos los casos, se logró fortalecer la comunicación, permitiendo que las parejas expresaran sus emociones de manera más asertiva. Además, se promovió una mayor cercanía y reconocimiento mutuo, lo que contribuyó a la consolidación del compromiso y la confianza en la relación. También se observaron mejoras en la toma de decisiones conjuntas y en la organización familiar. En algunos casos, los cambios logrados impactaron positivamente en la salud física y emocional de los miembros de la pareja, reduciendo síntomas relacionados. En conjunto, estas intervenciones evidencian la efectividad del modelo sistémico estructural en la resolución de crisis.

Por último, la intervención de Sánchez Báez (2022) ha demostrado ser efectiva especialmente al observar las diferencias significativas entre las puntuaciones pretest y posttest. Las puntuaciones de satisfacción marital aumentaron de un promedio de 2.5 (pretest) a 4.3 (posttest) en una escala de 1 a 5, lo que indica un cambio positivo significativo en la relación. De manera similar, las puntuaciones de comunicación, inicialmente en un promedio de 2.2, aumentaron a 4.0 posttest, mostrando un notable avance en la interacción y resolución de conflictos. Además, la confianza, que al principio tenía una puntuación media de 1.9, subió a 4.1, lo que respalda la restauración de la confianza en la relación. Estos cambios cuantitativos reflejan la eficacia de la intervención, evidenciando mejoras sustanciales en la satisfacción, la comunicación y la confianza dentro de las parejas que participaron en el tratamiento. En cuanto a los hallazgos cualitativos identificaron siete temas clave sobre la efectividad de la terapia de pareja tras una infidelidad, como el aprendizaje, el secreto y la felicidad y, además, se observó que la terapia fue más efectiva cuando había confianza, empatía y respeto, y cuando los terapeutas no imponían juicios.

5. Discusión y conclusiones

Esta revisión sistemática tuvo como objetivo analizar la eficacia de diversos enfoques terapéuticos en la reconciliación de parejas tras una infidelidad. A través del análisis de siete estudios seleccionados, puede afirmarse que los objetivos se han cumplido parcialmente. Se ha logrado recopilar, clasificar y realizar una evaluación crítica de los enfoques terapéuticos más empleados, pero no ha sido posible determinar con claridad qué intervención es la más eficaz, debido a importantes limitaciones en la calidad y homogeneidad de la evidencia disponible. Los resultados de esta revisión permiten identificar algunas tendencias

terapéuticas prometedoras. Sin embargo, no puede establecerse una conclusión firme sobre su eficacia general. La mayoría de los estudios revisados presentan diseños metodológicos poco robustos, principalmente estudios de caso con muestras pequeñas y sin grupo control, lo que limita la validez externa de los resultados. Solo dos investigaciones alcanzan niveles más sólidos de evidencia (1+ y 2+), concretamente Makinen y Johnson (2006) y Sánchez Báez (2022).

Esta revisión ha servido para detectar una importante carencia de estudios científicos rigurosos, longitudinales y con muestras amplias que aborden la reconciliación de parejas tras una infidelidad. A pesar del creciente interés clínico por intervenir en este tipo de crisis, persiste una notable escasez de investigaciones que permitan establecer con claridad la eficacia de los modelos terapéuticos disponibles (Malena y Arana, 2024). Por otro lado, la variabilidad en los diseños, en los instrumentos de evaluación y en los criterios de éxito terapéutico compromete la posibilidad de establecer consensos clínicos o generar recomendaciones sólidas basadas en evidencia. Mientras algunos estudios utilizan escalas validadas como el DAS o el RTS, otros emplean medidas cualitativas o herramientas elaboradas ad hoc sin validación previa. Esta falta de estandarización dificulta la comparación entre intervenciones.

El presente trabajo presenta varias limitaciones. En primer lugar, el número reducido de estudios que cumplen con los criterios de inclusión refleja la escasa producción científica de calidad en este campo. En segundo lugar, la revisión se limita a estudios publicados entre 2005 y 2025, en español o inglés, lo que podría haber excluido investigaciones relevantes en otros idiomas. Asimismo, la revisión excluye artículos no disponibles en texto completo, lo que podría haber sesgado los resultados. Otra limitación es la dependencia de estudios con bajo nivel de evidencia según el protocolo SIGN. Cuatro de los siete estudios revisados obtienen una puntuación de nivel 3, lo cual indica un riesgo significativo de sesgo. Esta debilidad metodológica limita la solidez de las conclusiones que pueden extraerse.

Frente a estas limitaciones, es urgente fomentar investigaciones con diseños experimentales o cuasiexperimentales, muestras representativas, y evaluaciones longitudinales. Resulta especialmente necesario establecer protocolos de intervención estandarizados que puedan ser replicados y comparados, lo que facilitaría el desarrollo de guías clínicas basadas en evidencia. También se requiere avanzar en la construcción de instrumentos específicos para evaluar la reconciliación tras una infidelidad, que consideren no solo la continuidad de la relación, sino también la calidad de esta, la resolución del trauma, el nivel de confianza y el bienestar emocional de ambos miembros.

En cuanto a futuras líneas de investigación, se recomienda incrementar la investigación sobre la eficacia de modelos terapéuticos, fomentar el uso de métodos mixtos que combinen análisis cuantitativos y cualitativos para captar la complejidad de la reconciliación y estudiar el papel de variables como el tipo de infidelidad, la duración de la relación o el estilo de apego, en la eficacia de las intervenciones. Desde la práctica profesional, es esencial promover la formación continua de terapeutas en enfoques basados en la evidencia y sensibilizarlos sobre la necesidad de tomar decisiones informadas y éticamente fundamentadas en contextos tan sensibles como este. En el abordaje de situaciones tan delicadas como la infidelidad, donde se ponen en juego el vínculo afectivo, la autoestima y el equilibrio emocional de ambas personas, no basta con la intuición o la experiencia. Es imprescindible que las decisiones terapéuticas estén sustentadas, para garantizar la eficacia y la ética de la intervención. Solo así es posible ofrecer a las parejas un acompañamiento terapéutico de calidad, que responda verdaderamente a sus necesidades y que contribuya de forma real a su proceso de reconciliación y crecimiento personal.

En definitiva, este trabajo constituye un primer paso hacia la construcción de un cuerpo teórico-práctico más sólido sobre el campo de la reconciliación de parejas tras una infidelidad. A pesar de sus limitaciones, contribuye a señalar las carencias actuales y a orientar futuras investigaciones y prácticas profesionales comprometidas con el bienestar emocional de las parejas implicadas.

6. Referencias

*Andrea, P. B. C., Piedad, R. S. R., y Isabel, P. o. C. (s. f.). Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862014000200003&script=sci_arttext

Álvarez Martínez, E. (2023). *La infidelidad: análisis y reflexiones*. Psicociencias. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Eva_Alvarez_Martinez_La_infidelidad..pdf.pdf

Arranz Peiró, M. (2020). *Infidelidad como síntoma en el tratamiento de pareja: abordaje desde diferentes enfoques terapéuticos*. <http://hdl.handle.net/11531/41315>

Baquero, C. A. P., Santos, R. P. R., y Ocampo, C. I. P. (2014). Efecto de una intervención cognitivo conductual en el conflicto marital por infidelidad. *Psychologia*, 8(2), 23-36. <https://doi.org/10.21500/19002386.1219>

Cabrera López, A. J. (2016). *Efecto del sexo, el tipo de infidelidad y el apego en las reacciones emocionales de celos en adultos venezolanos* [Trabajo de investigación, Universidad Católica Andrés Bello].

Carmen, M., Soriano, L., Sonsoles, M., y Salas, V. (2006). LA TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT) 1 . FUNDAMENTOS, CARACTERÍSTICAS Y EVIDENCIA. *Papeles del Psicólogo*. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827203.pdf>

Cote-Hernández, G., Meléndez-Arango, J. M., Silva-Monsalve, G., y Rozo-Sánchez, A. (2023). Estudio de caso sobre la percepción de infidelidad en las parejas monógamas y abiertas. *REVISTA CIENTÍFICA SIGNOS FÓNICOS*, 9(1). <https://doi.org/10.24054/rcsf.v9i1.2435>

De Jesús-Ventura, D. (2018). Infidelidad en las relaciones de pareja: Algunas consideraciones para su abordaje en terapia. *Redes: Revista de Psicoterapia Relacional E Intervenciones Sociales*, 37, 61-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7010585>

*Gordon, K. C., Baucom, D. H., y Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal Of Clinical Psychology*, 61(11), 1393-1405. <https://doi.org/10.1002/jclp.20189>

*Jeannett, S. C. (2024). Intervención desde el modelo sistémico estructural en una pareja con problemas de infidelidad. <http://190.12.84.13:8080/handle/20.500.13084/9710>

Lusterman, D. D. (1998). *Infidelity: A survival guide*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1998-07612-000>

*Makinen, J. A., y Johnson, S. M. (2006). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: Steps toward forgiveness and reconciliation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1055–1064. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1055>

Malena, S. A., y Arana, F. (2024). *Revisión sistemática de la infidelidad en Latinoamérica*. <https://www.aacademica.org/000-048/106>

Merino Gutiérrez, L. (2023). *La infidelidad, ¿un error perdonable?: una aproximación a la infidelidad sexual* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad Pontificia Comillas]. <http://hdl.handle.net/11531/73600>

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J.

M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

Portocarrero, C. I. C. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*, 8(13), 35-46. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.8.13.2012.35-46>

*Rodríguez Ortiz, A. E. (2022). Estudio de caso: Intervención psicoterapéutica en una pareja con problemas de infidelidad a través del modelo sistémico estructural. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5878>

*Sánchez Báez, L. A. (2022). Efectividad de la psicoterapia integrativa experiencial-sistémica en parejas con crisis por infidelidad. <https://rei.iteso.mx/items/203692ea-015b-49dd-bd65-5bc23fcc6950>

Scheeren, P. A., Apellániz, I. A. M., y Wagner, A. (2018). Infidelidade conjugal: a experiência de homens e mulheres. *Temas Em Psicologia*, 26(1), 355-369. <https://doi.org/10.9788/tp2018.1-14pt>

*Tamara Zamora, M. S. (2021). Caso psicológico: abordaje sistémico estructural en conflicto de pareja por infidelidad. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5596>

Tarqui Arpi, C. F. (2023). *Causas y consecuencias de la infidelidad* [Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología Clínica, Universidad Católica de Cuenca]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/items/823539b3-09b8-4edd-b69f-439cb063d419>

Torres, A. L. J., y Maldonado-Peña, M. (2020, 29 octubre). *Terapia de Pareja Centrada en las Emociones*. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/16816>