

La relación de pareja, como toda relación interpersonal no está exenta de experimentar conflicto y si bien el problema no es el conflicto; sí lo es la manera inadecuada en la que se afronta. Una resolución inadecuada de conflictos puede llevar a los miembros de la pareja a sufrir malestar emocional, que puede traducirse en alguna psicopatología, e incluso puede conducir a la violencia. Prueba de lo anterior son los datos arrojados por la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares [ENDIREH] (2011) en donde se hace evidente la alta prevalencia de violencia en la pareja en donde la principal víctima suele ser la mujer. Sin embargo, cada vez existen mayores investigaciones que demuestran que dicha violencia es bidireccional, por lo que hombres y mujeres pueden sufrirla y ejercerla por igual.

A pesar de que cada vez existen más programas encaminados a la prevención y atención de la violencia en la pareja, se hace necesario implementar programas que promuevan las relaciones de pareja saludables, en las que ambos miembros adquieran habilidades que les permitan resolver los problemas antes de llegar a conductas de violencia, y que permitan establecer relaciones que sean fuente de satisfacción y desarrollo.

El presente manual ofrece un programa de intervención cognitivo-conductual de promoción de relaciones de pareja saludables a través del incremento de la satisfacción en la pareja y el desarrollo de estilos de comunicación y resolución de conflictos saludables (asertivos no-violentos). El programa consta de una intervención grupal con modalidad de taller, dirigido a parejas que están en relación de noviazgo, matrimonio o en cohabitación. Se compone de tres módulos: Satisfacción en la pareja, Comunicación saludable y Manejo saludable de conflictos. Cada módulo se desarrolla en dos sesiones para un total de seis sesiones, una vez por semana con duración de tres horas. El programa toma como marco teórico de referencia la Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de pareja, la cual permite comprender los componentes que la conforman tanto a nivel biológico y sociocultural como a nivel individual. Considera además las investigaciones desarrolladas por Díaz-Loving y Rivera (2010) que han demostrado los elementos indispensables dentro de esta teoría que permiten la promoción de parejas positivas. Además, se retoman de la Teoría de intercambio social y la Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro, los elementos necesarios para desarrollar habilidades que permitan establecer relaciones de pareja saludables.

Publicación financiada con recurso PFCE 2016

Relacionarte

Relaciones de parejas saludables

Manual de intervención

Katia Cecilia Uresti Maldonado
Luz Adriana Orozco Ramírez
Alberto Chapa Cárdenas







Relacionarte

**Relaciones de parejas saludables
Manual de intervención**



C.P. Enrique C. Etienne Pérez del Río
PRESIDENTE

Dr. José Luis Pariente Fragoso
VICEPRESIDENTE

Dr. Héctor Cappello García
SECRETARIO TÉCNICO

C.P. Guillermo Mendoza Cavazos
VOCAL

Dr. Marco Aurelio Navarro Leal
VOCAL

Lic. Víctor Hugo Guerra García
VOCAL

Relacionarte

Relaciones de parejas saludables

Manual de intervención

Katia Cecilia Uresti Maldonado
Luz Adriana Orozco Ramírez
Alberto Chapa Cárdenas



Primera edición, 2017

Autores: Katia Cecilia Uresti Maldonado, Luz Adriana Orozco Ramírez y Alberto Chapa Cárdenas
Universidad Autónoma de Tamaulipas - Colofón, 2017

Título: RelacionArte

Subtítulo: Relaciones de parejas saludables. Manual de intervención

152 p.; 17 x 23 cm - (Colección: La Generación del Conocimiento con Valores)

Centro Universitario Victoria
Centro de Gestión del Conocimiento. Tercer Piso
Cd. Victoria, Tamaulipas, México. C.P. 87149
consejopublicacionesuat@outlook.com

D. R. © 2017 Universidad Autónoma de Tamaulipas
Matamoros SN, Zona Centro Ciudad Victoria, Tamaulipas C.P. 87000
Consejo de Publicaciones UAT
Tel. (52) 834 3181-800 • extensión: 2948 • *www.uat.edu.mx*

Edificio Administrativo, planta baja, CU Victoria
Ciudad Victoria, Tamaulipas, México
Libro aprobado por el Consejo de Publicaciones UAT

Colofón
Franz Hals núm. 130, Alfonso XIII
Delegación Álvaro Obregón C.P. 01460
Ciudad de México
www.paraleer.com/colofonedicionesacademicas@gmail.com

ISBN: 978-607-8563-72-2

Publicación financiada con recurso PFCE 2016

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra -incluido el diseño tipográfico y de portada-, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento por escrito del Consejo de Publicaciones UAT

Consejo Editorial del Consejo de Publicaciones de la Universidad Autónoma de Tamaulipas

Dra. Lourdes Arizpe Slogher

Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Amalio Blanco

Universidad Autónoma de Madrid. España

Dra. Rosalba Casas Guerrero

Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Francisco Díaz Bretones

Universidad de Granada. España

Dr. Rolando Díaz Lowing

Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Manuel Fernández Ríos

Universidad Autónoma de Madrid. España

Dr. Manuel Fernández Navarro

Universidad Autónoma Metropolitana. México

Dra. Juana Juárez Romero

Universidad Autónoma Metropolitana. México

Dr. Manuel Marín Sánchez

Universidad de Sevilla. España

Dr. Cervando Martínez

University of Texas at San Antonio. E.U.A.

Dr. Darío Páez

Universidad del País Vasco. España

Dra. María Cristina Puga Espinosa

Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Luis Arturo Rivas Tovar

Instituto Politécnico Nacional. México

Dr. Aroldo Rodríguez

University of California at Fresno. E.U.A.

Dr. José Manuel Valenzuela Arce

Colegio de la Frontera Norte. México

Dra. Margarita Velázquez Gutiérrez

Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. José Manuel Sabucedo Comeselle

Universidad de Santiago de Compostela. España

Dr. Alessandro Soares da Silva

Universidad de São Paulo. Brasil

Dr. Akexandre Dorna

Universidad de CAEN. Francia

Dr. Ismael Vidales Delgado

Universidad Regiomontana. México

Dr. José Francisco Zúñiga García

Universidad de Granada. España

Dr. Bernardo Jiménez

Universidad de Guadalajara. México

Dr. Juan Enrique Marcano Medina

Universidad de Puerto Rico-Humacao

Dra. Ursula Oswald

Universidad Nacional Autónoma de México

Arq. Carlos Mario Yori

Universidad Nacional de Colombia

Arq. Walter Debenedetti

Universidad de Patrimonio. Colonia. Uruguay

Dr. Andrés Piqueras

Universitat Jaume I. Valencia, España

Dr. Yolanda Troyano Rodríguez

Universidad de Sevilla. España

Dra. María Lucero Guzmán Jiménez

Universidad Nacional Autónoma de México

DRA. PATRICIA GONZÁLEZ ALDEA

Universidad Carlos III de Madrid. España

Dr. Marcelo Urra

Revista Latinoamericana de Psicología Social

Dr. Rubén Ardila

Universidad Nacional de Colombia

Dr. Jorge Gissi

Pontificia Universidad Católica de Chile

Dr. Julio F. Villegas

Universidad Diego Portales. Chile

Ángel Bonifaz Ezeta

Universidad Nacional Autónoma de México



Índice

11	Introducción
13	Diagnóstico
13	Formulación teórica
16	Formulación empírica
23	Formulación de la intervención
23	Fundamentación teórica
24	Mapa Clínico de Patogénesis (MCP)
25	Mapa Clínico de Fortalezas (MCF)
26	Mapa de Alcance de Metas (MAM)
27	Metodología de la intervención
27	Meta y objetivos
28	Participantes
28	Procedimiento
30	Recursos
31	Evaluación del programa
35	Diseño y estructura de la intervención
36	Sesiograma
55	Cartas descriptivas
106	Referencias
109	Anexos
109	Anexos. Material para el facilitador
111	Anexos. Sesión 1
125	Anexos. Sesión 2
129	Anexos. Sesión 3
136	Anexos. Sesión 4
140	Anexos. Sesión 5
145	Anexos. Sesión 6



Introducción

La relación de pareja, como toda relación interpersonal no está exenta de experimentar conflicto y si bien el problema no es el conflicto; sí lo es la manera inadecuada en la que se afronta. Una resolución inadecuada de conflictos puede llevar a los miembros de la pareja a sufrir malestar emocional, que puede traducirse en alguna psicopatología, e incluso puede conducir a la violencia. Prueba de lo anterior son los datos arrojados por la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares [ENDIREH] (2011) en donde se hace evidente la alta prevalencia de violencia en la pareja en donde la principal víctima suele ser la mujer. Sin embargo, cada vez existen mayores investigaciones que demuestran que dicha violencia es bidireccional, por lo que hombres y mujeres pueden sufrirla y ejercerla por igual.

A pesar de que cada vez existen más programas encaminados a la prevención y atención de la violencia en la pareja, se hace necesario implementar programas que promuevan las relaciones de pareja saludables, en las que ambos miembros adquieran habilidades que les permitan resolver los problemas antes de llegar a conductas de violencia, y que permitan establecer relaciones que sean fuente de satisfacción y desarrollo.

El presente manual ofrece un programa de intervención cognitivo-conductual de promoción de relaciones de pareja saludables a través del incremento de la satisfacción en la pareja y el desarrollo de estilos de comunicación y resolución de conflictos saludables (asertivos no-violentos). El programa consta de una intervención grupal con modalidad de taller, dirigido a parejas que están en relación de noviazgo, matrimonio o en cohabitación. Se compone de tres módulos: Satisfacción en la pareja, Comunicación saludable y Manejo saludable de conflictos. Cada módulo se desarrolla en dos sesiones para un total de seis sesiones, una vez por semana con duración de tres horas. El programa toma como marco teórico de referencia la Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de pareja, la cual permite comprender los componentes que la conforman tanto a nivel biológico

y sociocultural como a nivel individual. Considera además las investigaciones desarrolladas por Díaz-Loving y Rivera (2010) que han demostrado los elementos indispensables dentro de esta teoría que permiten la promoción de parejas positivas. Además, se retoman de la Teoría de intercambio social y la Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro, los elementos necesarios para desarrollar habilidades que permitan establecer relaciones de pareja saludables. El programa de Intervención RelacionARTE. Relaciones de pareja saludables, fue elaborado durante la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud, posgrado que pertenece al Programa Nacional de Posgrados de Calidad de CONACyT que ofrece la Universidad Autónoma de Tamaulipas. Para su diseño, se realizó una revisión de la literatura y de investigaciones recientes en la que se identificaron los factores de protección para establecer relaciones de pareja saludables. Considerando dichos factores y la fundamentación teórica anteriormente mencionada, se procedió al diseño de la intervención de enfoque cognitivo-conductual.

Diagnóstico

Se describen las perspectivas teóricas que han permitido el estudio y la comprensión de las relaciones de pareja así como su intervención. Se pretende presentar de manera específica el sustento teórico de este programa de intervención descrito en apartados posteriores.

La formulación empírica permite conocer el panorama actual de las principales problemáticas en las relaciones de pareja, así como identificar los factores de riesgo y factores de protección a tener en cuenta para el diseño e implementación del programa.

Formulación teórica

La relación de pareja, es descrita por Díaz-Loving y Rivera (2010) como el más dulce de los gozos y el más perdurable de los bienes. Agregan además que si bien la pareja puede ser fuente de satisfacción y desarrollo, su construcción positiva puede ser compleja y en ocasiones hasta inalcanzable.

La relación de pareja es matizada por múltiples factores tanto a nivel personal como social, entre los que se encuentran la familia de origen, la educación, el género y la cultura. Se trata de una relación interpersonal que aun cuando es condicionada socialmente, es única e irrepetible, lo que la convierte en las más íntima de las relaciones humanas y la más difícil de satisfacer (García-Méndez, Rivera, Díaz-Loving & Reyes-Lagunes, 2010).

La Teoría de intercambio social propuesta por Stuart en 1969, considera la relación de pareja como una relación interpersonal que se mantiene por un intercambio de reforzadores. Esta teoría expone que la satisfacción o el conflicto dentro de la relación será en función directa de sus interacciones positivas y/o negativas, en donde la escasez de intercambios positivos y el aumento de los negativos reducirá el nivel de satisfacción de la pareja (Larrazabal, 2016).

Además de estos reforzadores, la Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro desarrollada por Weiss en 1978, sugiere que las parejas

armoniosas se distinguen de las parejas en crisis, no por el tipo de problema que presentan, sino por su forma de afrontarlos. De esta forma, las parejas en conflicto presentan déficits en habilidades de comunicación y solución de problemas. Weiss explica que las parejas que conviven en armonía, resuelven de forma eficaz sus problemas llegando a soluciones positivas, asumibles por ambos miembros de la pareja y en las que se admite que ambos deben producir ciertos cambios. En el caso de las parejas en conflicto, éstas utilizan estrategias basadas en el refuerzo negativo como el castigo, la coerción, las críticas, el chantaje, las amenazas, la manipulación, etc., para cambiar la conducta de su pareja, lo que contribuye a fomentar el malestar e insatisfacción mutuo (Larrazabal, 2016).

Tanto la teoría de intercambio social como la teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro, explican la interacción en la relación de pareja a nivel individual y diádico. Sin embargo, el factor sociocultural también ejerce un importante papel en la interacción de la pareja.

Huston (2000) desarrolla el Modelo de ecología social del matrimonio, en el que distingue tres niveles de análisis al estudiar el matrimonio. En el primer nivel distingue el contexto social caracterizado por fuerzas macrosociales y ecológicos, a través de las cuales la pareja funciona de manera particular. En segundo lugar distingue el contexto individual, es decir, los atributos psicológicos que tiene cada miembro de la pareja en su relación. Y finalmente, el contexto marital, en donde el matrimonio es visto como un sistema con necesidades emocionales de relaciones cercanas. En este último existe un enlace entre el individuo, el matrimonio y la sociedad, y cada uno de ellos influye en el contexto del otro.

Díaz-Loving (2010), desarrolla la Teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja, en donde propone cinco componentes a través de los cuales se permite estudiar la relación de pareja de una manera integral (figura 1). El componente biocultural, representa las necesidades del ser humano de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor. El componente sociocultural, se refiere a que las características y necesidades biológicas no se dan en el vacío, sino que están en interrelación constante con las pautas socioculturales. Este componente se refiere al conjunto de normas y reglas que establecen y regulan los sentimientos, las ideas, la jerarquización y el tono de las relaciones interpersonales, así como el tipo de papel a realizar. El componente individual, hace referencia a la transmisión de las premisas y expectativas de cómo se llevan a cabo las relaciones de pareja a través de los procesos de socialización, endoculturación y aculturación, y que permiten el desarrollo de rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades individuales que las personas utilizan en sus relaciones. Hasta aquí se integran los componentes individual y cultural que en conjunto con la estimulación

de una pareja permiten el cuarto componente. El componente evaluativo, se refiere a la evaluación que la persona hace tanto de su relación como de la pareja a nivel cognitivo y afectivo. Finalmente, el componente conductual permite a la persona encontrar la mejor estrategia para responder al estímulo y emitir una conducta cuando tiene la capacidad y motivación para su propósito. De esta manera, la conducta afecta a la pareja, al contexto social y a la persona, teniendo una interpretación de acercamiento o alejamiento de la persona hacia el otro.

En cuanto a esta interpretación, la teoría propone un Ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja que permite identificar tanto el tipo de relación como la información que los miembros de la pareja están atendiendo y procesando. De esta manera, dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentre la relación, cada miembro va a evaluar tanto cognitiva como afectivamente las conductas del otro de manera distinta. El ciclo se compone de trece etapas: extraño/conocido, conocido, amistad, atracción, pasión y romance, compromiso, mantenimiento, conflicto, alejamiento y desamor, y separación y olvido (Díaz-Loving, 2010).

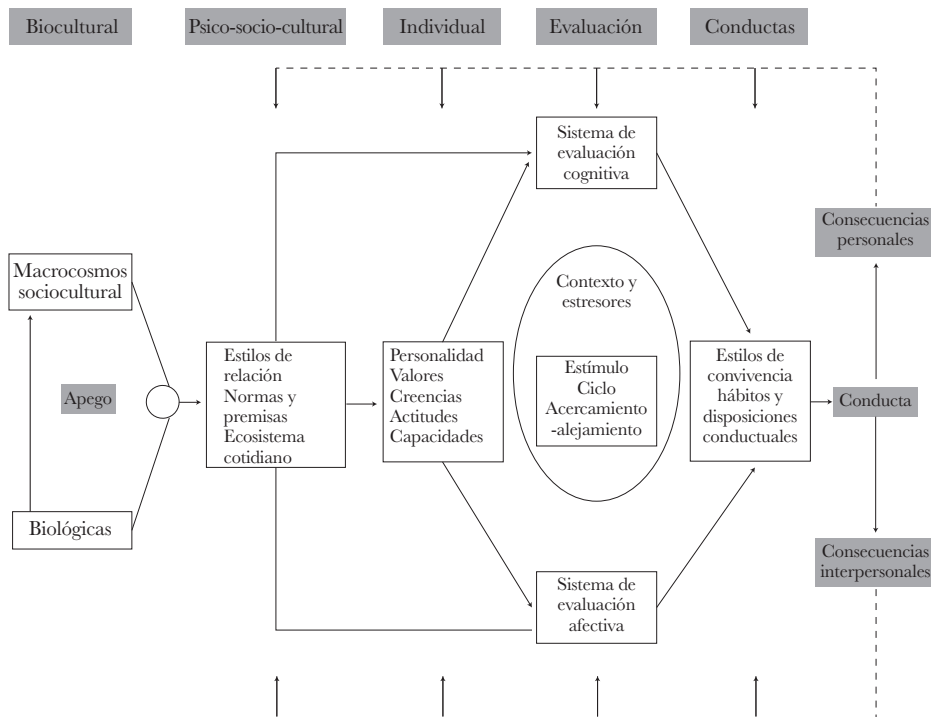


Figura 1. Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de pareja

Estas perspectivas teóricas permiten no sólo el estudio de la relación de pareja, sino también presentan los elementos a considerar en el diseño de programas que tengan como fin incrementar las relaciones de pareja saludables. Lo anterior resulta imprescindible en la prevención de problemáticas que inciden en la pareja, desde el conflicto en la relación e insatisfacción hasta la violencia en la pareja.

Formulación empírica

El DSM-5 contiene un apartado sobre Otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica, en donde se incluyen problemas de relación que pueden llamar la atención clínica por ser el motivo de consulta o por ser un problema que afecte al curso, pronóstico o tratamiento de un trastorno mental. Dentro de estos problemas de relación, se encuentra la categoría Relación conflictiva con el cónyuge o la pareja, la cual, debe utilizarse cuando el principal objeto de atención clínica consiste en abordar la calidad de la relación de pareja (cónyuge o no), o cuando la calidad de dicha relación afecte al curso, pronóstico o al tratamiento de un trastorno mental o médico. Las parejas pueden ser de igual o distinto sexo. Habitualmente un problema en la relación va asociado a un deterioro funcional en los dominios conductuales, cognitivos o afectivos. Entre los ejemplos de problemas conductuales cabe citar la dificultad para la resolución de conflictos, el abandono y la intromisión excesiva. Los problemas cognitivos se pueden manifestar como atribuciones negativas constantes a las intenciones del otro o rechazo de los comportamientos positivos de la pareja. Los problemas afectivos pueden ser tristeza, apatía o rabia crónicas contra el otro miembro de una relación (*American Psychiatric Association*, 2014).

El conflicto en la pareja con frecuencia se fortalece a partir de los desacuerdos en la relación, en los cuales los roles de la pareja podrían deberse a quién pone las reglas, entorno en el que la comunicación llega a un fin y el conflicto queda sin resolver. El conflicto no es bueno ni malo, su connotación dependerá de cómo sea manejado y cómo afecta la relación. El conflicto incluye dimensiones de poder, control y un daño potencial físico y emocional, en el que los individuos pueden reflejar diferentes eventos y tornarse más perturbados cuando ellos distorsionan los motivos y conductas de sí mismos y de sus parejas (García-Méndez, Rivera-Aragón, Díaz-Loving & Reyes-Lagunes, 2015).

Foran, Whisman y Beach (2015) mencionan que el conflicto de pareja crónico puede tener efectos negativos sobre el bienestar emocional y físico de ambos miembros de la pareja. Incluso, en algunas personas en busca de atención terapéutica, las causas de malestar emocional agudo mencionadas con más frecuencia son los problemas en las relaciones de pareja, incluyendo el divorcio, la separación y otros estresores maritales.

La violencia de pareja, es definida por la Organización Mundial de la Salud (2013), como el comportamiento de la pareja o ex pareja que causa daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control. La violencia infligida por la pareja se presenta en todos los entornos y grupos socioeconómicos, religiosos y culturales.

Moral y López (2012) definen la violencia de pareja como un ejercicio de poder en el cual, a través de acciones u omisiones, se daña o controla contra su voluntad a aquella persona con la que se tiene un vínculo íntimo, ya sea de noviazgo, matrimonio o cohabitación.

Aunque estas definiciones no distinguen la direccionalidad de la violencia respecto al sexo, las prevalencias demuestran que es mayormente sufrida por la mujer, aunque cabe aclarar, que la investigación de violencia hacia los hombres es poco abordada.

Ante esto, la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (2013), mencionan que la abrumadora carga mundial de violencia infligida por la pareja es sobrellevada por las mujeres. Si bien las mujeres pueden ser violentas en sus relaciones con los hombres, a menudo en defensa propia, los agresores más comunes en la violencia contra la mujer son compañeros (o excompañeros) íntimos de sexo masculino. En cambio, es mucho más probable que los hombres sean víctimas de actos de violencia perpetrados por desconocidos o por conocidos que por alguien más cercano a ellos.

En Tamaulipas, la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH) (2011), llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), muestra que de cada 100 mujeres, 38 han vivido eventos violentos por parte de su pareja a lo largo de su relación. Respecto al grupo de edad, la encuesta muestra que las mujeres con mayor edad registran menos agresiones. El nivel educativo de éstas no tiene relación directa con el maltrato por parte de su pareja, pues ésta se produce en parejas de todos los niveles educativos. De igual forma, 36.2% de las mujeres que trabajan declararon al menos un incidente de violencia, situación que también se presenta en 24.4% de las que no trabajan. En cuanto al tipo de violencia registrado por las mujeres tamaulipecas, la encuesta señala que la violencia emocional presenta el porcentaje más alto, ya que 89 de cada 100 mujeres declararon haber sufrido este tipo de violencia, siguiendo con la económica con un 53.4%, seguida de la violencia física con un 20.4% y la violencia sexual con un 11%. Se observa además una disminución de estas cifras en la violencia vivida por las mujeres en los últimos 12 meses.

Respecto a los varones, la ENDIREH (2011) no reporta datos estadísticos de violencia hacia los hombres, sin embargo, otros estados del país comienzan a realizar investigación en dicha población. Por ejemplo, En Baja California se presentó en 2010

una alta tasa de homicidios de los cuales una parte importante ocurrió en el contexto del hogar siendo mayor el número de víctimas en hombres. Por ello, se decidió consultar los datos de la fuente local para otros tipos de maltrato sin desenlaces fatales. Los datos revelaron que el 47.6% de los hombres jóvenes reconocieron haber sido víctima de violencia de algún tipo por parte de su pareja, reportando las mujeres un 53.4%. El tipo de violencia más declarada por parte de la pareja fue la de tipo psicológica con un 70% tanto para las mujeres como para los varones (González & Fernández, 2014).

En Puebla, se realizó un estudio con varones que se encontraban en una relación de pareja con el objetivo de conocer los niveles de violencia ejercida hacia los varones. Los resultados revelaron que el 60.2% tenían una relación de violencia, 30.7% estaban en una relación con señales de violencia, 5.7% tienen una donde hay abuso y el 3.4% presentan abuso severo (Vera, Romero, Martínez, Valderrama, Flores & Vargas, 2016). Una investigación similar en un municipio de Puebla con hombres casados, demostró un bajo puntaje de hombres violentados, sin embargo, los casos detectados de hombres que sufren violencia por parte de sus esposas, se caracterizan por temas relacionados con celos e intento de control de los amigos y amistades del esposo, la violencia ejercida es más de tipo verbal que física, y se detectaron casos de hombres con obesidad o que sufren alguna enfermedad (Martínez, Vera & Valderrama, 2016).

Rojas-Solís (2013) menciona que las investigaciones realizadas de violencia en la relación de pareja lo hacen a través de dos enfoques. El más frecuente es el unidireccional centrándose en la violencia ejercida por los hombres contra las mujeres, pero no la perpetrada por las mujeres contra los hombres. Un segundo enfoque es el bidireccional, en donde se mide la violencia ejercida por ambos sexos encontrándose a menudo niveles similares de agresiones cometidas y sufridas por ambos sexos a excepción de la violencia sexual, en donde las mujeres continúan siendo las víctimas y los hombres lo agresores.

En México, los estudios de violencia bidireccional muestran resultados variables. Cienfuegos y Díaz-Loving (2010), reporta que en la Ciudad de México, los hombres reportaron vivir más violencia dentro de la relación de pareja, y explican que esto puede deberse a que cuando se evalúa la frecuencia y diversidad de conductas agresivas, las mujeres resultan ser más violentas cuando se evalúa la naturaleza de la misma o su severidad. Una segunda explicación es que los hombres podrían haber puntuado más alto en actos de violencia indirecta como el chantaje, que suele ser más utilizado por las mujeres. Una última explicación podría estar relacionada con el nivel sociodemográfico y educativo de la población estudiada.

Moral, López, Díaz-Loving y Cienfuegos (2011) reportan mayor violencia recibida de la pareja en los hombres tanto física, como psicológica, económica y

sexual; mientras que en ambos sexos, la violencia ejercida es equivalente tanto en violencia psicológica como no psicológica.

Factores de riesgo

La OMS (2013) menciona dentro de los factores de riesgo de la violencia de pareja, factores a nivel individual, relacional, comunitario y social.

Dentro de los factores individuales más importantes asociados con una mayor probabilidad de que un hombre cometa actos de violencia contra su pareja, son los siguientes:

- Juventud
- Bajo nivel de instrucción
- Haber sido testigo o víctima de violencia en la niñez
- Consumo nocivo de alcohol o drogas
- Trastornos de la personalidad
- Aceptación de la violencia (por ejemplo, considerar aceptable que un hombre golpee a su pareja)
- Antecedentes de maltrato infligido a sus parejas anteriores

Los factores individuales asociados con una mayor probabilidad de que una mujer sufra violencia a manos de su pareja incluyen los siguientes:

- Bajo nivel de instrucción
- Exposición a violencia entre sus padres
- Haber sido víctima de abuso sexual en la niñez
- Aceptación de la violencia
- Exposición anterior a otras formas de maltrato

Los factores relacionales asociados con el riesgo tanto de victimización de las mujeres como de agresión por el hombre incluyen los siguientes:

- Conflicto o insatisfacción en la relación
- Dominio de los varones en la familia
- Dificultades económicas
- Hombre con múltiples compañeras sexuales
- Disparidad de logros educativos, es decir que la mujer tenga un nivel de instrucción más alto que el de su compañero íntimo

Finalmente, dentro de los factores comunitarios y sociales se encuentran los siguientes:

- Normas sociales de género no equitativas (especialmente las que asocian la virilidad con el dominio y la agresión)

- Pobreza;
- Baja posición social y económica de la mujer
- Sanciones jurídicas débiles en casos de violencia de pareja dentro del matrimonio
- Sanciones jurídicas débiles en casos de violencia de pareja dentro del matrimonio
- Sanciones comunitarias débiles en caso de violencia de pareja
- Amplia aceptación social de la violencia como una forma de resolver conflictos
- Conflicto armado y altos niveles generales de violencia en la sociedad.

Factores de protección

Dentro de los factores de riesgo a nivel relacional, se enunciaron dos que han sido ampliamente estudiados y han comprobado la predicción de la no violencia en la relación de pareja:

- La satisfacción en la relación (Puentes-Martínez, Ubillós-Landa, Echeburúa & Páez-Rovira, 2016; Reyes, 2015)
- Las estrategias de resolución de conflictos tales como la reflexión y comunicación (Méndez & García, 2015), el afecto (Méndez & García, 2015; Reyes, 2015; Reyes, 2016), la automodificación (López, Moral de la Rubia, Díaz-Loving & Cienfuegos, 2013; Reyes, 2016), las estrategias de negociación-comunicación (Reyes, 2015; Reyes, 2016) e incluso la separación (Reyes, 2016).

Hasta lo expuesto aquí, se evidencia que la violencia de pareja es bidireccional y que influyen en ella diversos factores tanto individuales, como relacionales y socioculturales. Debido a la alta prevalencia, actualmente existen diversos programas encaminados a su prevención y atención, tal es el caso del “Programa de reeducación de víctimas y agresores de violencia de pareja” del Instituto Nacional de Salud Pública, cuyo objetivo es desarrollar habilidades y formas de comportamiento en hombres y mujeres, que permita establecer relaciones de pareja en un plano de igualdad (Hijar & Valdez, 2010). A pesar de ser un programa que da respuesta a la problemática en cuestión, es importante mencionar que dicho programa está dirigido a grupos de mujeres y hombres que han vivido relaciones de violencia.

Méndez y García (2015) mencionan que es importante establecer programas de prevención de violencia, en donde hombres y mujeres adquieran habilidades necesarias y eficaces que les permitan resolver problemas antes de llegar a conductas de violencia de cualquier tipo.

Si bien la atención y prevención selectiva e indicada resultan de suma importancia, también lo es la promoción de relaciones de pareja saludables a fin de prevenir la violencia entre los miembros de la misma, sino también de lograr una relación de pareja que sea fuente de satisfacción y desarrollo.

Díaz-Loving y Rivera (2010), con base en sus investigaciones, sugieren algunos elementos indispensables para la promoción de pareja positivas. En primer lugar, mencionan que el apego seguro permitirá la intimidad y cercanía así como el apoyo y solidaridad que representan competencias necesarias en las relaciones interpersonales sanas. De igual forma, mencionan que se deben considerar los roles a desempeñar y las normas a cumplir para cada tipo de relación a partir de las premisas socioculturales. Se puede decir que existen dos grandes grupos de normas, las que destacan la postura tradicional de superioridad del hombre y la abnegación de la mujer, y las que hablan sobre la importancia de la equidad en las relaciones. La promoción de las relaciones constructivas contempla la tendencia de la emancipación de la mujer y androginia en los hombres. Un tercer elemento contempla el nivel individual, en donde se deben tener en cuenta los rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades de cada individuo. La evidencia sugiere que las parejas más felices en su relación son aquellas en las que cada miembro posee rasgos de personalidad tanto masculinas como femeninas positivas (andróginas), poseen locus de control, autoestima, flexibilidad para negociar costos y beneficios de la relación y una empatía e interés altruista en el bienestar de la pareja. De igual manera, la promoción de parejas positivas concibe a nivel individual las estrategias de negociación, de comunicación y los estilos de amor. En las estrategias de negociación, las personas que utilizan formas colaboradoras o de acomodo, crean mejores relaciones interpersonales a diferencia de aquellas que se inclinan por competir o evitar. Respecto a los estilos de comunicación, los estilos positivos como ser abiertos, constructivos y románticos, promueven la mejoría en las relaciones. Finalmente, los estilos de amor prácticos, amistosos, eróticos y altruistas promueven las relaciones de pareja satisfactorias. Un cuarto elemento para el funcionamiento de las relaciones es la etapa del mantenimiento, en donde se tienen presentes los momentos positivos de la pareja más que los negativos, se da mayor importancia a la negociación para enfrentar y solucionar problemas y llegar a arreglos equitativos, y crecer en intimidad, confianza y amistad. Un quinto y último componente, son los comportamientos positivos, los cuales pueden ser de apoyo, de expresividad (besarse, decirle al otro que lo amas, reconocer sus cualidades) e instrumentales (distribuir dinero, dividir responsabilidades).



Formulación de la intervención

Para el diseño del Programa de Intervención Cognitivo-conductual RelacionARTE, para promocionar relaciones de pareja saludables, se toma como base la revisión teórica y empírica presentada en el apartado anterior para la formulación de caso propuesta por Nezu, Nezu y Lombardo (2006).

Fundamentación teórica

Al trabajar con parejas es necesario contar con un marco que permita su comprensión y los elementos que intervienen en la relación, tanto a nivel biológico y sociocultural, como a nivel individual.

Por ello, el presente programa tiene como marco teórico la Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de pareja (Díaz-Loving, 2010), en donde se toman en cuenta las necesidades de afecto del ser humano (componente biocultural), las pautas socioculturales de dichas necesidades (componente sociocultural), los rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades individuales (componente individual), la evaluación cognitiva y afectiva de la relación y la pareja (componente evaluativo) y las estrategias para responder a los estímulos de la relación (componente conductual). Además de tomar en cuenta también, la etapa en la que se encuentra la pareja dentro del ciclo acercamiento-alejamiento, que determinará el componente evaluativo.

Se retoma de la Teoría de intercambio social, la propuesta de incrementar las interacciones positivas en la pareja y reducir las negativas, a fin de establecer mayor satisfacción. Se toma en consideración también de la Teoría de los déficits en las estrategias para producir cambios en el otro, la propuesta del refuerzo positivo en las habilidades de comunicación y solución de problemas evitando el refuerzo negativo como el castigo, la coerción, las críticas, el chantaje, las amenazas, la manipulación, etc.

Mapa clínico de Patogénesis (MCP)

Con base en lo encontrado en la revisión teórica y empírica se presenta el mapa clínico de patogénesis del conflicto en la relación de pareja. Se identifican las variables orgánsmicas en la pareja en las que son necesarias intervenir, así como los antecedentes de éstas, su respuesta y las consecuencias inmediatas y a largo plazo.

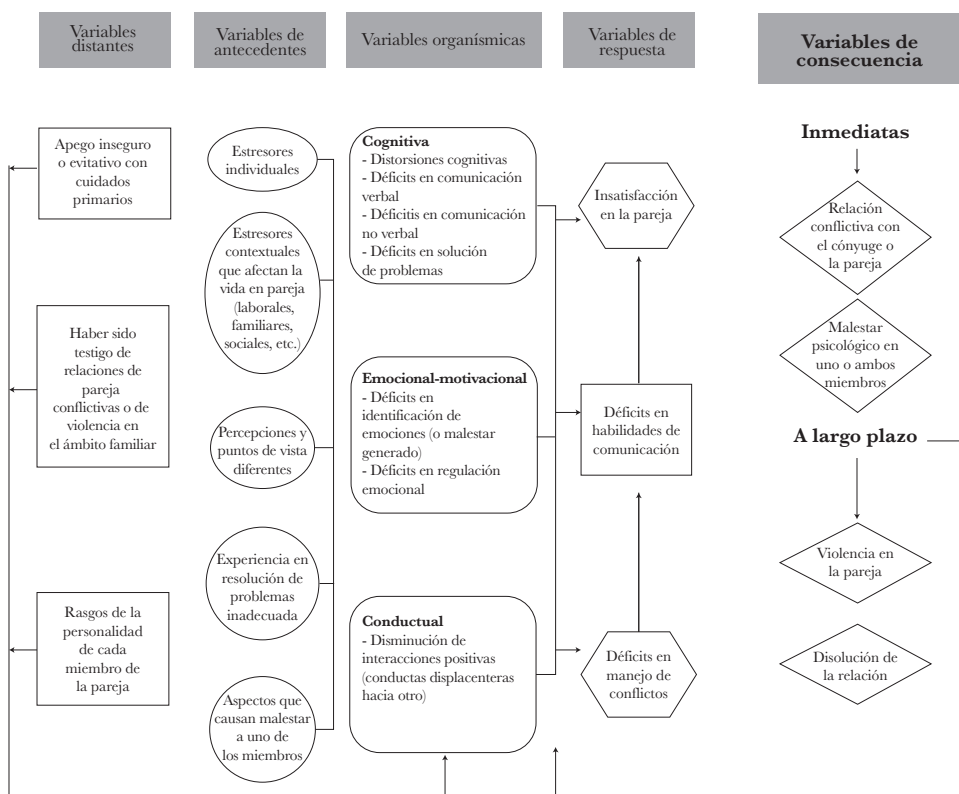


Figura 2. Mapa clínico de patogénesis del conflicto en la relación de pareja

Mapa clínico de Fortalezas (MCF)

Con base en lo encontrado en la revisión teórica y empírica se presenta el mapa clínico de fortalezas en la relación de pareja. Se identifican las variables orgánsmicas en la pareja que son necesarias desarrollar para establecer relaciones de pareja saludables, así como los antecedentes de éstas, su respuesta y las consecuencias inmediatas y a largo plazo.

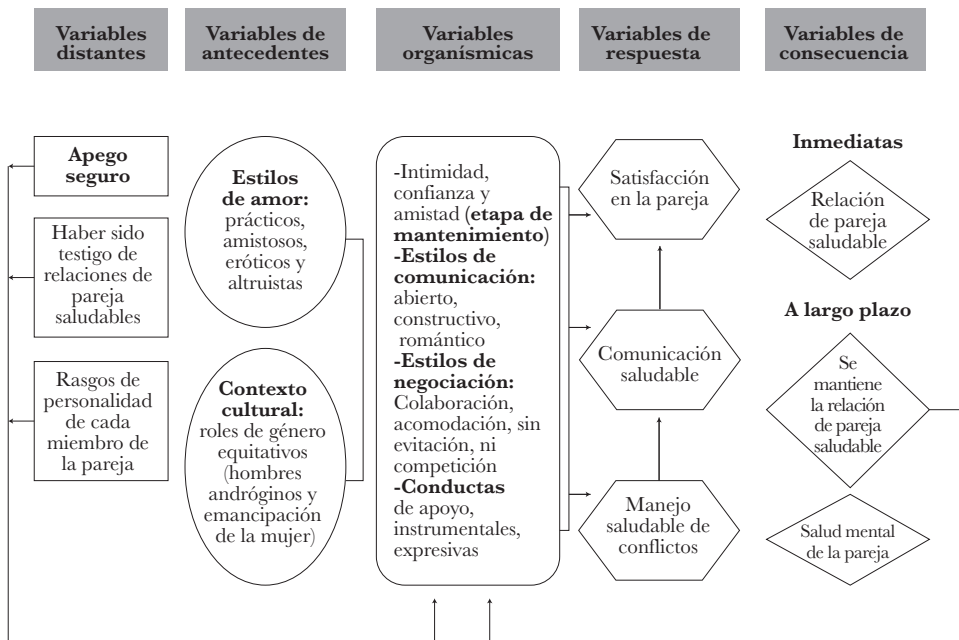


Figura 3. Mapa clínico de fortalezas en la relación de pareja

Mapa de Alcance de Metas (MAM)

Con base en el mapa clínico de patogénesis y mapa clínico de fortalezas se presenta el Mapa de alcance de metas que guiará el programa de Intervención cognitivo-conductual RelacionARTE, para promocionar relaciones de pareja saludables.

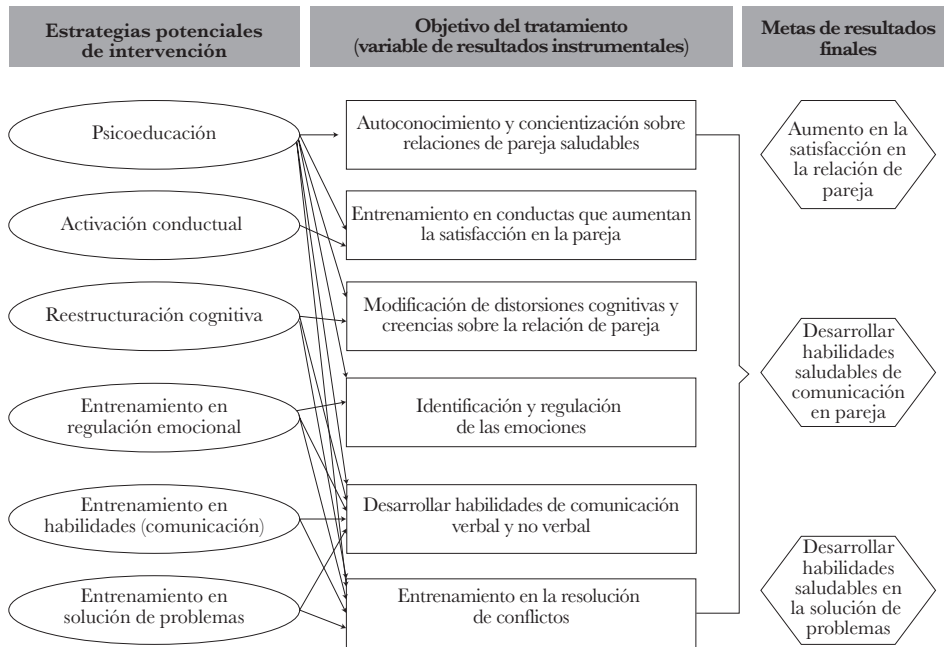


Figura 4. Mapa de alcance de metas del Programa de Intervención cognitivo-conductual RelacionARTE. Relaciones de pareja saludables

Metodología de la intervención

Como se aprecia en la formulación de la intervención presentada, se encontraron tres factores de protección para el conflicto en la relación y la violencia en la pareja que a su vez promueven relaciones saludables. Dichos factores son la satisfacción en la relación (Puente-Martínez, Ubillos-Landa, Echeburúa & Páez-Rovira, 2016; Reyes, 2015), los estilos de comunicación (Flores, 2011; López, Rivera, García & Reidl, 2013) y el manejo de conflictos (López, Moral de la Rubia, Díaz-Loving & Cienfuegos, 2013; Méndez & García, 2015; Reyes, 2015; Reyes, 2016). El programa de Intervención RelacionARTE. Relaciones de parejas saludables, pretende desarrollar e incrementar interacciones positivas en la pareja, a fin de que estas desarrollen mayor satisfacción en la relación. De igual forma, se pretende desarrollar habilidades de comunicación y resolución de conflictos a fin de evitar estrategias no asertivas y violentas.

Meta y objetivos

Meta

- Promover relaciones de pareja saludables.

Objetivo general

- Identificar el grado de satisfacción marital, el tipo de comunicación y las estrategias de manejo de conflictos en la pareja y promover el incremento y desarrollo asertivo-no violento de los mismos.

Objetivos específicos:

- Identificar, incrementar y desarrollar conductas que incidan en la satisfacción en la pareja.
- Desarrollar habilidades de comunicación saludable (asertiva) en la relación de pareja.
- Desarrollar habilidades de manejo de conflictos saludable (asertiva-no violenta) en la relación de pareja.

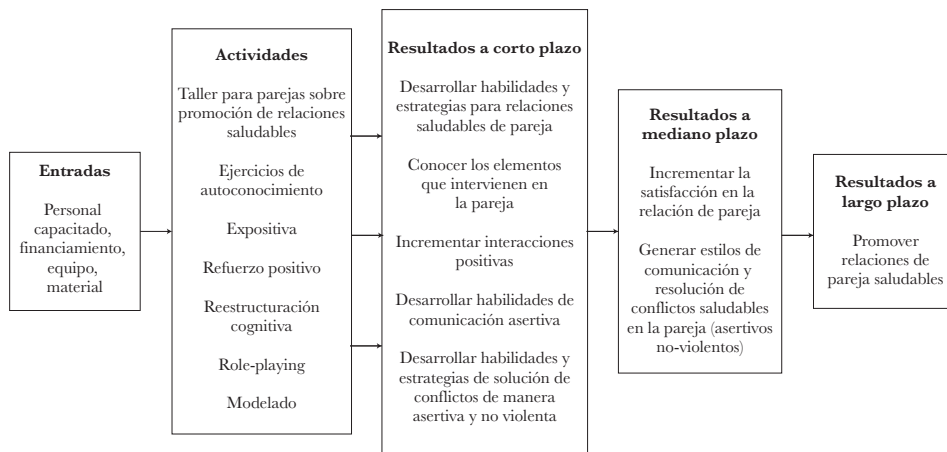


Figura 5. Marco lógico de la intervención

Participantes

El programa de intervención, está dirigido a parejas en relación de noviazgo, matrimonio o unión libre. Si bien el programa considera un máximo de seis parejas, el facilitador podrá adecuar el programa a un cierto número considerando el tiempo a emplear.

Criterios de elegibilidad

Dentro de los criterios de inclusión se encuentran parejas en relación de noviazgo, matrimonio o con tiempo de cohabitación, parejas en tratamiento psicológico por problemas de relación o que deseen adquirir habilidades para una vida en pareja saludable y con total disponibilidad de llevar a término las seis sesiones del programa.

En los criterios de exclusión se consideran parejas que actualmente estén en tratamiento psicológico por problemas de violencia.

En los criterios de eliminación se toman en cuenta aquellas parejas con más de dos inasistencias o que no hayan realizado la evaluación pre-test.

Procedimiento

El programa permite realizar una invitación abierta para participar en la intervención tanto a público en general como a usuarios que hayan concluido o que actualmente se encuentren en proceso psicoterapéutico cuidando que se cubran los criterios de elegibilidad. Una vez que se cubra el cupo límite de seis parejas dentro de una fecha límite, se inicia con el programa.

En la primera sesión, se les proporciona un consentimiento informado describiendo el objetivo del programa y se hará énfasis en el carácter de

confidencialidad de la información que se maneje en el proceso. Se explica además el contenido general y el objetivo de las sesiones que constituyen el programa. Una vez que se haya obtenido su consentimiento y total compromiso, su realización se llevará a cabo en tres fases.

En la primera fase se lleva a cabo la evaluación pre-test para establecer una línea base sobre las variables de interés: satisfacción en la pareja, estilos de comunicación y manejo de conflictos. En la segunda fase, se lleva a cabo el programa de intervención como tal constituido por tres módulos, cada módulo es una variable a intervenir y consta de dos sesiones. Por tanto, el programa se conforma de un total de seis sesiones con duración de 3 horas cada una, una vez por semana durante seis semanas.

En la última fase se realiza una evaluación post-test para comprobar la eficacia del programa. Se debe llevar un seguimiento a los tres meses, nueve meses y al año de intervención. El objetivo es una modificación en las variables que se interviene, es decir, se pretende que la satisfacción en la pareja se incremente, y que los participantes adquieran habilidades de comunicación asertiva y solución de conflictos no violenta.

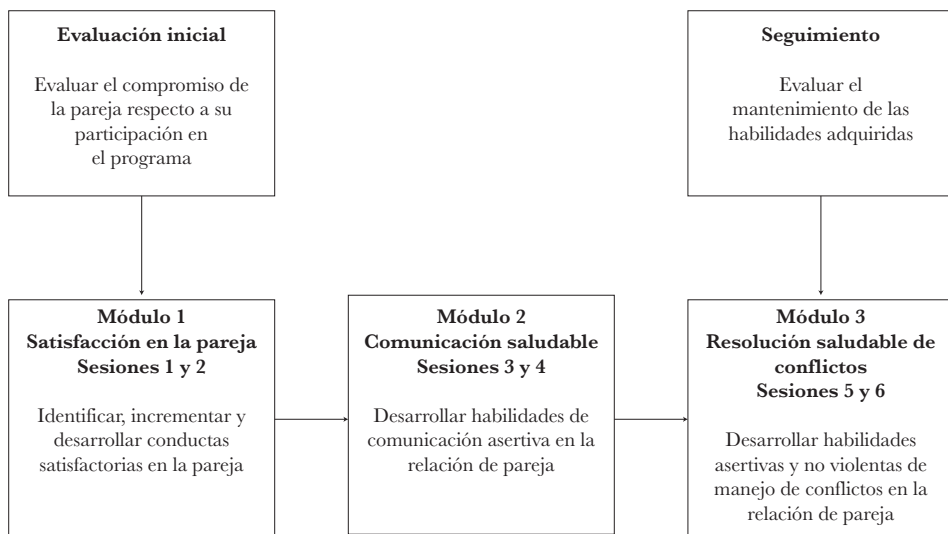


Figura 6. Diseño de la intervención

De manera específica, el desarrollo de cada sesión se da en tres momentos. El primer momento es el de *inicio o presentación*, en esta etapa se realiza un encuadre sobre los temas que se abordarán en la sesión y se explica de forma general la mecánica de

trabajo. De igual forma, es en esta etapa en la que se comentan las experiencias en base a la tarea y se realiza la evaluación interfase. En el caso de la primera sesión, se explican los objetivos del programa y el contenido general de las sesiones además del encuadre de esa primer sesión.

El segundo momento es el *desarrollo*, en esta etapa se desarrolla propiamente el contenido de la sesión. Las seis sesiones poseen la misma estructura, se explica el tema a abordar y posteriormente se realiza una actividad en base a dicho tema para lograr el objetivo específico de sesión. En el caso de la primera y última sesión, es en esta etapa en donde se incluye la evaluación.

El último momento es el *cierre*. En esta etapa se concluye el contenido de la sesión, se retroalimentan de forma general los temas abordados y se explica la tarea de la semana dando oportunidad a aclaraciones o interrogantes que puedan surgir de los participantes. Además, los participantes comparten su experiencia, el aprendizaje adquirido y su estado emocional. En el caso de la última sesión, el cierre del taller se centra en que tanto los participantes como los facilitadores comparen su experiencia a lo largo del taller, las nuevas habilidades adquiridas y el compromiso que a partir de esto adquieren para con su pareja. Al término de lo anterior se entrega a cada pareja una constancia por su participación en el taller.

Los facilitadores deben contar con un registro de asistencia, por lo que al inicio de cada sesión, conforme llegan los participantes al taller, se les pide que se registren y firmen en el formato de asistencia, el cual se anexa al final de este manual.

Recursos

Recursos a utilizar en el desarrollo del programa.

Recursos humanos

El programa de intervención RelacionARTE, será dirigido por dos facilitadores quienes guiarán a los participantes en el cumplimiento de los objetivos terapéuticos.

Perfil de los facilitadores

El programa de intervención debe ser dirigido por dos facilitadores de ambos sexos. La finalidad de lo anterior, es que las parejas se sientan identificadas con la figura de la pareja, además de modelar la dinámica saludable de una relación de pareja. Los facilitadores deben ser psicólogos entrenados en las técnicas cognitivo-conductuales. Si bien ambos facilitadores conducirán las sesiones, se recomienda que se turnen las sesiones para que uno sea quien dirija y el otro retroalimente los temas.

Recursos materiales

El desarrollo del programa debe llevarse a cabo en un lugar cómodo y amplio que cuente con el equipo necesario para la presentación de los temas:

- Laptop o computadora
- Proyector
- Equipo de audio

A cada participante se le proporcionará una carpeta de trabajo con los formatos de los ejercicios a realizar en cada sesión, así como material complementario como trípticos o folletos, dichos formatos se anexan al final de este manual. De igual forma, se realizarán algunos ejercicios dinámicos que igualmente requieren cierto material. Por tanto, es necesario contar con:

- Carpetas
- Hojas blancas
- Formatos de trabajo
- Bolígrafos
- Cartulinas
- Crayones, colores, plumones
- Plastilina

El programa garantiza la confidencialidad de los temas y las experiencias que las parejas compartan en el desarrollo de las sesiones, por ello, se les proporciona un consentimiento informado describiendo de forma general el programa, sus objetivos y su carácter confidencial. El consentimiento se anexa al final del presente manual.

Evaluación del programa

El programa incluye la evaluación de la eficacia del mismo, a través de la satisfacción en la pareja y la adquisición de habilidades de comunicación y manejo de conflictos. Para ello se realizarán evaluaciones *pretest y postest*, es decir, al inicio del taller y al final. Se pretende que al finalizar, los resultados indiquen un incremento en la satisfacción en la pareja así como una comunicación asertiva y manejo de conflictos no violento. Para esto se hace uso de instrumentos que han sido desarrollados y validados en población mexicana consistentes en un cuestionario con formato de respuesta tipo Likert, los cuales se describen más adelante. Los resultados de la evaluación serán entregados a los participantes al final del taller en un breve informe con lenguaje no técnico, a manera de que puedan conocer los cambios generados a lo largo del taller en cuanto a su satisfacción en la pareja y las habilidades adquiridas.

La evaluación se realiza al inicio y al final del taller, en las sesiones 1 y 6. En la primera sesión se explican los objetivos y el contenido de las sesiones así como el propósito de la evaluación. Posteriormente se presenta la batería de preguntas que incluye una cédula de datos sociodemográficos así como datos generales sobre la relación de pareja. Se debe solicitar a los participantes que respondan de manera sincera y sin presión del tiempo, ya que la evaluación permitirá conocer las habilidades que poseen. Respecto a la evaluación *postest*, se sigue la misma mecánica. En la sexta y última sesión se administra la batería haciendo énfasis en el propósito de la misma y recordando que los resultados serán entregados en días posteriores.

Para la entrega del informe, se sugiere asignar una fecha para que los participantes pasen a recogerlo o bien, que proporcionen su correo electrónico para que se les pueda hacer llegar. El formato del informe queda a consideración de los psicólogos facilitadores, aunque se sugiere que el informe contenga los datos generales de la pareja, los resultados cuantitativos graficados y una breve interpretación de los mismos con lenguaje no técnico.

Como se mencionó, los instrumentos de evaluación empleados son instrumentos desarrollados y validados en población mexicana. A continuación se describe cada uno y se anexan al final del manual.

Escala de Satisfacción Marital (ESM) diseñada por Pick y Andrade (1988).

Esta escala consta de 24 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con tres opciones de respuesta en donde “Me gustaría que pasara de manera muy diferente” obtiene el valor de 1 punto, “Me gustaría que pasara de manera algo diferente” obtiene valor de 2 puntos y “Me gusta cómo está pasando” obtiene valor de 3 puntos. La escala evalúa tres dimensiones: *Satisfacción con la interacción marital* (reactivos 1 al 10), *Satisfacción con aspectos emocionales del cónyuge* (reactivos ítems 11 al 15) que se relacionan con sentimientos agradables y desagradables que se experimentan hacia la pareja; y *Satisfacción con aspectos organizacionales y estructurales del cónyuge* (ítems 16 al 24) que se relacionan con la toma de decisiones, de la solución de problemas y del funcionamiento de la pareja. Para la calificación de la prueba se debe realizar la sumatoria de los 24 ítems para el total de satisfacción, teniendo un mínimo de 24 y máximo de 72 puntos, los autores mencionan que a mayor puntuación, mayor es la satisfacción marital, de igual forma para las tres subescalas (Anexo C).

Escala de Comunicación en la Interacción, desarrollada y validada en población mexicana por Villanueva, Rivera, Díaz-Loving y Reyes-Lagunes (2012).

La escala forma parte de un instrumento que mide a nivel cognitivo y conductual la comunicación en la pareja. Las escalas del nivel cognitivo, se centran en la

evaluación de los facilitadores y las barreras en la comunicación, sin embargo, para fines del taller, puede emplearse únicamente la escala conductual que mide la comunicación en la interacción de la pareja. La escala está conformada por 53 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta en donde 1 representa “Nunca”, 2 “Con poca frecuencia”, 3 “Con frecuencia”, 4 “Con mucha frecuencia” y 5 “Siempre”.

Se compone de tres factores:

Automodificación (ítems 1, 3, 6, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 48, 51, 53)

Equitativa (ítems 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 44, 47, 49, 52)

Competitiva negativa (ítems 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 41, 46, 50)

Para la calificación de la escala, se obtiene el promedio de cada factor como en el instrumento anterior. Se suman los valores de la escala Likert asignados a cada reactivo de un factor determinado y se divide entre el número de reactivos. El valor obtenido, se considera dentro de la misma escala del 1 al 5, lo que implica que entre más cercano a 5 sea el valor se refiere a que ese tipo de interacción es el que predomina, mientras que el valor más cercano a 1 implica que ese tipo de interacción no se presenta en la relación, el 3 equivaldría a que hay una presencia moderada de ese tipo de interacción ya que ese es el valor medio de la escala (Anexo D).

Escala de Estrategias de Manejo de Conflictos de (Arnaldo, 2001) en su versión de 34 ítems adaptada por Moral y López (2011) en población del noreste de México.

La escala breve (EEMC-34) consta de 34 ítems con una escala de respuesta tipo Likert con cinco opciones de respuesta en donde 1 representa “Nunca”, 2 “Con poca frecuencia”, 3 “Con frecuencia”, 4 “Con mucha frecuencia” y 5 “Siempre”.

Se compone de cinco factores:

Reflexión-comunicación (ítems 22, 12, 3, 33, 1, 18, 19, 26, 10, 6)

Evitación (ítems 8, 34, 14, 28, 4, 25, 32, 23)

Afecto (ítems 16, 20, 9, 2, 29)

Tiempo (ítems 17, 30, 15, 7, 24, 11)

Acomodación (ítems 27, 13, 5, 31, 21)

La escala no cuenta con una puntuación total, en cambio permite obtener dos estilos de afrontamiento: Afrontamiento activo o centrado en la relación (suma de afecto + tiempo + reflexión + acomodación) y Afrontamiento pasivo (suma de acomodación + evitación + reflexión con las puntuaciones invertidas). Para la calificación del

instrumento, se suman los ítems de cada subescala. A mayor puntuación, mayor predominio de una determinada estrategia de manejo de conflictos (Anexo E)

Debido a que la satisfacción en la relación se trabajará a lo largo de las seis sesiones mediante una tarea semanal, es importante evaluarla al inicio de cada sesión. Para esta evaluación interfase, se revisa previamente la tarea de la semana consistente en un auto registro en donde cada miembro identifica las interacciones positivas y la respuesta emocional y conductual. Una vez que la pareja ha compartido su experiencia, se pregunta a cada uno ¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación en una escala del 1 al 10? Uno de los facilitadores deberá registrar el nivel de satisfacción en el que se encuentran todos los miembros de las parejas en el formato: “Evaluación interfase”, que se anexa en el manual, y esta evaluación se integra al informe final.

Diseño y estructura de la intervención

Como se mencionó, el programa de Intervención RelacionARTE. Relaciones de pareja saludables, está constituido por tres módulos: *Satisfacción en la pareja*, considerado como el grado de satisfacción y bienestar respecto a la relación de pareja y los intercambios de la misma; *Comunicación saludable*, considerada como la habilidad de comunicación verbal y no verbal asertiva y no violenta en la relación de pareja; y *Resolución de conflictos*, habilidad de solución de conflictos asertivo no violento.

Cada módulo es una variable a intervenir y consta de dos sesiones, cada una con distintas actividades y técnicas cognitivo-conductuales encaminadas a cumplir con los objetivos de la intervención. Por tanto, el programa se conforma de un total de seis sesiones con duración de 3 horas cada una, una vez por semana durante seis semanas.

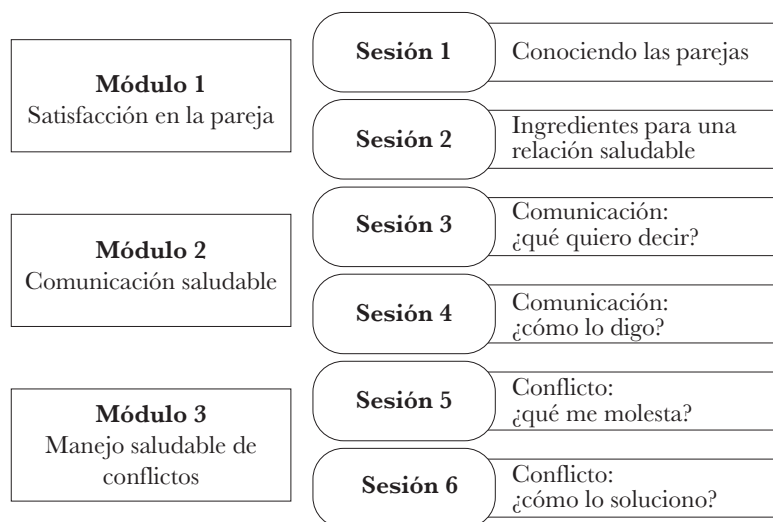


Figura 7. Estructura de la intervención

Sesiograma

Sesión 1. Conociendo a las parejas

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Bienvenida	Expositiva	- Se da la bienvenida al taller, se explican los objetivos y el contenido de las sesiones.	10 min.	-Laptop -PPT
Evaluación pre-test	Recolección de datos	- Propósito de evaluación y confidencialidad - Administración de batería	25 min.	-Batería de instrumentos
Conociendo a las parejas y evaluación interfase Presentación de las parejas	Participativa	- Presentación de facilitadores como “pareja” - Presentación en pareja (nombre, edad, cómo se dicen de cariño, historia de cómo se conocieron y cómo describen su relación en una palabra). - Evaluación interfase: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás en tu relación? -Presentación del contenido de la sesión	15 min.	-Formato de evaluación interfase
Ciclo acercamiento-alejamiento	Expositiva	- Se expone el tema “Ciclo de acercamiento-alejamiento” y se explica que dependiendo de la etapa en la que se encuentren, se evaluará a la pareja y a la relación tanto cognitiva como afectivamente	5 min.	-Laptop -PPT
Evaluación de la pareja Auto-conocimiento de la pareja	Participativa	- Se proporciona a los participantes de manera individual el formato “La etapa en la que estamos”, en la que deberán poner en la línea indicada la etapa en la que cada miembro de la pareja considera que se encuentra la relación. Posteriormente responderá a las preguntas ¿cómo es mi	20 min.	- Formato: “La etapa en la que estamos” - Bolígrafos - Cartulinas - Crayones

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		<p>mi relación de pareja?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una vez terminada, comparten la lista con la pareja, comentan los puntos en común, aspectos que descubrieron de sí mismos y del otro - En conjunto, la pareja hace un dibujo de “La etapa en la que estamos”, identifican del 1 al 10 la satisfacción en pareja. - Exponer al grupo y compartir experiencias 		
Apego y estilos de amor	Expositiva	<p>Se expone el tema “Apego y estilos de amor”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se explica que cada individuo tiene una historia que define el estilo de amor que expresará hacia su pareja 	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - PPT
Identificando estilos de amor <i>Auto-conocimiento de la expresión de amor</i>	Participativa	<ul style="list-style-type: none"> - Cada integrante de la pareja debe identificar de manera individual su estilo de amor y representarlo con plastilina en forma de una pequeña escultura. - De manera individual, responde al formato “Identificando estilos de amor”: ¿Qué me gusta/no me gusta de mi estilo de amor? ¿Qué es lo que le gusta/no le gusta a mi pareja de mi estilo de amor? ¿Qué tan satisfecho estoy/ está mi pareja con mi estilo de amor? ¿Qué me gustaría cambiar? - Al finalizar, la pareja comparte su escultura explicando en qué forma dicha escultura representa su propio estilo de amor. - Ambos comentan las respuestas al formato. 	20 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Plastilina - Formato: “Identificando estilos de amor” - Bolígrafos

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		- Comparten con el grupo de qué se dan cuenta.		
“Cache a su pareja HACIENDO algo agradable” <i>Identificar conductas saludables y satisfactorias en la pareja</i>	Tarea	- Se explica que en la pareja se suelen observar los aspectos negativos que se dan en la interacción, sin embargo, igual de importante es observar los positivos, por lo que ésta será la tarea de la semana. - En la semana cada integrante de la pareja deberá “cachar a su pareja haciendo algo agradable”, registrar: la conducta placentera, la respuesta que tuvo ante ella y ¿cómo me sentí?	5 min.	- Formato: “Cachando a mi pareja HACIENDO algo agradable”
“Los 15 primeros minutos” <i>Promover interacciones positivas en la pareja</i>	Tarea	- Al volver cada día a casa, los miembros de la pareja deberán dedicar los 15 primeros minutos de su encuentro a realizar o conversar sobre algo positivo y placentero. - En el auto registro, deberán anotar si se llevó o no a cabo la tarea	5 min.	- Formato: “Cachando a mi pareja HACIENDO algo agradable”
Cierre	Participativa	- En una palabra: ¿Qué se llevan? - En una palabra: ¿Cómo se sienten? - Despedida.	5 min.	- Ninguno

Sesión 2. Ingredientes para una relación saludable

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Revisión de tarea y evaluación interfase “Cache a su pareja HACIENDO algo agradable” y “Los 15 primeros min.”	Vivencial	- Bienvenida. Presentación del contenido de la sesión. - Cada pareja, en base a sus auto registros, comenta experiencias y se explora: ¿Hubo cosas que alguno hizo con el fin de agradar a su pareja que el otro no notó? ¿De qué se dan cuenta? - Evaluación interfase: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás en tu relación? -Presentación del contenido de la sesión.	20 min.	- Formato de evaluación interfase
Roles y estereotipos de género en la pareja	Expositiva	- Se expone el tema “Roles y estereotipos de género en la relación de pareja”. Se explica que el entorno socio-cultural juega un importante papel en la forma en cómo nos relacionamos que no siempre coincide con lo que nos hace estar satisfechos en la pareja	5 min.	- Laptop - PPT
Conociendo nuestro entorno <i>Identificar el papel que juegan los roles y estereotipos de género en la relación de pareja</i>	Vivencial	- De manera individual responden el formato: “Conociendo nuestro entorno”: ¿Cómo dice la sociedad que debe ser y actuar un hombre/mujer en una relación de pareja?, ¿Cuáles de esas cosas actualmente llevo a cabo en mi pareja?, ¿Cómo me gustaría que fuera? - Se comentan las respuestas en pareja - Se explica que a pesar de la influencia sociocultural, cada pareja tiene derecho a establecer sus propios roles.	25 min.	-Formato: “Conociendo nuestro entorno” -Crayones -Cartulinas

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		<ul style="list-style-type: none"> - En pareja, discuten los cambios que les gustaría realizar y los roles que les gustaría que se dieran en su propia relación. - Deberán hacer un dibujo que titulen “Nuestros roles de pareja” y compartirlo con el grupo. 		
Poniendo las cartas sobre la mesa <i>Identificar satisfacción en la pareja y áreas de oportunidad</i>	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se resumen los temas vistos (etapa en la pareja, apego y estilos de amor, y roles) y se explica que esto ha permitido conocer la relación. - Con base en lo aprendido cada pareja deberá poner “las cartas sobre la mesa”. Utilizan el formato y responden a las preguntas en forma de lista: ¿En qué aspectos estamos satisfechos en nuestra relación? y ¿Qué podría mejorar? 	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafos - Formato: “Poniendo las cartas sobre la mesa”
Los ingredientes de una relación saludable	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se exponen los ingredientes de una relación saludable (Díaz-Loving & Rivera, 2010). - Se expone la teoría triangular del amor (Sternberg, 1989). 	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - PPT
Ir de shopping <i>Identificar los ingredientes necesarios para estar mejor en pareja</i>	Vivencial	<ul style="list-style-type: none"> - En base a la lista que hicieron de aspectos en los que están satisfechos y en los que quieren mejorar, la pareja acudirá a las 4 tiendas y “comprará” los ingredientes necesarios para cubrir su lista. - Se presentarán 4 tiendas (reconocimiento, perdón, diálogo y nuestro tiempo) y en conjunto deberán elegir los ingredientes - En pareja realizan “la receta para el buen amor” 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Bolígrafos - Formato: “Receta para el buen amor”

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		siendo específicos sobre cuándo son necesarios los ingredientes. - Comparten su receta con el grupo.		
“Cache a su pareja agregando los ingredientes” <i>Identificar conductas saludables y satisfactorias en la pareja</i>	Tarea	- Deberán poner la receta en algún lugar visible de la casa. - En la semana cada integrante de la pareja deberá “cachar a su pareja poniendo los ingredientes”, registrar: los ingredientes, la respuesta que tuvo ante ella y ¿cómo me sentí?	5 min.	- Formatos “Cachando a mi pareja agregando los ingredientes”
“La sorpresa” <i>Promover interacciones positivas en la pareja</i>	Tarea	- Cada miembro de la pareja elegirá un día y le preparará una sorpresa al otro. La sorpresa debe ser algo fuera de lo habitual.	5 min.	- Auto registro: “Cachando a mi pareja agregando los ingredientes”
Cierre	Participativa	- En una palabra: ¿Qué se llevan? - En una palabra: ¿Cómo se sienten? - Despedida	5 min.	- Ninguno

Sesión 3. Comunicación ¿Qué quiero decir?

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Revisión de tarea y evaluación interfase “Cache a su pareja poniéndole los ingredientes” y “La sorpresa”	Participativa	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. Presentación del contenido de la sesión. - Comentar experiencias por pareja. - ¿Hubo ingredientes que puso y que el otro no notó?, ¿de qué se dan cuenta? - Evaluación interfase: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás en tu relación? - Presentación del contenido de la sesión. 	10 min.	- Formato de evaluación interfase
El poder del pensamiento	Expositiva Participativa	<ul style="list-style-type: none"> - Se expone el tema “El poder del pensamiento” y se explican las distorsiones cognitivas en la interacción en la pareja. - A cada miembro, se le proporciona una lista de las mismas, en donde deberán palomear aquella con la que se identifica. - Se sortean las distorsiones por pareja y cada una deberá representarla ante el grupo, diciendo en voz alta los pensamientos automáticos. - El grupo en general comparte conclusiones sobre el papel que juegan estas distorsiones en la pareja y se pide que en la semana sean observadores de estas distorsiones. 	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - PPT - Listado “El poder del pensamiento”
Comunicación en la pareja	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se expone el tema “Comunicación en la pareja” - Se explica la importancia de auto-conocer los estilos particulares de comunicación y hacer cambios en los aspectos que no estén funcionando. 	10 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - PPT

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
<p>Retrato de mi pareja <i>Identificar el patrón de comunicación no-verbal</i></p>	Participativa	<p>- A cada uno se le da un listado de “Indicadores no verbales” y dos plumones. Con un color deberán identificar los indicadores que suele usar su pareja y con el otro los que ellos mismos usan.</p> <p>- Intercambian el listado, comentan sobre lo que les gusta/no les gusta, en qué coincidieron, etc.</p> <p>- Se sortearán 5 tarjetas con las emociones: sorpresa, alegría, tristeza, enojo y miedo. De manera aleatoria, la pareja elige una tarjeta y ambos deberán hacer un retrato de su pareja cuando siente dicha emoción apoyándose además de los indicadores no verbales.</p> <p>- Cada pareja pasa frente al grupo, comparte el retrato y representa a su pareja cuando expresa dicha emoción.</p> <p>- Se comenta en grupo, ¿de qué se dan cuenta?</p>	20 min.	<p>- Crayones</p> <p>- Cartulinas</p> <p>Listado</p> <p>“Indicadores no verbales”</p> <p>- Formato: “Retrato de mi pareja”</p>
<p>“Yo reconozco que...” <i>Identificar el patrón de comunicación verbal</i></p>	Participativa	<p>-Se le presenta a la pareja una lista de los “Errores más frecuentes en la comunicación en pareja”.</p> <p>-Cada miembro de la pareja identifica en sí mismo el error de comunicación. Comparte los propios errores con la pareja diciendo “Yo reconozco que...” Ambos comentan coincidencias.</p> <p>- Compartir con el grupo ¿cómo se sintieron?, ¿hay algún error que notes en tu pareja que él/ella no identificó?, ¿de qué se dan cuenta?</p>	15 min.	<p>- Listado</p> <p>“Errores en la comunicación”</p> <p>- Hojas blancas</p> <p>- Bolígrafos</p>

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Quejas y anhelos <i>Identificar las peticiones que se esconden tras una queja</i>	Participativa	<ul style="list-style-type: none"> - Se explica a la pareja que frecuentemente detrás de una queja se presenta un anhelo o un mensaje que no es correctamente expresado. - De manera individual elaboran una lista de 3 quejas que reciben de su pareja. - Frente a cada queja, deben escribir una frase que exprese el anhelo que creen que se esconde. - Comparten con la pareja y comentan con el grupo ¿de qué se dieron cuenta? 	10 min.	- Formato: “Lista de Quejas y anhelos”
“Quejas y anhelos” <i>Identificar mensaje real tras las comunicación no asertiva</i>	Tarea	<p>Si en la semana se presentan quejas propias hacia la pareja, cada miembro debe registrar el anhelo que cree que se esconde (el mensaje real), al final del día confirman con la pareja dicho mensaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deberá agregar además los momentos en que “cachó a su pareja haciendo algo agradable”. 	5 min.	-Formato: “Quejas, anhelos” y Auto registro: “Cache a su pareja haciendo algo agradable”
“El día del amor” <i>Promover interacciones positivas en la pareja</i>	Tarea	<ul style="list-style-type: none"> - La pareja deberá elegir un día de la semana en que acuerden que pase lo que pase, se comportarán amables y amorosos el uno con el otro. 	5 min.	-Auto registro: “Cache a su pareja haciendo algo agradable”
Cierre	Participativa	<ul style="list-style-type: none"> - En una palabra: ¿Qué se llevan? - En una palabra. ¿Cómo se sienten? - Despedida. 	5 min.	- Ninguno

Sesión 4. Comunicación ¿Cómo lo digo?

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Revisión de tarea y evaluación interfase “Quejas y anhelos” y “El día del amor”	Participativa	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. Presentación del contenido de la sesión. - Comentar experiencias por pareja. - ¿Hubo alguna “queja” que se expresara de la forma adecuada? ¿Cómo se sintieron? - Evaluación interfase: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás en tu relación? - Presentación del contenido de la sesión. 	10 min.	-Formato de evaluación interfase
Comunicación saludable	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se resumen de lo aprendido en la sesión anterior. Se explica que en la comunicación saludable son importantes tres factores: interpretaciones (pensamientos), lenguaje no verbal y verbal. 	5 min.	- Laptop - PPT
Cambiando las distorsiones <i>Desarrollar habilidades cognitivas de modificación de pensamiento</i>	Vivencial TCC Reestructuración cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se le pide a la pareja el formato: “El poder del pensamiento” de la sesión anterior y se da un breve recordatorio. - Se aplican las técnicas: Descubrimiento guiado y Detención de pensamiento. - Se les explica que estas técnicas pueden llevarse a cabo en casa cuando las distorsiones cognitivas juegan un importante papel en los conflictos. 	30 min.	-Formato: “El poder del pensamiento” -Hojas blancas -Bolígrafos -Música de relajación
Descifrando el código I <i>Adquirir pautas para una comunicación saludable</i>	Expositiva	<ul style="list-style-type: none"> - Se exponen las desventajas de la comunicación indiscifrable - Se exponen los requisitos para una comunicación saludable: especificidad, congruencia, información positiva y comunicación no verbal 	5 min.	- Laptop - PPT

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Descifrando el código II <i>Evaluar la comunicación mediante los requisitos de una comunicación saludable</i>	Participativa	<ul style="list-style-type: none"> - Se exponen dos videos de parejas comunicándose. - Se les entrega el formato: “Pasos para una comunicación saludable” y en grupo, se evalúan los requisitos de: especificidad, congruencia, información positiva y comunicación verbal y no verbal. - Se comentan y sugieren diálogos alternativos que sean más saludables (que cumplan los requisitos). - Se comenta con el grupo ¿Qué fue fácil?, ¿que fue difícil? 	15 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Videos - Formato: “Pasos para una comunicación saludable”
Expresión negativa <i>Desarrollar habilidades comunicativas de expresión negativa</i>	Vivencial TCC Entrenamiento en habilidades sociales de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> -Se explica que usualmente los sentimientos negativos suelen expresarse de un modo que fomenta las discusiones y peleas en la pareja. Por ello es importante expresarlos del modo adecuado. -Se explican los 4 pasos de la comunicación asertiva: <ol style="list-style-type: none"> 1) Especificar la conducta del otro que ha motivado los sentimientos negativos. 2) Expresar y “confesar” como propios los sentimientos negativos. 3) Hacer una petición al otro de que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos. 4) Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un comportamiento alternativo. -Los facilitadores modelan los 4 pasos con una situación hipotética. - Cada miembro de la pareja 	25 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - PPT - Auto registro “Quejas y anhelos” - Formato: “Pasos para una comunicación saludable”

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		<p>elige tres quejas de los registros “Quejas y anhelos” y deberán comunicarle a su pareja siguiendo los pasos anteriores.</p> <p>- Comentar con el grupo la experiencia, ¿de qué se dan cuenta?</p>		
<p>Expresión positiva <i>Desarrollar habilidades comunicativas de expresión positiva</i></p>	<p>Vivencial Vivencial TCC Entrenamiento en habilidades sociales de comunicación</p>	<p>- Se explica que tal y como se expresa lo negativo, la pareja debe expresar sentimientos, peticiones, y/o elogios positivos que faciliten la satisfacción en la pareja.</p> <p>- Se explican las habilidades específicas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Expresar emociones que sean del agrado de otros. 2) Reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro 3) Expresar y pedir intercambio físico gratificante. <p>- Los facilitadores modelan los 3 pasos con una situación hipotética.</p> <p>- Cada miembro de la pareja elige tres conductas de los registros “Cachando a mi pareja haciendo algo agradable” y deberán comunicarle a su pareja sus sentimiento y/o elogios positivos.</p> <p>- Comentar con el grupo la experiencia, ¿de qué se dan cuenta?</p>	20 min.	<p>- Laptop - PPT - Auto registro “Cachando a mi pareja HACIENDO algo agradable” - Formato: “Pasos para una comunicación saludable”</p>
<p>“Cache a su pareja DICIENDO algo agradable” <i>Identificar comunicación saludable en la pareja</i></p>	Tarea	<p>- En la semana cada integrante de la pareja deberá “cachar a su pareja DICIENDO algo agradable”, registrar: el mensaje agradable, la respuesta que tuvo ante ella y ¿cómo me sentí?</p>	5 min.	<p>-Formato “Cachando a mi pareja DICIENDO algo agradable”</p>

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
“El bote de los deseos” <i>Promover interacciones positivas en la pareja</i>	Tarea	- Cada miembro de la pareja deberá preparar su propio “bote de los deseos” con deseos concretos y pequeños escritos en papelitos. El otro puede acudir al bote para cumplir un deseo. Cada deseo cumplido se va desechando del bote para no repetirlo.	5 min.	- Auto registro “Cachando a mi pareja DICIENDO algo agradable”
Cierre	Participativa	-En una palabra ¿Qué se llevan? -En una palabra ¿Cómo se sienten? -Despedida.	5 min.	- Ninguno

Sesión 5. Manejo de conflicto ¿Qué me molesta?

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Revisión de tarea y evaluación interfase “Cache a su pareja DICIENDO algo agradable” y “El bote de los deseos”	Participativa	- Bienvenida. Presentación del contenido de la sesión. - Comentar experiencias por pareja. - ¿Cómo fue la comunicación en la semana? ¿Qué me gustó? ¿Qué hay que seguir trabajando?, ¿de qué se dan cuenta? - Evaluación interfase: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás en tu relación? - Presentación del contenido de la sesión.	10 min.	-Formato de evaluación interfase
Regulación emocional “Caras y gestos” <i>Identificar emociones producidas durante el conflicto y desarrollar estrategias para regularlas</i>	Participativa Regulación emocional	-Se explica que cuando se está frente a un conflicto se suele tener emociones negativas que son difíciles de ocultar y capaces de comunicar algo. -Psicoeducación sobre funcionalidad de las emociones. -Se sortean cinco emociones por pareja, uno de los miembros deberá ejemplificarla mediante “caras y gestos”, el otro deberá adivinarla y agregar: su funcionalidad y en qué momentos se ha sentido de esa forma en la relación. El otro miembro de la pareja complementa. -Psicoeducación sobre estrategias de regulación emocional: acción opuesta y acción comprometida - A cada miembro de la pareja se le da un formato de “Regulación emocional: Acción opuesta” y llevará a cabo esta estrategia	30 min.	- Laptop - PPT Formato: “Regulación emocional: Acción opuesta” - Bolígrafos

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		- Al final se discute en grupo la utilidad de estas estrategias		
Definición del problema	Expositiva	- Se expone el tema: “5 pasos para definir el problema” - Se explica la importancia de definir bien la situación de problema para generar un diálogo y alternativas de solución eficaces.	10 min.	- PPT
Definición del problema <i>Identificar los elementos que intervienen en los problemas</i>	Participativa TCC Resolución de problemas	- Por sorteo, se proporciona a cada pareja una situación problema que deberán ejemplificar de dos formas: “El reclamo negativo” y “Hablar asertivamente sobre el problema” apoyándose del formato: “Manejo saludable de conflictos”. - La representación debe ser iniciada por los facilitadores para servir de modelos. - Si cuando las parejas participan, omiten un paso, los facilitadores pueden intervenir.	30 min.	- Papelitos con situación problema - Formato: “Manejo saludable de conflictos”
La tómbola de soluciones	Participativa	- Se les entrega el formato: “La tómbola de soluciones” - Cada pareja sacará de la tómbola una estrategia que pueden utilizar para evitar que las discusiones o conflictos se compliquen. - Tendrán 3 min para comentarla entre la pareja y después deberán explicarla al grupo en general.	15 min.	- Formato: “Tómbola de soluciones” - Papelitos con estrategias
“Cache a su pareja DICIENDO algo agradable” <i>Identificar comunicación saludable en la pareja</i>	Tarea	-En la semana cada integrante de la pareja deberá “cachar a su pareja DICIENDO algo agradable”, registrar: el mensaje agradable, la respuesta que tuvo ante ella y ¿cómo me sentí?	5 min.	-Formato: “Cachando a mi pareja DICIENDO algo agradable”

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
“La tómbola de soluciones” Promover solución de conflictos asertivo	Tarea	-Cada pareja deberá llevar a cabo en casa la estrategia que les tocó en la tómbola cuando se presente un conflicto en la semana.	5 min.	-Formato: “Cachando a mi pareja DICIENDO algo agradable”
Cierre	Participativa	-En una palabra: ¿Qué se llevan? -En una palabra: ¿Cómo se sienten? -Despedida.	5 min.	- Ninguno

Sesión 6. Manejo de conflicto ¿Cómo lo soluciono?

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
Revisión de tarea y evaluación interfase “Cache a su pareja DICIENDO algo agradable” y “La tómbola de soluciones”	Participativa	- Bienvenida. Presentación del contenido de la sesión. - Comentar experiencias por pareja. ¿Cómo fue la comunicación en la semana? ¿Qué me gustó? ¿Qué hay que seguir trabajando?, ¿de qué se dan cuenta? - ¿La estrategia fue útil?, ¿en qué pueden mejorar? - Evaluación interfase: En una escala del 1 al 10, ¿qué tan satisfecho estás en tu relación? - Presentación del contenido de la sesión.	10 min.	-Formato de evaluación interfase
Tips para comunicar problemas	Expositiva	- Se expone el tema: “Tips para comunicar problemas”. - Se explica la importancia de la comunicación asertiva y se retoman habilidades de comunicación adquiridas en la sesión anterior.	10 min.	- Laptop - PPT
Solución del problema	Expositiva	-Se recuerdan los 5 pasos para definir el problema y cómo éstos se llevaron a cabo en la sesión anterior. -Se expone el tema: “3 pasos para solucionar el problema”. -Se explica la importancia de llevar a cabo los 8 pasos para definir y solucionar problemas.	10 min.	- Laptop - PPT
Solución del problema <i>Desarrollar habilidades de solución de problemas</i>	Participativa TCC Solución de problemas	-Por sorteo, se proporciona a cada pareja una situación problema que deberán ejemplificar de dos formas: “El reclamo negativo” y “Solucionar asertivamente el problema” apoyándose para este último en el formato proporcionado en la	30 min.	- Formato: “Manejo saludable de conflictos” - Papelitos con situación problema

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		sesión anterior “Manejo saludable de conflictos”. -La representación debe ser iniciada por los facilitadores para servir de modelos. -Si cuando las parejas participan, omiten un paso, los facilitadores pueden intervenir.		
Medidas especiales	Expositiva/ Participativa TCC Solución de problemas	- Se expone el tema “Medidas especiales” y se proporciona el formato con las mismas. - Por sorteo, cada pareja toma una de las cinco medidas especiales, deberán explicarlas al resto del grupo y moderarlas. Medidas especiales: Retiro de atención, tiempo fuera, respuestas incompatibles con la hostilidad y el mal humor, dependencia-independencia.	15 min.	- PPT - Formato: “Medidas especiales”
El cofre del tesoro	Participativa Prevención de recaídas	- Cada pareja tendrá en su carpeta de trabajo un formato con el dibujo de un cofre de tesoro. - De igual forma frente al grupo estará un papelógrafo con la imagen de un cofre de tesoro. - Se explica que durante el taller adquirieron conocimientos y habilidades que pueden servir en su relación de pareja. - La pareja en conjunto deberá escribir en su cofre de tesoro lo que se llevan del taller (aprendizajes, experiencias, conocimientos, habilidades, etc.) - Cada pareja recibirá dos imágenes de lingote de oro. En uno deberán escribir una palabra o frase que describa lo que se llevan del taller como pareja, y en el otro, los deseos que tienen para el resto del grupo.	15 min.	- Formato: “El cofre del tesoro” - Papelógrafo con imagen de cofre del tesoro - Tarjetas con imagen de lingotes de oro

Contenido de la sesión	Técnicas	Descripción de la técnica	Tiempo	Material
		- Cada pareja para frente al grupo y comparte su propio cofre del tesoro y coloca en el papelógrafo los lingotes de oro.		
Evaluación post-test	Recolección de datos	- Administración de batería	20 min.	- Batería de instrumentos
Cierre del taller	Participativa	- Cada pareja pasa al frente, tomados de las manos, se miran a los ojos y deben decirse el uno al otro: Admito de ti... Te perdono por... A tu lado he aprendido... Te amo por... y a partir de hoy me comprometo a... - Después de la participación a cada pareja se le entrega su diploma. - Despedida	20 min.	- Diplomas

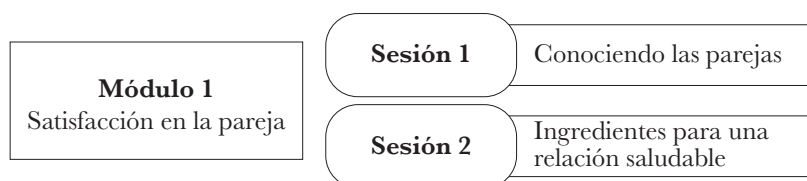
Cartas descriptivas

Módulo 1

Objetivo: Identificar, incrementar y desarrollar conductas que promuevan la interacción positiva entre la pareja.

Contenido: Este primer módulo, abarca dos sesiones de autoconocimiento en donde la pareja deberá identificar los componentes de la Teoría bio-psico-sociocultural de la relación de pareja (Díaz-Loving, 2010) tales como el Ciclo acercamiento-alejamiento, apego y estilos de amor, así como los roles y estereotipos de género que intervienen en su propia relación. A partir de dicha información, la pareja será capaz de identificar qué tan satisfecha se encuentra con la interacción y qué aspectos se pudieran generar para mejorarla.

Al final de cada sesión, se incluyen dos tareas que tienen como propósito incrementar las interacciones positivas que se dan en la pareja durante la semana, mismas que deberán auto registrar de manera individual. A pesar de que este primer módulo tiene como objetivo principal incrementar la satisfacción en la pareja a través del desarrollo de interacciones positivas, las tareas dirigidas a este propósito se siguen a lo largo del taller.



Sesión 1. Conociendo a las parejas

Objetivo

Establecer un ambiente cordial entre los participantes, generar el autoconocimiento de la relación de pareja, concientizar sobre los cambios que pudieran generarse para mejorarla e incrementar interacciones positivas.

Objetivos específicos

- Fomentar un ambiente de trabajo cordial y de confianza con los participantes por medio de la presentación e integración de los mismos.
- Explicar los objetivos del taller, el contenido de las sesiones y realizar la evaluación pre-test.

- Generar el autoconocimiento de la relación de pareja, tanto a nivel individual como de su interacción, a partir de la etapa del Ciclo acercamiento-alejamiento en la que se encuentran e identificar el grado de satisfacción respecto a ella.
- Generar el autoconocimiento de la relación de pareja, tanto a nivel individual como de su interacción, a partir del apego y estilos de amor e identificar el grado de satisfacción respecto a ello y qué cambios se pudieran generar para mejorarla.
- Incrementar a partir del reforzamiento positivo las interacciones positivas en la pareja.

Contenido

Bienvenida a los participantes, encuadre de la intervención, número, contenido y duración de las sesiones, propósito de la evaluación pre-test, establecimiento y firma de consentimiento informado y contrato terapéutico, autoconocimiento de la pareja en cuanto a la etapa del ciclo acercamiento-alejamiento, apego y estilos de amor, incrementar interacciones positivas, explicación de tarea y llenado de auto registros.

Material: A cada miembro de la pareja se le proporcionará una carpeta de trabajo con los formatos a utilizar en la sesión, misma que deberán portar a lo largo del taller.

- Laptop
- Presentación Powerpoint
- Instrumentos de evaluación pre-test
- Hojas blancas
- Cartulinas
- Bolígrafos
- Crayones
- Plastilina
- Formato: “La etapa en la que estamos”
- Formato: “Identificando estilos de amor”
- Auto registros “Cachando a mi pareja haciendo algo agradable”

Metodología: Estos símbolos permitirán a los facilitadores guiarse de manera más efectiva en el desarrollo de las sesiones.

Posteriormente se describe el contenido de las mismas así como las fichas con los temas a abordar en la sesión.



Evaluación: Este símbolo hace referencia a la realización de las evaluaciones; pre-test, post-test o interfase.



Expositiva: Este símbolo hace referencia a la exposición del tema a abordar en la sesión a cargo de los facilitadores.



Actividad: Este símbolo hace referencia a las actividades que son llevadas a cabo por la pareja en la sesión.



Tarea: Este símbolo hace referencia a la tarea de la semana asignada por los facilitadores que los participantes deberán llevar a cabo en casa.

Al iniciar la sesión se dará la bienvenida a los participantes, los facilitadores se presentan brevemente así como también presentan el objetivo del taller, el contenido y la duración de las sesiones, dando espacio para aclaración de dudas o preguntas que surjan por parte de los miembros.



Se explica el propósito de la evaluación pre-test así como de la confidencialidad, tanto de la evaluación como de la intervención. Se firma el consentimiento informado y el contrato terapéutico, se entregan los instrumentos de evaluación. A cada miembro se le entrega de la batería de instrumentos y un bolígrafo. Se proporcionan las instrucciones generales para cada instrumento y de manera breve se especifican las instrucciones de cada apartado. Se solicita que respondan de la manera más honesta posible sin sentirse presionados por el tiempo y se reitera la importancia de la evaluación. Se les explica además que los resultados de dicha evaluación serán entregados después de terminar el taller, a manera de que ellos puedan darse cuenta de las habilidades adquiridas durante el programa. Una vez que finalizan el llenado de los instrumentos, se recogen para iniciar con los temas de la sesión.



Los facilitadores se presentan nuevamente de manera individual y en pareja, es decir, a pesar de que no mantienen una relación de pareja como tal, pueden presentarse a sí mismos y la relación que tienen (dónde se conocieron, cuanto tiempo tienen de conocerse, etc.). Se debe tener en claro que los facilitadores sirven como modelos de una pareja saludable. Posteriormente se presentan las parejas. De manera similar a los facilitadores, éstos deberán decir; su nombre, edad, cómo se dicen de cariño, la historia de cómo se conocieron y cómo describen su relación en una palabra. En esta actividad de

presentación, se aprovecha para realizar la evaluación interfase, se pregunta a cada miembro de la pareja: En una escala del 1 al 10, ¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación de pareja? El nivel de satisfacción es registrado por los facilitadores en el formato correspondiente y al inicio de cada sesión se realiza esta evaluación registrándose en el mismo formato.



A continuación, se expone el tema “Ciclo acercamiento-alejamiento de la pareja” propuesto por Díaz-Loving (1996) y se explica que, dependiendo de la etapa en la que se encuentre la relación, cada miembro evalúa a la otra persona y a la relación tanto cognitiva como afectivamente. El tema “Ciclo de acercamiento-alejamiento” se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 1. Ciclo acercamiento-alejamiento de la pareja

El ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja, permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los miembros atienden y procesan, así como la manera de codificar e interpretar al otro como un estímulo. Dependiendo del grado de acercamiento-alejamiento en que se encuentra la relación, cada miembro va a evaluar tanto cognitiva como afectivamente las conductas del otro de manera distinta. De esta manera, cuando una persona se siente ilusionada de las perspectivas de la relación, interpreta positivamente las acciones y características de la pareja; en cambio, en las etapas de disolución, las mismas conductas son vistas como aversivas.

Las 13 etapas que conforman el ciclo son las siguientes:

1. Etapa extraño/desconocido. La presencia de un desconocido implica el primer paso de una relación, es decir, uno de los sujetos percibe al otro como un extraño. Se percibe y se reconoce al otro pero no se realizan conductas o cogniciones dirigidas al fomento de algún tipo de relación o acercamiento. La información sobre el otro contiene aspectos físicos, externos y descriptivos.

2. Etapa de conocido. Una vez establecida la percepción del otro, el sujeto puede pasar a una etapa en la cual evalúa al estímulo y con base en él, categoriza a esta persona como alguien que podría convertirse en un conocido o mantenerse como extraño. Esta etapa se caracteriza por un cierto grado de familiaridad y por conductas de reconocimiento (sonrisas, saludos, etc.) a nivel superficial, aunado a una historia prospectiva, aunque manteniendo un bajo grado de cercanía o intimidad. De esta manera, al evaluar los encuentros casuales con el conocido, así

como sus rasgos externos más sobresalientes, se evalúan las ventajas y desventajas de intimar, y decide si quiere continuar y hacer de ésta, una relación más cercana, alejarse de ella, o simplemente mantenerla en el nivel de conocidos.

3. Etapa de amistad. Al decidir la persona adentrarse más en la relación, pasa a una siguiente etapa, en la cual, el simple interés de querer acercarse más a la relación implica una motivación afectiva común a la amistad, o en algunos casos, una motivación instrumental, en la que la persona piensa que la interacción coadyuvará en la solución de una serie de necesidades. Con la amistad, se da una constante reevaluación que lleva al mantenimiento o incremento de la amistad, así como una definición de las normas y alcances de la relación. Esta etapa puede incluir sentimientos de intimidad y cercanía profunda, sin embargo, excluye aspectos románticos, pasionales o sexuales.

4. Etapa de atracción. La etapa de atracción incumbe ya al término de atracción. Cuando las parejas inician la construcción de cogniciones imbuidas en intereses románticos, se cataloga como atracción. Aparece la unión como motivo, y con él, la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro sujeto. Se acentúa un interés por conocer e interactuar con el otro, aunado a la búsqueda de formas y momentos de hacerse más interdependientes.

5. Etapa de pasión. En la etapa pasional existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognitiva de intensidad que define a la relación como una relación más cercana. En esta etapa se presenta un involucramiento fisiológico que implica deseo, entrega, desesperación. Es usualmente descrita por hombres y mujeres como una etapa de arrebato, sexo, deseos, ternura y amor.

6. Etapa de romance. Esta etapa se caracteriza por la rebosante carga de afecto e ilusión plasmada en ella, está vinculada a lo que los teóricos llaman romanticismo y devoción y se conjunta con la etapa de pasión. Esta etapa ha sido caracterizada por los mexicanos como comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, etc.

7. Etapa de compromiso. Esta etapa se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo. Se ha hecho cada vez más común que la pareja tome la decisión de comprometerse con base en antecedentes de romance/pasión, a diferencia del pasado. En esta etapa la pareja decide si es adecuado comprometerse en una relación más íntima y a largo plazo generalmente en forme de matrimonio. Debido a que muchas las veces la

razón de este compromiso es el amor, se ha hecho más común que las personas cancelen el compromiso cuando este sentimiento desaparece.

8. Etapa de mantenimiento. Cuando el compromiso se consolida, requiere del proceso de mantenimiento. Puesto que esta etapa permea el diario convivir de la pareja a largo plazo, puede decirse que el mantenimiento es la base de la estabilidad y evaluación de la familia. Esta etapa involucra enfrentar y resolver los problemas e incógnitas que se presentan por la rutina, la llegada de los hijos, el sustento económico y emocional de la familia, el envejecer juntos, etc.

9. Etapa de conflicto. Esta etapa se llega a presentar cuando dados los cambios, presiones y obligaciones de la vida cotidiana, surgen tensiones que las personas no pueden manejar, lo cual conlleva a sentimientos de frustración, enojo, irritación y temor. Al no resolverse a corto plazo la problemática, pueden crear una relación en la cual el mantenimiento se tiñe de conflicto. Cuando el conflicto es recurrente, y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno de los miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto. Por lo general, esta situación puede llevar a la gente a buscar ayuda externa, y en ocasiones profesional para resolver el conflicto.

10. Etapa de alejamiento. En esta etapa, dado que las personas se lastiman durante la relación, se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto de pareja. Desaparece el gusto por interactuar y conocer a la pareja. Al mismo tiempo, aparecen mayores sentimientos de frustración y temor al interactuar. En esta etapa, contraria a la de atracción, todo aquello que un día parecía unir y acercar a la pareja, ahora parece alejarla. La evaluación de la interacción se presenta sin aspectos positivos y atractivos, y a su vez, fortalece los aspectos negativos, incluyendo en algunos casos, hasta el hostigamiento físico y/o psicológico. Este sentir y problemática de la pareja, es precisamente lo que da la pauta hacia la siguiente etapa.

11. Etapa de desamor. Es cuando la evaluación de la interacción se presenta con aspectos puramente negativos, lo cual lanza a los miembros de la pareja a considerar que su relación está teñida por el desamor, situación en la cual, no sólo no hay gusto por conocer o interactuar, sino que se busca activamente evadir y evitar al otro miembro de la pareja.

12. Etapa de separación. En el momento en el que la relación se torna insoportable, inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja), el descontento con la relación hace evidente que lo más adecuado

es separarse. En esta etapa, el compromiso ya no es con la relación, ahora el compromiso es individual y consiste en lograr la separación. Una relación en la cual se ha decidido no continuar más, produce un rompimiento que legalmente puede ser sancionado con el divorcio.

13. Etapa de olvido. Después de la separación, no es poco común que se presenten intentos por reintegrar a la pareja, sobre todo al comparar la situación de soledad o de la nueva relación, con una reevaluación positiva de la antigua vida de pareja. Sin embargo, al paso del tiempo, y con la absorción en las actividades de la nueva selección, se pasa a la última etapa, la que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento, el olvido.

Consideraciones respecto al Ciclo acercamiento-alejamiento:

- Cada miembro de la pareja puede pasar con un orden distinto a través de las diferentes etapas de este ciclo.
- Los miembros no siempre viven en la misma etapa que su pareja.
- En la etapa de mantenimiento, aspectos como la intimidad y el compromiso pueden mantenerse constantes a largo plazo, mientras que otros aspectos como la pasión y el romanticismo tienden a ser variables, y por tanto, de tipo cíclico, apareciendo y desapareciendo dentro de la relación.
- El Ciclo acercamiento-alejamiento, no es un modelo determinista en el patrón de evolución de las relaciones. Algunas personas llegan a una etapa y no necesitan continuar a etapas posteriores, y otras revierten o brincan de una etapa a otra no contigua.
- Las etapas de la relación, enmarcan el estímulo al que responde el miembro de una pareja. Al percibir al otro, la persona evalúa tanto cognitiva como afectivamente a la pareja, el contexto social y la etapa de la relación en la que se encuentran.

(Díaz-Loving, 2010; Sánchez & Díaz-Loving, 2010)



Con base en este tema, a cada miembro de la pareja se le entrega el formato “La etapa en la que estamos”, en la que deberán poner en la línea superior, la etapa en la que ese miembro considera que está la relación. Posteriormente, responderá a las preguntas “¿cómo es mi pareja?” y “¿cómo es mi relación de pareja?”. Las respuestas son comentadas entre la pareja dando lugar al diálogo sobre aspectos que descubrieron tanto de sí mismos como del otro. Para finalizar esta actividad, en conjunto, la pareja hace un dibujo de “La

etapa en la que estamos” en una cartulina y con crayolas proporcionadas por los facilitadores, y comentan entre ellos la satisfacción de cada uno respecto a dicha etapa que viven. Al final comparten con el grupo su dibujo y las experiencias de la actividad.



Se continúa con la exposición del tema “Apego y estilos de amor”, explicando a su vez que cada individuo tiene una historia que define el estilo de amor que expresará hacia su pareja. El tema: “Apego y estilos de amor” se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 2. Apego y estilos de amor

Los seres humanos por naturaleza, desde el nacimiento viven un largo periodo de dependencia hacia una figura que usualmente suele ser materna. Lo anterior a manera de asegurar su supervivencia, lo que facilita que además se forme un vínculo afectivo con dicha figura, lo cual se denomina *apego*.

Conforme el ser humano crece, desarrolla tres tipos de apego. Los niños de *apego seguro* suelen mantener una relación armoniosa con la madre, ante una separación corta, muestran niveles moderados de tensión y encuentran rápidamente alivio en el contacto corporal durante el reencuentro. Este estilo suele ser favorecido por una madre sensible y responsiva a las necesidades del bebé. Los niños con *apego ansioso*, muestran reacciones de ansiedad más intensas ante la ausencia de su madre y son ambivalentes hacia el contacto corporal con ella una vez que regresa. No despliegan conductas de exploración incluso en presencia de la madre. En este estilo, la madre suele ofrecer un cuidado inconsistente, a veces indiferente y a veces intrusivo, congruente con sus propias necesidades de apego más que con las del bebé. Finalmente, los niños con *apego evitante* no muestran la conducta de apego típica en los demás. Ellos no cesan sus conductas de exploración ante la ausencia ni al regreso de la madre, y se muestran reacios al contacto corporal con ella incluso hasta irritables. El estilo maternal que da pie a este tipo de apego, radica en la indiferencia de la madre que no responde ni de manera esporádica a las demandas del bebé, desarrollando como una maniobra defensiva a la continua frustración de las necesidades de apego.

Aunque la teoría de apego se formuló para explicar las relaciones madre-hijo, en la actualidad se reconoce que todas las relaciones emocionales importantes a lo largo de la vida pueden entenderse como relaciones de apego. La figura de apego principal en la vida adulta es la pareja.

1. Apego seguro. Las personas con este estilo de apego, suelen describir sus relaciones como amigables, felices y confiables. Se describen a sí mismas como personas fáciles de conocer y agradables para la mayoría de la gente y aseguran que las demás personas generalmente son bienintencionadas y de buen corazón. Consideran que el amor romántico tiene sus altibajos, aunque a veces alcanza la intensidad que se experimenta al inicio del romance y que en algunas relaciones el amor nunca se apaga. A estas personas, les gusta compartir el tiempo con su pareja y se preocupan por su bienestar. En sus relaciones, hay un ambiente de cordialidad y confianza y muestran altos niveles de satisfacción marital, apoyo social y alta frecuencia en el uso de estrategias positivas para la resolución de conflictos. Cuando su pareja enfrenta a una amenaza, estas personas pueden brindarle apoyo con el genuino interés de aliviar su sufrimiento. Mantienen relaciones sexuales con su pareja por razones de intimidad y ya que se sienten cómodos con la cercanía, estos encuentros les generan emociones positivas.

2. Apego ansioso-ambivalente. Las personas con este estilo de apego, refieren en sus relaciones la presencia de celos, labilidad emocional y deseo de reciprocidad en sus relaciones. Son hipervigilantes a las señales de amenaza, sobrevaloran su potencial dañino, muestran intensas reacciones de ansiedad y buscan constantemente al otro para tener protección. Sostienen más dudas sobre sí mismos y consideran a los demás menos dispuestos y capaces a comprometerse con ellos en una relación. Consideran que es fácil enamorarse, y sienten que ellos frecuentemente empiezan a hacerlo aunque rara vez viven eso que suelen llamar amor real. Estas personas son aquellas que reportan menos satisfacción en la pareja, poco apoyo social y poca frecuencia en el uso de estrategias positivas para la solución de conflictos en la pareja. Consideran más importante a su pareja que a sí mismos y están dispuestos a hacer muchos sacrificios por ella. Cuando su pareja enfrenta una amenaza, toman la oportunidad para acercarse y satisfacer sus propias necesidades de apego, ofrecen un apoyo compulsivo y sobre involucrado y se centran en acciones emocionales para enfrentar el problema. Mantienen relaciones sexuales con su pareja para evitar su desaprobación y confirmar el valor de sí mismos, y ya que implica cercanía, es probable que tengan sexo casual. Desafortunadamente, estos encuentros no siempre les generan las emociones positivas que están buscando.

3. Apego evitante-rechazante. Las personas con este estilo de apego, son personas que reportan miedo a la cercanía en sus relaciones. Aseguran que pueden arreglárselas solos bastante bien y creen que el amor romántico ideal no existe en la vida real, que pocas veces dura y que es difícil encontrar a alguien de quien poder enamorarse realmente. Son personas que desconfían profundamente de los demás y niegan los aspectos negativos de su propio autoconcepto. A fin de mantener distancia con su pareja, son indiferentes ante sus señales de estrés y cuando es brindan apoyo lo hacen de manera controladora. Ya que evitan las relaciones íntimas, retrasan el inicio de su vida sexual activa, pero una vez que debutan, tienden a la promiscuidad evitando las conductas que muestran afecto, después del encuentro, suelen experimentar emociones negativas.

Dependiendo del estilo de apego que se adopte para satisfacer las necesidades primarias conectadas a la supervivencia, se crea la capacidad de dar y percibir amor, de acceder y promover la confianza en el otro, de generar y soportar diferentes niveles de intimidad. La persona que ama hace un reconocimiento del sentimiento que siente por la otra persona y busca expresárselo desde un estilo muy personal aunque diferente, su *estilo de amor*.

Lee (1977) propone seis estilos personales de expresar amor. Aclara que si bien cada persona no tiene un estilo de amor puro, sino una mezcla de las diferentes características que distinguen a cada uno de los seis estilos de amor, sí existe el predominio de uno de ellos en su comportamiento hacia su pareja.

Estilos de amor primarios:

1. Eros "El estilo de amor a primera vista". El amor erótico le otorga mayor importancia a su ideal de atractivo físico. Siente una enorme pasión y emoción al encontrarse con su pareja. Su mayor satisfacción es la consumación sexual. Los amantes eróticos desean intimidad, hay afecto y comunicación abierta. La experiencia es altamente emocional y muy intensa, no hay obsesión ni celos, sino un compromiso individual que en sí mismo se ve envuelto por el amor en su máxima expresión emocional, Es conocido también como "amor pasional".

2. Storge "El estilo de amor de convivencia, el compartir y el cariño". Se involucra lentamente en una relación de amor. Prefiere la amistad y el afecto más que el amor. Busca encuentros agradables y relajados. Hay

énfasis en la compatibilidad de actividades. A este estilo se le conoce por su preferencia hacia la convivencia.

3. Ludus "El estilo de amor fundado en el juego". Se manifiesta con un espíritu libre de amor. Ve el amor como un juego. Le gusta relacionarse con muchas parejas y cultivar numerosas experiencias de amor. No se estabiliza, pues desecha la idea de llevar una vida de amor al lado de una sola pareja. Ve la relación con poca seriedad, como un juego y una aventura. Se inclina hacia comportamientos que van en contra de incrementar la intimidad, la pasión y el compromiso en la relación.

Los estilos secundarios son el resultado de combinaciones entre los estilos primarios, y son los siguientes:

4. Manía (combinación de Eros y Ludus). La expresión de amor está guiada por el despertar fisiológico pero sin compromiso. Se caracteriza por una obsesión intensa hacia la pareja, casi como una adicción. Es celoso y posesivo, demanda ser amado con la misma intensidad que ama. Percibe en su pareja ciertas cualidades que al paso del tiempo se da cuenta de que no son reales. Muestra una preferencia por comportamientos encaminados a incrementar el control de dicha obsesión, supervisando todo aquello que hace o no su pareja.

5. Pragma (combinación de Ludus y Storge). La expresión de amor es el resultado de toda acción pensada y planeada. Elige cuidadosamente a su pareja. Hace una lista consciente de cualidades deseables en su pareja y analíticamente las evalúa. Busca la compatibilidad, no sólo física, sino de intereses, gustos, aficiones, religión, clase social, etc. Se le conoce también como "amor lógico" por su tendencia a ser cauteloso en la elección de su pareja.

6. Ágape (combinación de Eros y Storge). La expresión de amor es el resultado del sacrificio por el otro. Se caracteriza por tomar su relación de pareja como una ocasión más para ayudar a alguien. Se comporta generosa y altruista con su pareja, pues piensa que el autosacrificio lo hace mejor ser humano. También se le conoce como "amor de auto-disminución" por su entrega total hacia su pareja y su disposición a ver primero por el bienestar del otro antes que el suyo. Potencia conductas que incrementan los niveles de intimidad, compromiso y satisfacción en la pareja.

(Frías & Díaz-Loving, 2010; Ojeda & Díaz-Loving, 2010)



Con base en este tema, cada miembro de la pareja identifica su propio estilo de amor y lo representa en una escultura en plastilina, contestando también al formato: “Identificando estilos de amor”. La pareja comparte entre sí su escultura, explicando en qué forma representa su estilo de amor, comparte además las respuestas de su formato y entre ambos se propicia el diálogo en base a lo que descubrieron. Al final comparten experiencias con el resto del grupo.



Finalmente, se explica que en la pareja se suelen observar los aspectos negativos que se dan en la interacción, sin embargo, igual de importante es observar los positivos, por lo que ésta será la tarea de la semana. Se explica que para ello, deberán llevar el auto registro “Cachando a mi pareja haciendo algo agradable”, en donde durante la semana deberán “cachar” a su pareja haciendo algo positivo, y registrarán: la conducta placentera que el otro tuvo para consigo, cómo se sintió ante ella y cuál fue su respuesta (Costa & Serat-Valera, 1985). Si bien esta tarea se llevará a lo largo del programa, cada semana se agregará una tarea nueva y diferente adicional. En esta primera sesión, la tarea adicional es “Los quince primeros minutos” y consiste en que al volver a casa cada día, los miembros de la pareja deberán dedicar los quince primeros minutos de su encuentro a conversar sobre algo positivo o placentero (Beyebach & Herrero, 2010). En el auto registro, únicamente se marca la casilla indicando si se realizó o no dicha tarea. Finalmente, se explica que en la pareja se suelen observar los aspectos negativos que se dan en la interacción, sin embargo, igual de importante es observar los positivos, por lo que ésta será la tarea de la semana. Se explica que para ello, deberán llevar el auto registro “Cachando a mi pareja haciendo algo agradable”, en donde durante la semana deberán “cachar” a su pareja haciendo algo positivo, y registrarán: la conducta placentera que el otro tuvo para consigo, cómo se sintió ante ella y cuál fue su respuesta (Costa & Serat-Valera, 1985). Si bien esta tarea se llevará a lo largo del programa, cada semana se agregará una tarea nueva y diferente adicional. En esta primera sesión, la tarea adicional es “Los quince primeros minutos” y consiste en que al volver a casa cada día, los miembros de la pareja deberán dedicar los quince primeros minutos de su encuentro a conversar sobre algo positivo o placentero (Beyebach & Herrero, 2010). En el auto registro, únicamente se marca la casilla indicando si se realizó o no dicha tarea.



Se termina con la participación de las parejas al comentar qué se llevan y cómo se sienten, se realiza el encuadre de la próxima sesión y se les motiva para la realización de las tareas.

Sesión 2. Ingredientes para una relación saludable

Objetivo:

Generar el autoconocimiento de la relación de pareja, concientizar sobre los cambios que pudieran generarse para mejorarla e incrementar interacciones positivas.

Objetivos específicos

- Generar el autoconocimiento de la relación de pareja, tanto a nivel individual, de la otra persona y de su interacción, a partir de los roles y estereotipos de género, identificar el grado de satisfacción respecto a ellos y los cambios que se pueden generar para mejorar
- Identificar el grado de satisfacción en la relación, identificar los cambios específicos que se pueden hacer para mejorarla y crear un compromiso para llevarlos a cabo
- Incrementar a partir del reforzamiento positivo, las interacciones positivas en la pareja.

Contenido

Bienvenida a los participantes, encuadre de la sesión, revisión de tareas, autoconocimiento de la pareja en cuanto a los roles y estereotipos de género que se viven dentro de la relación, identificar cambios a generarse para mejorar la relación, incrementar interacciones positivas, explicación de tarea y llenado de auto registros.

Material: A cada miembro de la pareja se le proporcionará una carpeta de trabajo con los formatos a utilizar en la sesión, misma que deberán portar a lo largo del taller.

- Laptop
- Presentación Powerpoint
- Hojas blancas
- Cartulinas
- Bolígrafos
- Crayones
- Formato: “Conociendo nuestro entorno”
- Formato: “Poniendo las cartas sobre la mesa”
- Formato: “Receta para el buen amor”
- Auto registros: “Cachando a mi pareja poniendo los ingredientes”

Metodología: A continuación se describen una serie de símbolos que permitirán a los facilitadores guiarse de manera más efectiva en el desarrollo de las sesiones.

Posteriormente se describe el contenido de las mismas así como las fichas con los temas a abordar en la sesión.



Evaluación: Este símbolo hace referencia a la realización de las evaluaciones; pre test, post test o interfase.



Expositiva: Este símbolo hace referencia a la exposición del tema a abordar en la sesión a cargo de los facilitadores.



Actividad: Este símbolo hace referencia a las actividades que son llevadas a cabo por la pareja en la sesión.



Tarea: Este símbolo hace referencia a la tarea de la semana asignada por los facilitadores que los participantes deberán llevar a cabo en casa.

La sesión se inicia dando la bienvenida a los participantes y presentando el contenido de la sesión.



Se pide a cada pareja que en base a sus auto registros, compartan sus experiencias y se explora si hubo aspectos que alguno hizo, con el fin de agradar al otro y que éste no notó. Una vez que cada pareja comparte su experiencia, se realiza la evaluación interfase la cual consiste en preguntarle a cada pareja: “¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación en una escala del 1 al 10?”. El nivel de satisfacción identificado por cada miembro es registrado por uno de los facilitadores en el formato: “Evaluación interfase taller RelacionARTE”.



Se expone el tema: “Roles y estereotipos de género en la pareja” y se explica que el entorno sociocultural juega un importante papel en la forma en cómo nos relacionamos que no siempre coincide con lo que nos hace estar satisfechos en la pareja.

Tema 3. Roles y estereotipos de género en la pareja

El sexo del bebé es una de las primeras preguntas que se formulan ante la llegada de un recién nacido. Pertenecer a uno u otro sexo no es un hecho irrelevante ni es un dato que pase desapercibido socialmente, por el contrario, es uno de los primeros criterios que se tienen en cuenta en la interacción social. Al inicio de la humanidad,

los primeros seres humanos tuvieron que organizarse en grupos para poder sobrevivir. En función de las características sexuales externas y de las diferentes funciones dentro del proceso reproductivo se asignaron a varones y mujeres una serie de roles diferenciales en beneficio de la vida grupal. El sexo se convirtió en uno de los principales criterios para estructurar la sociedad y, en función de éste, varones y mujeres fueron ocupando un lugar en el hacer social. Con el paso de los años y a través de la tradición oral, estos atributos y roles adscritos y prescritos a uno y otro sexo fueron estereotipándose. Lo que inicialmente fue fruto de una reflexión y de la conveniencia humana se convirtió en generalizaciones y creencias comúnmente aceptadas acerca de lo que caracteriza y distingue a uno y otro sexo. Con el correr de los tiempos, se naturalizaron estos atributos y roles estereotipados y asimétricamente jerarquizados. Ser una mujer “sensible, sumisa, dependiente, responsable del hogar”; o ser un varón “individualista, rudo, inteligente o productivo en las finanzas” se consideraron socialmente como derivados naturales de la biología (García y Freire, 2003).

Es de suma importancia, esclarecer la diferenciación de los conceptos sexo y género. Sexo es el término asignado a las características genéticas, hormonales, anatómicas y fisiológicas que distinguen las categorías de hombre o mujer. Por su parte, *género*, es el término asignado para las expectativas respecto a lo que se debe ser o hacer en función del sexo, las características y comportamientos que socialmente se definen como propios de hombres y mujeres. Mientras que el sexo representa las características biológicas de hombres y mujeres, el género es una construcción social, sus características son específicas de cada cultura y cambian con el tiempo, éstas incluyen las normas, responsabilidades, obligaciones, privilegios, oportunidades, cualidades y comportamientos que una sociedad ha determinado como deseable para hombres (características masculinas) y para mujeres (características femeninas) (Vargas-Trujillo, 2007).

Ahora bien, ¿cómo se adquieren los roles masculinos y femeninos que asumimos en la actualidad? La adquisición de estos roles se da a través de un proceso llamado *socialización sexual*, proceso mediante el cual las personas aprenden e interiorizan las atribuciones de ser hombre o ser mujer mediante los agentes de socialización como la familia, escuela, maestros, grupo de pares y medios de comunicación (García & Freire, 2003).

Adquisición de roles femeninos en la cultura mexicana:

Las niñas se desarrollan en torno a la feminidad, juegan con muñecas y a la casita, se mantienen alejadas de los juegos bruscos de niños, desde muy pequeñas, ayudan a la madre en las labores domésticas, aprenden delicadas labores femeninas como

bordado, tejido, etc., y deben mantenerse limpias, bien vestidas, deben ser coquetas y graciosas. La adolescente, terminada la primaria, retorna al hogar, sustituye o ayuda a la madre en el cuidado y atención de los varones, plancha, lava, cocina, cose botones y está alerta para complacer hasta el menor de los deseos del hombre de manera sumisa.

Durante esta etapa, las adolescentes mexicanas atraviesan por el periodo más feliz de su vida ya que son colocadas en un pedestal y son altamente sobrevaloradas con diversos cortejos provocando en ellas un estado de éxtasis por tal veneración. La mujer adulta, incluso antes de la maternidad, entra en el terreno de la abnegación y negación de satisfacer todas sus necesidades. Cuando la mujer se convierte en madre, vuelve a experimentar el éxtasis de sentirse el ser más querido que existe para sus hijos, la madre mexicana es profundamente afectuosa, tierna y sobreprotectora (Díaz-Guerrero, 2015).

Adquisición de roles masculinos en la cultura mexicana:

A lo largo de la infancia, el niño se desarrolla en torno a su papel de varón, juega con soldados, pistolas, cascos, caballos, espadas, etc., y se desaprovechan todas las demostraciones de intereses de tipo femenino, incluso a las niñas se les ignora. Los niños pequeños ansían mayor virilidad en la medida en que los niños mayores los relegan por no ser aún “suficientemente hombres”, dicha virilidad consiste en temeridad, agresividad, brusquedad y el “no rajarse”.

Durante la adolescencia el signo de virilidad del hombre es hablar o actuar en la esfera sexual. El liderazgo de un grupo se basa en quien posea mayor información o experiencias sexuales. Los pre púberes una vez más son discriminados por no ser suficientemente hombres aún, en cambio las mujeres, pasan de ser ignoradas a ser codiciadas. La persecución de las jovencitas se desarrolla en dos aspectos: El adolescente busca a la mujer ideal con fines de contraer matrimonio en un futuro y cuyos atributos son de una feminidad perfecta tal como ser casta, delicada, hogareña, dulce, maternal, religiosa, etc., pero el adolescente busca también a la mujer sexualizada, aquella con redondez de líneas cuyo único propósito es la relación sexual. Cuando el hombre llega a la adultez, centra mayormente su atención en la búsqueda de una mujer con altos valores de feminidad como la castidad para fines matrimoniales, dejando de aquí en adelante la expresión abierta de la sexualidad sólo a amantes o prostitutas. La virilidad en esta etapa sigue medida por la potencia sexual y de manera secundaria por la fuerza física, el valor y la audacia. El papel del hombre casado es de trabajar y ser proveedor del hogar, si bien no se involucra con lo que sucede en casa, demanda ser visto como única figura de autoridad indiscutible. (Díaz-Guerrero, 2015).

Si bien el proceso de socialización sexual inicia en el nacimiento, es un proceso que nunca termina, pues se trata de un continuo aprendizaje de lo que se espera de las personas y de lo que es deseable hacer en un contexto cultural específico (García & Freire, 2003).

En la relación de pareja, vale la pena reflexionar en torno a los roles que ambos miembros suelen asumir en base a su sexo, por ejemplo: Cuando salen a cenar, ¿quién se espera que pague la cuenta?; Al establecer contacto íntimo sexual, ¿Quién debe dar el primer paso? ¿Quién debe ser más cariñoso(a) en la relación? Cuando viven juntos, ¿quién debe cambiar el gas cuando se termina? ¿Quién debe estar pendiente de la despensa? Cuando aparece una araña, ¿quién debe matarla?, etc.



Al concluir el tema cada miembro de la pareja responde al formato: “Conociendo nuestro entorno”. En grupo comentan las respuestas y se explica que cada pareja tiene derecho a establecer sus propios roles. Ambos discuten los cambios que les gustaría generar y los roles que quisieran adoptar en su relación. Con base en esto, la pareja dibuja: “Nuestros roles de pareja” en una cartulina, al finalizar lo comparte con el grupo.



Los facilitadores, realizan un resumen de los temas vistos hasta este momento: Ciclo acercamiento-alejamiento, apego y estilos de amor, y roles y estereotipos de género en la pareja y se explica que las actividades realizadas, han permitido el autoconocimiento, tanto de sí mismos, como de su pareja y de la interacción que se da entre ella.



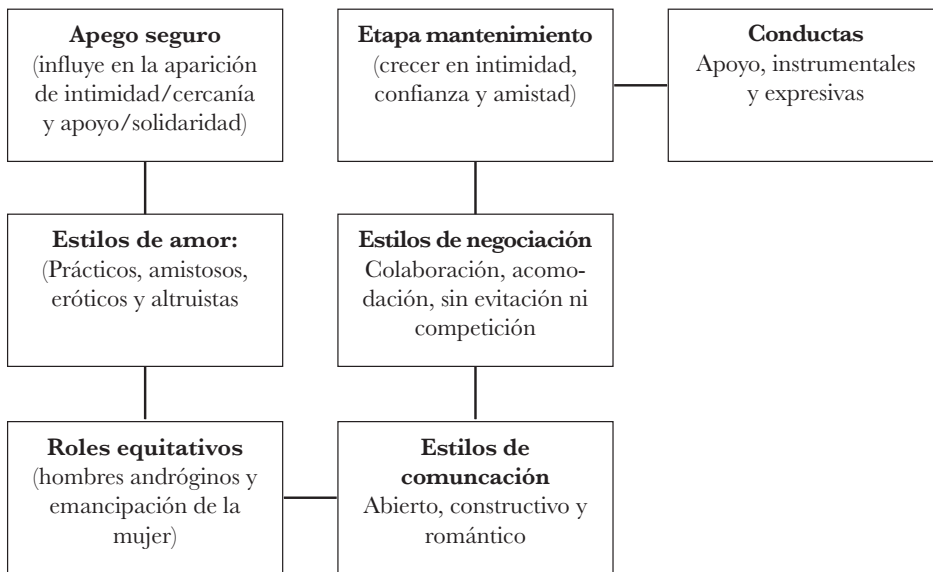
De acuerdo a dicho autoconocimiento cada uno deberá identificar el grado de satisfacción y las áreas de oportunidad en su relación para “poner las cartas sobre la mesa”, es decir, para expresar abiertamente lo anterior. Para ello, deberán llenar el formato: “Poniendo las cartas sobre la mesa” en donde responderán en forma de lista a las preguntas: ¿En qué forma estamos satisfechos en nuestra relación? y ¿Qué podría mejorar? Las respuestas no se revelarán aún a su pareja, ya que servirán para la siguiente actividad.



Se continúa con la exposición del tema “Los ingredientes de una relación saludable” y se propicia que las parejas hagan consciencia de los recursos que tienen en su relación de pareja y que pueden incrementar, o bien, aquellos que pueden incorporar.

Tema 4. Los ingredientes de una relación saludable

Díaz-Loving & Rivera (2010), mencionan que la pareja puede ser fuente de satisfacción y desarrollo. Sin embargo, su construcción positiva puede ser compleja y en ocasiones hasta inalcanzable, por lo que es necesario identificar las características individuales y del ecosistema que auguran el desarrollo de competencias que permiten fomentar relaciones constructivas. En base a las diversas investigaciones de estos autores, encuentran algunos ingredientes en la promoción de parejas positivas.



Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especies en la promoción de parejas positivas (Díaz-Loving & Rivera, 2010).

- *Apego seguro*: Los apegos entre adultos tienen dinámicas similares a los desarrollados entre un infante y un adulto. El amor romántico, entonces, depende de las variaciones en las historias de apego de los individuos. Al traspasar las experiencias tempranas a las relaciones de pareja, se encuentra claramente que los estilos inciden directamente en la aparición de conductas de *intimidad y cercanía*, como el acariciar, besar, tomar de la mano y conversar con la pareja, y de *apoyo y solidaridad*, como el hecho de

ser comprensivo, tener detalles, atenciones, dar ánimo, resolver problemas, escuchar y tomar decisiones constructivas. Es claro entonces, que el apego seguro es un precursor de conductas vinculadas al bienestar y la armonía en la relación y por ende, para la edificación de relaciones interpersonales más sanas.

- *Estilos de amor*: Existe presencia de conductas, percepción y evaluación positiva en la relación de pareja cuando hombres y mujeres usan *estilos prácticos, amistosos, eróticos y altruistas*. Es decir, quien habitualmente está interesado en el bienestar de otros y tiene las competencias para apoyar, quien se inclina hacia la comunicación, confianza e intimidad, quien es spasional pero tierno, tendrá más feliz a su pareja, valorará su relación y en general se sentirá más satisfecho con su interacción.

- *Roles equitativos*: Se puede decir que existen dos grandes grupos de normas, las que destacan la postura tradicional de superioridad del hombre y abnegación de la mujer, y otras que hablan sobre la importancia de la *equidad en las relaciones*. Los hombres y mujeres contemporáneos en México, creen que las relaciones de pareja deben ser satisfactorias y equitativas, además de solucionar problemas y comunicarse para lograr que la relación funcione. La senda a la promoción de relaciones constructivas cruza hoy en día por los campos fértiles de *hombres andróginos* e incluso con fuertes tendencias hacia la *emancipación de las mujeres*.

- *Etapas de mantenimiento*: El mantenimiento es sumamente importante en el funcionamiento de las relaciones. El mantenimiento se compone por *refuerzo positivo*, es decir, por recordar los momentos positivos de la relación. Para que una pareja esté medianamente satisfecha con la relación se requiere de diez reforzamientos por cada castigo (momentos negativos), lo que hace que el recuerdo de aspectos positivos y la evitación del castigo sea aún más importante. Un segundo componente es la *negociación* para enfrentar y solucionar problemas y llegar a arreglos equitativos. Y finalmente, el último componente es hacer crecer a la pareja en *intimidad, confianza y amistad*.

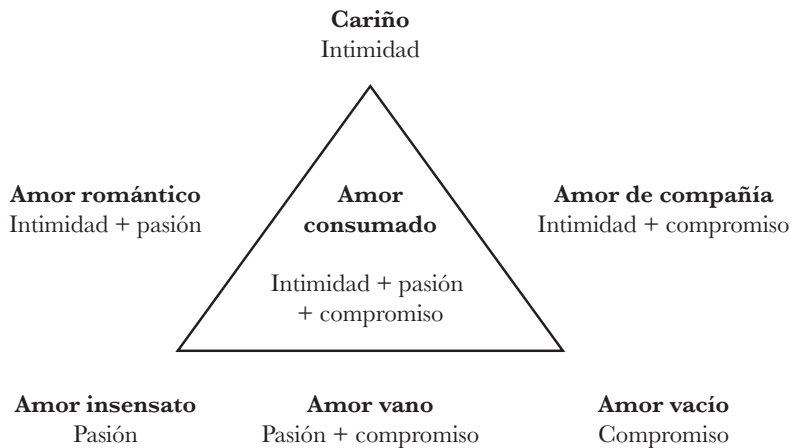
- *Estilos de negociación*: Las personas que utilizan formas *colaboradoras o acomoditicias* crean mejores relaciones interpersonales. En la *colaboración*, la persona integra las necesidades de cada miembro de la relación en una solución que maximice los intereses de ambos, es decir, todos ganan. La *acomodación*, implica el ajuste de ciertos comportamientos y sacrificar metas personales para satisfacer las necesidades y decisiones de la pareja. En cambio, las personas que se inclinan en *competir o evitar* reducen la satisfacción y viabilidad de las relaciones.

- *Estilos de comunicación*: La forma en que la información se expresa y la comunicación no verbal que la acompaña se representan en estilos de comunicación. Los *estilos positivos* son los que usan las parejas en su mejoría y son aquellos que incluyen una estrategia abierta en la que la información se expresa de manera directa, sincera y clara. El *estilo constructivo* es aquel en el que la persona escucha al otro y trata de entender siendo accesible, educado y conciliador. El *estilo romántico*, es aquel que implica ser amable, cariñoso y afectivo.
- *Conductas*: Cada comportamiento abierto tiene consecuencias sociales (interpersonales y personales) que alternadamente imposibilitan y llevan a la evaluación de la relación y de los comportamientos subsecuentes. En la interacción de la pareja positiva es de suma importancia los *comportamientos positivos*, los cuales pueden ser de *apoyo* (apoyarse, reírse juntos), de *expresividad* (besarse, decirle al otro que lo amas, reconocer sus cualidades) y comportamientos *instrumentales* de compañía (distribuir dinero, dividir responsabilidades).

Robert Sternberg (1989), desarrolla la Teoría triangular del amor, en la que identifica tres ingredientes principales del amor. El autor menciona que el amor puede ser entendido como un triángulo, dentro del cual, cada vértice representa uno de estos tres componentes: *intimidad, pasión y compromiso*.

- *Intimidad*: La intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación, que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. Incluye aspectos como el deseo de promover el bienestar de la persona amada, sentimientos de felicidad junto a la persona amada, respeto por el otro, contar con la persona amada en momentos difíciles, entendimiento mutuo, etc.
- *Pasión*: La pasión es en gran medida la expresión de deseos y necesidades, como la necesidad de autoestima, entrega, pertenencia y satisfacción sexual. La fuerza de estas necesidades varía según las personas, las situaciones y los tipos de relaciones amorosas. Por ejemplo, la satisfacción sexual suele ser una fuerte necesidad en las relaciones románticas, pero no en las filiales. Estas necesidades se manifiestan a través del despertar fisiológico y del psicológico, que suelen ser inseparables.
- *Compromiso*: El compromiso en el amor consiste en dos aspectos, uno a corto plazo y otro a largo plazo. El aspecto a corto plazo es la decisión de amar a otra persona, mientras que el de largo plazo es el compromiso por mantener ese amor. Este componente puede resultar esencial para atravesar periodos difíciles y para volver a otros mejores.

Los tres ingredientes principales del amor interactúan para dar paso a los diferentes tipos de amor.



- *Cariño: sólo intimidad.* El cariño surge cuando sólo se experimenta el componente de intimidad, sin pasión ni compromiso. Implica los sentimientos que se tienen hacia las relaciones casuales y pasajeras, pero también al conjunto de sentimientos que se experimentan en las relaciones de amistad. Nos sentimos emocionalmente próximos a un amigo, pero no despierta nuestra pasión ni nos hace sentir que queremos pasar el resto de nuestras vidas con él.
- *Amor insensato: sólo pasión.* Resulta de la experiencia del despertar pasional sin los componentes intimidad y compromiso. El apasionamiento es generalmente obvio y puede despertar casi instantáneamente y disiparse del mismo modo. Generalmente manifiestan un alto grado de despertar psicofisiológico, así como síntomas físicos.
- *Amor vacío: sólo compromiso.* Procede de la decisión de que uno ama a otra persona y está comprometido con ese amor, aun careciendo de la intimidad o de la pasión. Es el amor que suele verse en las relaciones inertes que han durado años pero que han perdido su inicial compromiso mutuo y atracción física.
- *Amor romántico: intimidad + pasión.* Se trata de cariño con un elemento agregado, el despertar producido por la atracción física. Los miembros de la pareja no son atraídos sólo físicamente hacia el otro, sino que también están unidos emocionalmente.

- *Amor y compañerismo: intimidad + compromiso.* Se trata de una amistad comprometida, de larga duración, del tipo que se ve frecuentemente en los matrimonios en los que la atracción física ha disminuido.
- *Amor vano: pasión + compromiso.* Es el tipo de amor que se suele asociar con Hollywood o con los “romances relámpagos” en los cuales una pareja se conoce un día, se compromete dos semanas después, y se casa al mes siguiente. Este amor es insensato en el sentido de que la pareja se compromete en base a la pasión, sin el elemento estabilizador del compromiso íntimo. Debido a que la pasión suele desarrollarse casi instantáneamente y la intimidad no, las relaciones basadas en el amor vano no suelen durar.
- *Amor consumado: intimidad + pasión + compromiso.* Resulta de la combinación de los tres componentes en igual proporción. Lograr el amor consumado es análogo a alcanzar el objetivo de un régimen para adelgazar, llegar a tener el peso ideal suele ser más fácil que mantenerlo. Lograr el amor consumado no es garantía de que durará, uno puede ser consciente de la pérdida sólo después de pasado mucho tiempo. El amor consumado, como otras cosas de valor, debe ser preservado.



De acuerdo a la reflexión anterior y a la lista de la actividad anterior, se realiza la actividad “Ir de compras”, en donde la pareja acudirá a cuatro “tiendas” para “adquirir” los ingredientes para una buena relación. Deberán tenerse cuatro módulos que representen las cuatro tiendas: la tienda del reconocimiento, la tienda del perdón, la tienda del diálogo y la tienda del tiempo juntos. Cada tienda tendrá un color, y pondrá a disposición de las parejas los recursos relacionados con cada elemento estarán escritos en tarjetas. La tienda del reconocimiento deberá contener las palabras: aceptación, admiración, valoración, respeto, orgullo, motivación, obsequio, acompañamiento, apreciación y observar. La tienda del perdón deberá contener las palabras: comprensión, honestidad, sinceridad, olvido, reparación, compromiso, diálogo, lealtad, escucha y acuerdos. La tienda del tiempo juntos deberá contener las palabras: tiempo juntos, intimidad, pasión, sexo, compartir a solas, abrazos, mimos, apapachar, caricias y ternura. La tienda del diálogo contendrá las palabras: escucha, compartir, empatía, confesión, intercambio, proactividad, asertividad, soluciones, reconocer y proponer. A cada pareja se le proporcionará un formato de “La receta para el buen amor”, y pasarán a cada tienda para elegir los “ingredientes” que son necesarios en su relación. Además de elegir dichos recursos, en la receta deberán ser específicos sobre cuándo es necesario utilizarlos. Al final, comparten su receta con el resto del grupo, así como la experiencia de la actividad.



Se retoman las conclusiones y aspectos positivos de las tareas de la semana para dar pie a seguirlos motivando en su realización. Se continúa con la tarea para incrementar interacciones positivas (Costa & Serat-Valera, 1985), pero esta vez, deberán “cachar” a su pareja llevando a cabo los ingredientes de la “receta para el buen amor”. Se entrega el auto registro individual “Cachando a mi pareja poniendo los ingredientes” y registrarán: los ingredientes adquiridos, cómo se sintió ante ellos y cuál fue su respuesta. La tarea adicional es “La sorpresa” y consiste en que cada miembro de la pareja elegirá un día y le preparará una sorpresa al otro, algo que sea fuera de lo habitual (Beyebach & Herrero, 2010). En el auto registro, únicamente se marca la casilla indicando si se realizó o no dicha tarea.



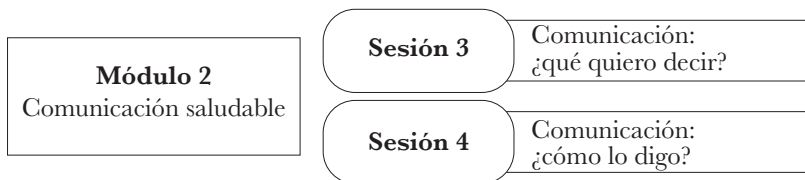
Se cerrará la sesión con la participación de las parejas respecto a qué se llevan y cómo se sienten, se realiza el encuadre de la próxima sesión y se les motiva para la realización de las tareas.

Módulo 2

Objetivo: Desarrollar habilidades de comunicación asertiva en la relación de pareja.

Contenido: Este segundo módulo, abarca dos sesiones. La primera tiene por objetivo identificar los patrones de pensamiento distorsionados, los errores en la comunicación verbal y no verbal, así como el mensaje que se esconde tras una comunicación no asertiva como quejas, reclamos, etc. En la segunda sesión se proporcionan estrategias específicas para el desarrollo de habilidades de comunicación saludable.

Al final de cada sesión, se incluyen las dos tareas que tienen como propósito incrementar las interacciones positivas que se dan en la pareja durante la semana, mismas que deberán auto registrar de manera individual.



Sesión 3. Comunicación ¿Qué quiero decir?

Objetivo

Identificar patrones de pensamiento distorsionado y errores en la comunicación verbal y no verbal que imposibilitan transmitir el mensaje real que se quiere dar a la pareja.

Objetivos específicos

- Identificar patrones de pensamiento distorsionado en torno a la relación de pareja
- Identificar patrones de comunicación no verbal y verbal en la relación de pareja
- Identificar el mensaje real que se esconde tras una comunicación no asertiva
- Incrementar a partir del reforzamiento positivo las interacciones positivas en la pareja.

Contenido

Bienvenida a los participantes, encuadre de la sesión, revisión de tareas, identificación de distorsiones cognitivas, identificación de los errores en la comunicación verbal y

no verbal, identificación del mensaje real escondido tras la comunicación no asertiva, generar consciencia sobre los cambios que se pudieran generar para mejorar la comunicación en pareja, incrementar interacciones positivas, explicación de tarea y llenado de auto registros.

Material: A cada miembro de la pareja se le proporcionará una carpeta de trabajo con los formatos a utilizar en la sesión, misma que deberán portar a lo largo del taller.

- Laptop
- Presentación Powerpoint
- Bolígrafos
- Crayones
- Formato: “El poder del pensamiento”
- Formato: “Indicadores no verbales”
- Formato: “Retrato de mi pareja”
- Formato: “Errores en la comunicación”
- Formato: “Lista de quejas y anhelos”
- Auto registros “Cachando a mi pareja haciendo algo agradable”

Metodología: Se describe una serie de símbolos que permitirán a los facilitadores guiarse de manera más efectiva en el desarrollo de las sesiones. Se describe el contenido de las mismas así como las fichas con los temas a abordar en la sesión.



Evaluación: Este símbolo hace referencia a la realización de las evaluaciones; pre-test, post-test o interfase.



Expositiva: Este símbolo hace referencia a la exposición del tema a abordar en la sesión a cargo de los facilitadores.



Actividad: Este símbolo hace referencia a las actividades que son llevadas a cabo por la pareja en la sesión.



Tarea: Este símbolo hace referencia a la tarea de la semana asignada por los facilitadores que los participantes deberán llevar a cabo en casa.

Se inicia la sesión dándoles la bienvenida a los participantes y presentando el contenido de la sesión.



Se pide a cada pareja que en base a sus auto registros, compartan sus experiencias y se explora si hubo “ingredientes” que alguno agregó con el fin de agradar al otro y que éste no notó. Una vez que cada pareja comparte su experiencia, se realiza la evaluación interfase la cual consiste en preguntarle a cada pareja: “¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación en una escala del 1 al 10?”. El nivel de satisfacción identificado por cada miembro es registrado por uno de los facilitadores en el formato: “Evaluación interfase taller RelacionARTE”.



Se expone el tema “El poder del pensamiento” en donde se explican diez distorsiones cognitivas con ejemplos en los que las parejas suelen incurrir. El tema “El poder del pensamiento” se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 5. El poder del pensamiento

El individuo no responde al mundo real, sino al mundo percibido. La valoración que cada miembro de la relación hace de la conducta del otro, puede matizarse por errores de pensamiento. Éstos facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que interfieren en la comunicación de la relación y que además generan malestar.

Las distorsiones en el pensamiento son las siguientes:

1. *Personalización.* Implica adjudicarse un hecho negativo o creer que las acciones de los demás están dirigidas hacia uno mismo. Ejemplo: Si veo a mi pareja con mala cara pienso que está enojada(o) conmigo... “algo le habré hecho”
2. *Lectura de pensamiento.* Interpretar lo que los demás piensan o sienten. Ejemplo: “Se me olvidó contestarle el *whatsapp*, seguro piensa que ya no la quiero”
3. *Razonamiento emocional.* Se usan las emociones como única evidencia para evaluar una situación. Lo que la persona siente es lo que realmente define la realidad. Si se tiene una emoción negativa, alguien o algo más es responsable de ella. Ejemplo: “Si me siento ansioso, es porque mi pareja ha sido desconsiderado conmigo”, “Si estoy triste ante una pelea con mi esposa(o), es porque él/ella no me quiere”.
4. *Adivinación.* Anticiparse negativamente a lo que va a pasar. Ejemplo: “Le diré que me quedaré hasta tarde en el trabajo, se va a enojar conmigo y seguramente vamos a pelear llegando a casa”.
5. *Los debo.* Los deseos, elecciones o preferencias se transforman en exigencias. Se manifiestan en los “debería” o “tengo que”. Ejemplo: “Tengo que ganar más dinero porque soy el hombre de la casa”.

6. *Etiqueta global*. Consiste en definirse a uno mismo o a los demás bajo una etiqueta global debido a un hecho aislado. Ejemplo: El esposo(a) que fue infiel en una ocasión hace muchos años y en la actualidad sigue considerándose bajo la etiqueta de “infiel”.

7. *Sobregeneralización*. Ante un simple incidente o de algunos pocos, se deduce que el comportamiento es característico o general. Se suelen usar las palabras “nunca” o “siempre”. Ejemplo: La pareja que en dos ocasiones ha cancelado una cena con amigos... “nunca salimos”, “siempre es lo mismo”.

8. *Pensamiento polarizado*. Este tipo de pensamiento divide los problemas en dos categorías: las cosas son buenas o malas, negras o blancas, posibles o imposibles, deseables o indeseables. No hay puntos intermedios. Ejemplo: La esposa que ante un conflicto piensa “o me divorcio o me agunto y somos infelices”.

9. *Magnificación*. Es la tendencia a exagerar las cualidades de otra persona, ya sean malas o buenas, y la tendencia a “catastrofizar”, agrandando la gravedad de las consecuencias de un hecho en particular. Ejemplo: El esposo que ante una discusión, piensa en el divorcio y la repartición de bienes.

10. *Filtro mental*. Cuando ante una situación solamente se ve un elemento sin tomar en cuenta lo demás. Sólo se resalta un detalle que suele ser negativo, como una visión tipo “túnel”. Ejemplo: Los esposos que pelearon por algunos minutos de camino a su viaje de aniversario y tiempo después sólo recuerdan la desagradable pelea, olvidando que en realidad su viaje y la estancia fue bastante grato.

(Beck, 2011)



Se entrega a cada miembro de la pareja un formato con el listado de las distorsiones cognitivas (Beck, 2011) y a la vez que se explican, cada miembro deberá identificar la que suele presentar usualmente marcando con una “X”. Se sortean las distorsiones por pareja y cada una deberá representarla ante el grupo, diciendo en voz alta los pensamientos automáticos. Se explica la influencia que estos errores de pensamiento juegan en la interacción de pareja y la importancia de identificar los errores que se hacen en torno a la pareja y a la propia relación. Se propicia el diálogo del grupo respecto a conclusiones sobre el tema.



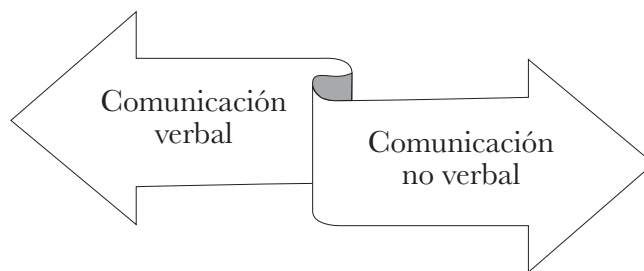
Se expone “Comunicación en la pareja” y se explica la importancia de auto-conocer los estilos particulares de comunicación y hacer cambios en los aspectos que no estén funcionando. El tema “Comunicación en

la pareja” se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo. Cabe recalcar que es un tema breve, ya que más que propiciar el aprendizaje de los conceptos de comunicación se pretende que los participantes identifiquen los estilos particulares de comunicación no verbal y verbal en la relación de pareja.

Tema 6. Comunicación en la pareja

A menudo, la pareja presenta conflictos en su relación debido a cómo reciben, procesan y se transmiten entre sí información. La comunicación en la pareja puede ser inadecuada por deficiencias en alguno de los tres elementos implicados: el emisor, el receptor y el mensaje.

Por tanto, se debe aprender un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para vehicular un mensaje descifrado por un código común. Por ello, en la comunicación se deben tener en cuenta dos aspectos fundamentales:



(Costa & Serat-Valera, 1985)



Se inicia la actividad “Retrato de mi pareja” para identificar la comunicación no verbal. A cada miembro de la pareja se le proporciona un formato de “Indicadores no verbales” (Costa & Serat-Valera, 1985) y dos plumones de distintos colores. Con un color, deberán identificar los indicadores que suele usar su pareja y con otro color los que él/ella mismo/a usa. La pareja intercambia el listado y comentan sobre lo que les gusta y no les gusta de dicha comunicación no verbal. Posteriormente, se sortean cinco tarjetas con cinco emociones: sorpresa, alegría, tristeza, enojo y miedo. De manera aleatoria, la pareja elige una tarjeta y ambos deberán hacer un retrato de su pareja cuando siente dicha emoción apoyándose además de los indicadores no verbales. Cada pareja pasa frente al grupo, comparte el retrato y representa a su pareja cuando expresa dicha emoción. Al final, comparten con el grupo sus experiencias derivadas de la actividad.



Se realiza la actividad: “Yo reconozco que...”, en la cual, la pareja identificará patrones de comunicación verbal. Se le presenta a la pareja un listado de los “Errores más frecuentes en la comunicación en pareja” y se le entrega a cada miembro un formato del mismo. Cada miembro, identifica en sí mismo el error más frecuente en el que suele incurrir y lo marca en su listado. Una vez identificados, compartirán los propios errores con la pareja diciendo “Yo reconozco que...”. La pareja comenta coincidencias y si existe algún error que el otro no es capaz de percibir en sí mismo, y cómo se sintieron con el hecho de que su pareja acepte los errores que comete en la comunicación. Al final, comparten con el grupo las experiencias y descubrimientos de dicha actividad.



Con base en las dos actividades anteriores, se explica que detrás de esa comunicación verbal y no verbal, se encuentra un mensaje que algunas veces no es transmitido de la manera correcta y por tanto, se producen patrones deficientes en la comunicación. Para ello se realiza la actividad “Quejas y anhelos” en donde se explica que detrás de toda queja, usualmente existe un anhelo que se desea comunicar (Beyebach & Herrero, 2010). De manera individual, cada miembro de la pareja elabora una lista de tres quejas que suele recibir de su pareja. Frente a cada queja, deberá escribir una frase que exprese el anhelo que cree que se esconde. Al final comparte con la pareja su listado y comparten con el grupo aspectos que se hicieron conscientes.



Se retoman las conclusiones y aspectos positivos de las tareas de la semana para dar pie a seguirlos motivando en su realización. Se continúa con la tarea para incrementar interacciones positivas. Se les entrega el auto-registro individual “Cachando a mi pareja haciendo algo agradable” en donde registrarán: la conducta placentera que el otro tuvo para consigo, cómo se sintió ante ella y cuál fue su respuesta (Costa & Serat-Valera, 1985), así como el cumplimiento de la tarea adicional. La tarea adicional es “El día del amor” y consiste en que la pareja en conjunto deberá elegir un día de la semana en el que pase lo que pase se comportarán amables y cariñosos el uno con el otro (Beyebach & Herrero, 2010). Además de estas tareas que tienen como propósito incrementar las interacciones positivas, la pareja llevará una tarea que tiene como finalidad identificar el patrón de comunicación. Deberán realizar en casa la actividad de “Quejas y anhelos” (Beyebach & Herrero, 2010), llevando un registro de las quejas que se presentan en casa, anotando frente a ella el anhelo que creen que se esconde y comprobando al final del día con su pareja el mensaje real y la comunicación verbal y no verbal que se tuvo en ella. Esta tarea servirá a su vez para trabajar en

la siguiente sesión, por lo que se les hace énfasis en la importancia de la realización de la misma.



Cerrará la sesión con la participación de las parejas respecto a qué se llevan de la sesión y cómo se sienten, se realiza el encuadre de la próxima sesión y se les motiva para la realización de las tareas.

Sesión 4. Comunicación: ¿Cómo lo digo?

Objetivo

Desarrollar habilidades cognitivas y de comunicación verbal y no verbal

Objetivos específicos

- Desarrollar habilidades cognitivas de modificación de pensamiento
- Desarrollar habilidades comunicativas para expresar aspectos negativos a la pareja
- Desarrollar habilidades comunicativas para expresar aspectos positivos a la pareja
- Incrementar a partir del reforzamiento positivo las interacciones positivas en la pareja.

Contenido

Bienvenida a los participantes, encuadre de la sesión, revisión de tareas, reestructuración cognitiva, adquisición de pautas para una relación saludable, entrenamiento en habilidades sociales y de comunicación asertiva, desarrollar habilidades en casa, incrementar interacciones positivas, explicación de tarea y llenado de auto registros.

Material: A cada miembro de la pareja se le proporcionará una carpeta de trabajo con los formatos a utilizar en la sesión, misma que deberán portar a lo largo del taller.

- Laptop
- Presentación Powerpoint
- Hojas blancas
- Bolígrafos
- Formato: “Listado de distorsiones cognitivas”
- Formato: “Descifrando el código”
- Auto registros “Cachando a mi pareja diciendo algo agradable”
- Tareas anteriores

Metodología: A continuación se describe una serie de símbolos que permitirán a los facilitadores guiarse de manera más efectiva en el desarrollo de las sesiones. Posteriormente se describe el contenido de las mismas así como las fichas con los temas a abordar en la sesión.



Evaluación: Este símbolo hace referencia a la realización de las evaluaciones; pre-test, post-test o interfase.



Expositiva: Este símbolo hace referencia a la exposición del tema a abordar en la sesión a cargo de los facilitadores.



Actividad: Este símbolo hace referencia a las actividades que son llevadas a cabo por la pareja en la sesión.



Tarea: Este símbolo hace referencia a la tarea de la semana asignada por los facilitadores que los participantes deberán llevar a cabo en casa.

Inicia la sesión dando la bienvenida a los participantes y presentando el contenido de la sesión.



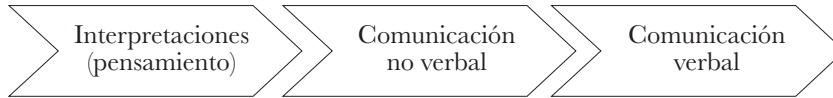
Se pide a cada pareja que, en base a sus auto registros, compartan sus experiencias y se explora si hubo aspectos que alguno hizo con el fin de agradar al otro y que éste no notó. Una vez que cada pareja comparte su experiencia, se realiza la evaluación interfase la cual consiste en preguntarle a cada pareja: “¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación en una escala del 1 al 10?”. El nivel de satisfacción identificado por cada miembro es registrado por uno de los facilitadores en el formato: “Evaluación interfase taller RelacionARTE”. Además de esta tarea, los participantes comentan si durante la semana se presentaron quejas en la pareja y si éstas se expresaron del modo adecuado.



Se resume lo visto la sesión anterior. Se explica que en la comunicación saludable, son importantes las interpretaciones (pensamientos), y el lenguaje tanto verbal y no verbal que se utiliza. Se enfatizan los primeros y se pide a las parejas el formato de “El poder del pensamiento” de la sesión anterior dando un breve recordatorio de las distorsiones cognitivas (Beck, 2011).

Tema 7. Resumen: Comunicación saludable

En la comunicación saludable son importantes tres factores:



Se explica que existen algunas técnicas para modificar estos errores de pensamiento y se propone la realización de dos de ellas. La primera es la técnica de *Descubrimiento guiado* (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2012), y para ésta, se proporciona a cada miembro el formato de “Descubrimiento guiado” en donde deberán elegir un pensamiento que frecuentemente tienen y que presenta una distorsión. Enseguida responden a las preguntas: ¿Cuál es la evidencia a favor y en contra de estos pensamientos?, ¿cuáles son las formas alternativas de pensar en esa situación?, ¿cuáles son las consecuencias de pensar de esa manera? Se finaliza esta técnica cuando cada miembro de la pareja responde con una sola palabra cómo se sienten con ese pensamiento alternativo.



La segunda técnica es la *Detención del pensamiento* (Ruiz, Díaz, & Villalobos, 2012) y se realizará de manera grupal. Se pide a cada uno de los participantes que cierre los ojos y se enganche en el pensamiento disfuncional, pasado un minuto, el instructor grita la palabra *Stop* a la vez que da un fuerte golpe sobre la mesa. Los participantes abrirán los ojos de manera desconcertada y el instructor les preguntará si en ese mismo momento está pensando sobre el hecho pasado. De esta manera, el instructor habrá detenido abruptamente el pensamiento disfuncional. Posteriormente, se les pedirá nuevamente que cierren los ojos, pero esta vez deberán pensar en algo positivo durante un minuto. Se les explica que ambas técnicas pueden llevarse a cabo en casa, y que el dominio de las mismas dependerá de la práctica que ellos mismo realicen.



Se expone el tema “Descifrando el código” y se explican los requisitos para una comunicación saludable (Costa & Serat-Valera, 1985). El tema “Descifrando el código”, se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 8. Descifrando el código

El *lenguaje inespecífico* se presta a interpretaciones subjetivas y muy personales de cada uno de los miembros de la pareja. De este modo, se fomenta la existencia de un *código interpretativo* en el que cada uno hace un juicio del comportamiento del otro. De los fallidos intentos de comunicación y de los efectos emocionales derivados de la malinterpretación, se sientan así las bases de la incomunicación.

Para establecer un *código intercambiable y descifrable* son necesarios 4 requisitos:

1. *Ser específico*. La comunicación debe estar basada en descripciones observables y cuantificables para que cada miembro de la pareja sepa con facilidad qué es lo que ocurre y qué es lo que debe cambiar.

2. *Ser congruente*. Debe ser conveniente y oportuno según la situación y el contexto en que tiene lugar. Por ejemplo, un chiste en un velatorio puede ser poco congruente, proponer una relación sexual a mi pareja en medio de una fuerte discusión puede ser poco conveniente para lograr dichos objetivos.

3. *Dar información positiva*. Si digo a mi pareja “habla más bajo” (información positiva) en lugar de “no hables tan alto”, es posible que colabore con mayor disposición, de este modo, se evita reforzar conductas negativas o defensivas y enviar señales acusativas en mi mensaje.

4. *Basarse en comunicación verbal y no verbal*. El cómo se expresan los propios sentimientos y peticiones, contribuye a transmitir más información y significado que lo que se dice. Por ejemplo, utilizar un tono de voz elevado, apretar el brazo a la pareja y tener el ceño fruncido, puede ser poco adecuado para sugerir un contacto sexual.

1. Ser específico	Describir conductas observables
2. Ser congruente	Ser conveniente y oportuno según la situación y el contexto
3. Dar información positiva	Si digo “habla más bajo” (información positiva) en lugar de “no hables tan alto” es posible que colaboren mejor
4. Basarse en comunicación verbal y no verbal	El cómo expresamos nuestros sentimientos y peticiones contribuye a transmitir más información y significado que lo que se dice

(Costa & Serrat-Valera, 1985).



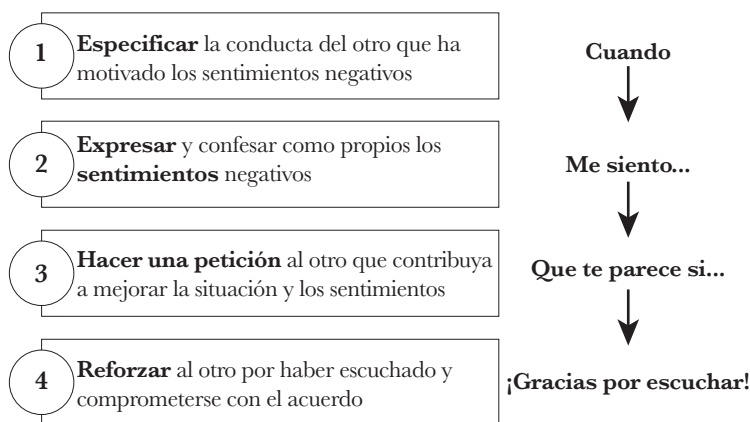
Con base en estos requisitos, se realiza la actividad: “Descifrando el código”. Se proporciona a ambos miembros de la pareja el formato: “Pasos para una comunicación saludable”, para que sirva de apoyo en la actividad. Se exhiben videos con conversaciones entre parejas. Los asistentes deberán evaluar si se presentan los 4 requisitos de la comunicación saludable. En grupo, se comenta la evaluación y se sugieren diálogos alternativos que sean más saludables y que cumplan los requisitos. La actividad concluye cuando el grupo comparte experiencias y menciona qué fue lo más fácil o difícil de la actividad.



Se desarrollan habilidades de comunicación asertiva, enseñando primero, aquellas que se orientan a expresar aspectos o sentimientos negativos. Se presenta el tema “Expresando lo negativo” en donde se explican las cuatro habilidades específicas. El tema “Expresando lo negativo” se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 9. Expresando lo negativo

La expresión de *quejas y sentimientos negativos* como cólera, irritación, frustración, tristeza, suele hacerse de un modo que fomenta las discusiones y peleas en la pareja. Aprender a expresarlos de un modo más adecuado, puede contribuir a obtener ciertos cambios adaptativos, haciendo este aspecto de suma importancia para la pareja.



(Costa & Serrat-Valera, 1985).

Existen 4 *pasos para la comunicación asertiva* de estos aspectos negativos:

1. Especificar la conducta del otro que ha motivado los sentimientos negativos.

2. Expresar y “confesar” como propios los sentimientos negativos.
3. Hacer una petición al otro de que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos.
4. Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un comportamiento alternativo



Los instructores sirven como modelo mediante un ejemplo en donde se llevan a cabo estas habilidades. Cada miembro de la pareja elige tres quejas de los registros “Quejas y anhelos” y deberán comunicarle a su pareja la “queja” siguiendo los pasos anteriores apoyándose del formato: “Pasos para una comunicación saludable”. Al final, comparten con el grupo las experiencias derivadas de la actividad.



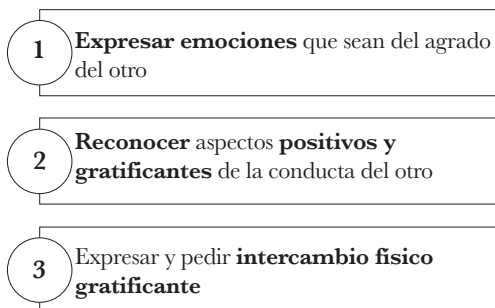
Se sigue con el desarrollo de habilidades de comunicación asertiva, enseñando ahora la expresión de aspectos positivos. Para ello, se presenta el tema “Expresando lo positivo” en donde se explican las tres habilidades específicas. El tema “Expresando lo positivo” se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 10. Expresando lo positivo

Tal y como se expresa lo negativo, la pareja debe expresar sentimientos, peticiones, y/o elogios positivos que faciliten la satisfacción en la pareja.

Existen *3 pasos para la comunicación asertiva* de estos aspectos positivos:

1. Expresar emociones que sean del agrado de otros
2. Reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro
3. Expresar y pedir intercambio físico gratificante



(Costa & Serrat-Valera, 1985).



Los instructores sirven como modelo de dichas habilidades y en parejas, cada miembro elige tres conductas de los registros “Cachando a mi pareja haciendo algo agradable” y deberá comunicarle a su pareja sus sentimientos y/o elogios positivos siguiendo estos tres, pasos apoyándose en el formato: “Pasos para una comunicación saludable”. Se comentan experiencias con el resto del grupo.



Se retoman las conclusiones y aspectos positivos de las tareas de la semana para dar pie a seguirlos motivando en su realización. Se continúa con la tarea para incrementar interacciones positivas, pero esta vez deberán “cachar” a su pareja diciendo algo agradable. Se les entrega el auto-registro individual “Cachando a mi pareja diciendo algo agradable” en donde registrarán: el mensaje agradable que el otro tuvo para consigo, cómo se sintió ante ella y cuál fue su respuesta (Costa & Serat-Valera, 1985), así como el cumplimiento de la tarea adicional. La tarea adicional es “El bote de los deseos” y consiste en que cada miembro de la pareja deberá preparar su propio “bote de los deseos” con deseos concretos y pequeños escritos en papelitos. El otro puede acudir al bote para cumplir un deseo. Cada deseo cumplido se va desechando del bote para no repetirlo (Beyebach & Herrero, 2010).



Cerrará la sesión con la participación de las parejas respecto a qué se llevan de la sesión y cómo se sienten, se realiza el encuadre de la próxima sesión y se les motiva para la realización de las tareas.

Módulo 3

Objetivo: Desarrollar habilidades asertivas y no violentas de manejo de conflictos en la relación de pareja.

Contenido: Este tercer y último módulo abarca dos sesiones. Ambas tienen como objetivo principal el desarrollo de habilidades específicas de manejo de conflictos, sin embargo, la segunda sesión tiene por objetivo ampliar dichas estrategias y reforzarlas a fin de prevenir recaídas y mantener soluciones.

De igual forma, en la última sesión se realizará la evaluación post-test y la actividad de cierre del taller dando énfasis en los logros alcanzados y los compromisos para seguir manteniéndolos en casa. Además se proporcionará a cada pareja un diploma por su participación.

A continuación se describen las dos sesiones que conforman el tercer módulo.



Sesión 5. Manejo de conflicto ¿Qué me molesta?

Objetivo: Desarrollar habilidades de manejo de conflictos

Objetivos específicos:

- Identificar emociones producidas durante el conflicto y desarrollar estrategias de regulación emocional
- Desarrollar habilidades de manejo de conflictos a partir de la definición del problema
- Desarrollar estrategias específicas de manejo de conflictos
- Incrementar a partir del reforzamiento positivo las interacciones positivas en la pareja.

Contenido: Bienvenida a los participantes, encuadre de la sesión, revisión de tareas, entrenamiento en regulación emocional, definición del problema, estrategias específicas de manejo de conflictos, desarrollar habilidades en casa, incrementar interacciones positivas, explicación de tarea y llenado de auto registros.

Material: A cada miembro de la pareja se le proporcionará una carpeta de trabajo con los formatos a utilizar en la sesión, misma que deberán portar a lo largo del taller.

- Laptop
- Presentación Powerpoint
- Hojas blancas
- Bolígrafos
- Formato: “Mis estrategias”
- Papelitos con situaciones problema
- Papelitos y tómbola con estrategias de manejo de conflictos
- Auto-registro “Cachando a mi pareja diciendo algo agradable”

Metodología: Se describen una serie de símbolos que permitirán a los facilitadores guiarse de manera más efectiva en el desarrollo de las sesiones. Posteriormente se describe el contenido de las mismas así como las fichas con los temas a abordar en la sesión.



Evaluación: Este símbolo hace referencia a la realización de las evaluaciones; pre-test, post-test o interfase.



Expositiva: Este símbolo hace referencia a la exposición del tema a abordar en la sesión a cargo de los facilitadores.



Actividad: Este símbolo hace referencia a las actividades que son llevadas a cabo por la pareja en la sesión.



Tarea: Este símbolo hace referencia a la tarea de la semana asignada por los facilitadores que los participantes deberán llevar a cabo en casa.

Inicia la sesión dando la bienvenida a los participantes y presentando el contenido de la sesión.



Se pide a cada pareja que con base en sus auto registros, compartan sus experiencias y se explora cómo fue la comunicación en la semana, lo que les gustó y las áreas de oportunidad en las que hay que seguir trabajando. Se explora además, si hubo aspectos que alguno hizo con el fin de agradar al otro

en cuanto a la comunicación y que éste no notó. Una vez que cada pareja comparte su experiencia, se realiza la evaluación interfase que consiste en preguntarle a cada pareja: “¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación en una escala del 1 al 10?”. El nivel de satisfacción identificado por cada miembro es registrado por uno de los facilitadores en el formato: “Evaluación interfase taller RelacionARTE”.



Se trabaja regulación emocional, explicando que cuando se está frente a un conflicto se suelen tener emociones negativas que son difíciles de ocultar, pero que más sin embargo comunican algo. Se presenta el tema “Funcionalidad de las emociones”, descrito en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 11. Funcionalidad de las emociones

Cuando se está frente a un conflicto se suelen tener emociones negativas que son difíciles de ocultar, sin embargo, comunican algo.

Para regular nuestras emociones, es importante identificar las emociones que sentimos y contemplarlas en vez de actuar de forma impulsiva para escapar de ellas.

Las emociones ofrecen información importante sobre las metas y las cosas que las personas valoran. Sirven para comunicarles a las demás personas las necesidades de los demás. Permiten la organización psicológica (mental, física y conductual) para actuar cuando ocurre algo importante. Le dan profundidad y “sabor a la vida”.

De manera específica, cada emoción tiene su función:

- *Tristeza.* La tristeza ocurre ante la pérdida, sirve para decidir si se puede recuperar lo perdido. Si es posible, se podría recuperar, en caso contrario, se podría dar otra dirección a la vida. Además, permite tener ayuda de los demás.
- *Enojo.* El enojo surge cuando hay obstáculos para alcanzar las metas. Sirve para decidir si se puede cambiar la situación. Si se puede, es posible hacerlo, cuando no, se podría enfocar a otra meta. Además, sirve para poner límites a las demás personas.
- *Miedo.* El miedo surge cuando se enfrenta a una amenaza. Sirve para ser cautelosos y para recibir apoyo y comprensión.
- *Ansiedad.* Sucede cuando al identificar una amenaza futura, incierta y no se sabe qué hacer al respecto. Sirve para pensar y buscar soluciones, así como para consultar con otras personas.

- *Alegría*. Surge cuando la persona ha logrado algo importante para ella misma. Sirve para motivar a buscar más logros y ayuda a ser solidarios con las demás personas.
- *Amor*. Sucede cuando la persona está con alguien que comparte o satisface sus metas. Sirve para crear vínculos con las demás personas y ayuda a establecer relaciones más íntimas.
- *Satisfacción*. *La satisfacción sucede cuando la persona dirige su vida de una manera congruente con sus objetivos, valores y metas. Funciona como una brújula que indica lo que es importante y motiva a mantener esa dirección.*

(Reyes & Tena, 2016).



Se realiza la actividad “Caras y gestos”. Se sortean cinco emociones por pareja, uno de los miembros deberá ejemplificarla frente al grupo mediante “caras y gestos”, el otro deberá adivinarla y agregar: su funcionalidad y en qué momentos se ha sentido de esa forma en la relación. El otro complementa.



Se proporciona Psicoeducación sobre regulación emocional, especialmente dos estrategias: acción opuesta y acción comprometida (Reyes & Tena, 2016). El tema “Estrategias de regulación emocional”, se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 12. Estrategias de regulación emocional

Una vez que se han identificado las emociones que sentimos y las hemos contemplado, es posible regularlas para evitar actuar de forma impulsiva.

Las estrategias de regulación emocional se dividen en las de aceptación y las de cambio. Estas últimas, funcionan de manera más explícita para reorientar el comportamiento emocional o para cambiar la situación en un momento dado. Requieren de práctica repetida y requieren consciencia y aceptación de la naturaleza emocional.

Existen dos estrategias de regulación emocional bastante efectivas:

- *Acción opuesta*. Esta estrategia se refiere al intento deliberado por actuar de una forma incompatible o contraria de los impulsos que acompañan la experiencia emocional. Para llevarla a cabo, se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Recordar una situación en donde se haya experimentado un grado intenso de malestar
2. Identificar la forma en que esa emoción afecta a la persona de manera física
3. Identificar impulsos o urgencias
4. Reconocer la forma en que esa emoción afecta a la persona. Por ejemplo, en su expresión facial, postura corporal, pensamiento y conducta.
5. A la luz de esa información: ¿Qué acciones opuestas puede tomar para actuar de forma efectiva?

Por ejemplo, ante el reconocimiento del miedo y su afectación, se puede hacer lo que no genera miedo una y otra vez, hacer cosas que generen una sensación de control y competencia, etc.

Ante el reconocimiento de culpa, se deben realizar acciones encaminadas a reparar los daños de la propia transgresión u ofensa, pedir disculpas, mejorar la situación, etc.

• *Acción comprometida.* Justo de la manera en que se toman decisiones sobre lo que se va a comer en un buffet, también puede hacerse sobre las emociones que se experimentarán cada día. Esto no quiere decir que sea posible elegir emociones a voluntad, ni que cada vez que la persona se proponga ser feliz lo será, pero siempre es posible hacer algo para mejorar el momento o luchar para ganarse un sentimiento positivo. Para llevar a cabo esta estrategia se pueden seguir los siguientes pasos:

1. Reconocer un momento donde haya sentimientos de abrumación, aburrimiento o sólo estar “mal”
2. Recordar que cada uno puede elegir qué dirección dar a su vida
3. Identificar un sentimiento, afecto o emoción que se quiera experimentar
4. Recordar situaciones donde se haya experimentado algo similar
5. Identificar una actividad que promueva ese sentimiento
6. Comprometerse con ella, sin importar lo apático, enfadado, triste o desmotivado que pueda sentirse

(Reyes & Tena, 2016).



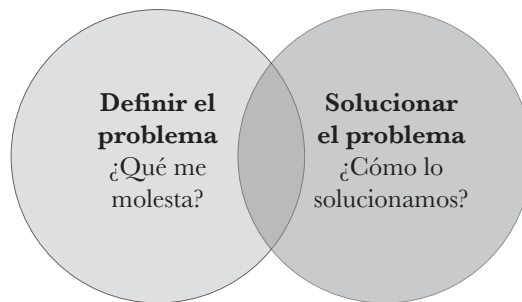
Para reforzar el tema de regulación emocional, se le entrega a cada miembro de la pareja el formato: “Regulación emocional: Acción opuesta” donde llevarán a cabo esta estrategia. Se concluye la actividad con los comentarios del grupo sobre la utilidad y beneficios de las estrategias.



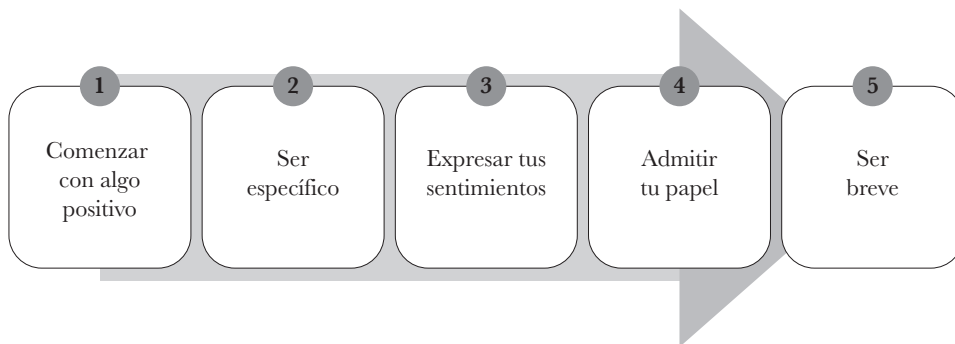
Se explica a las parejas que el manejo de conflictos saludable se constituye de dos fases: definición del problema y solución del problema (Costa & Serrat-Valera, 1985). En esta primera sesión se trabajará en la primera fase. Se expone el tema “¿Qué me molesta?: 5 pasos para definir el problema”, el cual, se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 13. ¿Qué me molesta?: 5 pasos para definir el problema

Los conflictos en la pareja usualmente son difíciles de manejar. Sin embargo, existen dos fases para llevar esto a cabo con éxito.



La primera fase es la definición del problema y consiste en 5 pasos:



1. Comenzar siempre con algo positivo = Este modo de introducir un problema facilita la cooperación y receptividad del otro. Usualmente, todas las personas tienen dificultad para recibir críticas, comenzar por tonos acusativos y negativos puede suscitar en el otro conductas defensivas o de contraataque, alejándose cualquier solución. Por ejemplo, es más efectivo si se dice “Sé que has estado trabajando mucho esta semana, me he dado cuenta, lo único que lamento es que no me ayudes a cuidar a los niños un

día de la semana”, a diferencia de decirle al otro “No me ayudas a cuidar a los niños”.

2. *Ser específico.* El problema debe ser descrito de tal modo que pueda ser determinado con claridad por un observador. Los términos vagos e inespecíficos, así como los términos provocativos y dicotómicos como “eres un desconsiderado”, “siempre”, “nunca”, alejan a la pareja del objetivo de cooperación y comunicación asertiva.

3. *Expresar sentimientos.* Una buena comunicación para resolver problemas significa compartir los propios sentimientos, así como admitir abiertamente la conducta que los motiva. En este punto, se deben seguir los pasos para la expresión de aspectos positivos.

4. *Admitir el propio papel en el problema.* Implica aceptar la responsabilidad que uno tiene en el conflicto existente. Los miembros de la pareja deben recordar que en el momento presente uno es responsable del comportamiento del otro y de lograr éxito en el objetivo crucial: resolver el problema.

5. *Ser breve.* En ocasiones, las parejas confunden *hablar sobre el problema con resolver el problema.* A menudo, uno o ambos miembros suelen emplear mucho tiempo en referencias al pasado, anécdotas o en preguntarse el porqué de los mismos o de sus sentimientos, sin comprender que todo esto puede ser irrelevante o inapropiado para resolver el problema actual del que están hablando. Lo adecuado es simplemente describir la conducta problema, especificar las situaciones en que ocurre y las consecuencias que ese problema tiene para la pareja que se siente afectada por él.

(Costa & Serrat-Valera, 1985).



Por sorteo, se proporciona a cada pareja una situación problema que deberán ejemplificar frente al grupo de dos formas: “El reclamo negativo” y “Hablar asertivamente sobre el problema”, para esto utilizarán el formato: “Manejo de conflictos saludable”. La representación debe ser iniciada por los facilitadores para servir de modelos. Si cuando las parejas participan, omiten un paso, los facilitadores pueden intervenir. Se concluye la actividad cuando los participantes comparten experiencias y la utilidad y beneficios de llevar a cabo los cinco pasos.



Se explica que además de estos pasos, existen algunas técnicas específicas que pueden llevar a cabo en casa para manejar situaciones conflictivas. Para ello, se proporciona el formato: “La tómbola de soluciones”

y se tendrá una tómbola con una serie de papелitos que indican cada estrategia (Beyebach & Herrero, 2010). Cada pareja sacará de la tómbola una estrategia que pueden utilizar para evitar que las discusiones o conflictos se compliquen. Tendrán 3 minutos para comentarla entre la pareja y después deberán explicarla al grupo en general.



Se retoman las conclusiones y aprendizajes de la sesión, así como los aspectos positivos de las tareas de la semana para dar pie a seguirlos motivando en su realización. Se continúa con la tarea para incrementar interacciones positivas siguiendo con el auto-registro individual “Cachando a mi pareja diciendo algo agradable” en donde registrarán: el mensaje agradable que el otro tuvo para consigo, cómo se sintió ante ella y cuál fue su respuesta (Costa & Serat-Valera, 1985), así como el cumplimiento de la tarea adicional. La tarea adicional es “La tómbola de las soluciones” y tiene por objetivo promover la solución asertiva de conflictos en casa. La tarea consiste en cada pareja deberá llevar a cabo en casa la estrategia que les tocó en la tómbola cuando se presente un conflicto en la semana y deberán marcar en el auto registro el día en que ésta se utilizó (Beyebach & Herrero, 2010).



Se cerrará la sesión con la participación de las parejas respecto a qué se llevan de la sesión y cómo se sienten, se realiza el encuadre de la próxima sesión y se les motiva para la realización de las tareas.

Sesión 6. Manejo de conflicto ¿Cómo lo soluciono?

Objetivo:

Desarrollar habilidades de manejo de conflictos, mantener soluciones y prevenir recaídas.

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades de manejo de conflictos a partir de la definición y solución del problema
- Desarrollar estrategias específicas de manejo de conflictos
- Mantener soluciones y prevenir recaídas
- Cierre del taller

Contenido: Bienvenida a los participantes, encuadre de la sesión, revisión de tareas, definición y solución del problema, estrategias específicas de manejo de conflictos,

mantener soluciones, prevenir recaídas, resumir logros alcanzados durante el taller, cierre del taller y entrega de diplomas.

Material: A cada miembro de la pareja se le proporcionará una carpeta de trabajo con los formatos a utilizar en la sesión, misma que deberán portar a lo largo del taller.

- Laptop
- Presentación Power point
- Bolígrafos
- Papelitos con situaciones problema
- Papelitos con las medidas especiales
- Formato: “Cofre del tesoro”
- Papelógrafo con imagen del cofre del tesoro
- Tarjetas con imagen de lingotes de oro
- Instrumentos de evaluación post-test
- Diplomas

Metodología: A continuación se describen una serie de símbolos que permitirán a los facilitadores guiarse de manera más efectiva en el desarrollo de las sesiones. Posteriormente se describe el contenido de las mismas así como las fichas con los temas a abordar en la sesión.



Evaluación: Este símbolo hace referencia a la realización de las evaluaciones; pre-test, post-test o interfase.



Expositiva: Este símbolo hace referencia a la exposición del tema a abordar en la sesión a cargo de los facilitadores.



Actividad: Este símbolo hace referencia a las actividades que son llevadas a cabo por la pareja en la sesión.



Tarea: Este símbolo hace referencia a la tarea de la semana asignada por los facilitadores que los participantes deberán llevar a cabo en casa.

Se inicia la sesión dándoles la bienvenida a los participantes y presentando el contenido de la sesión.



Se pide a cada pareja que en base a sus Auto registros, compartan sus experiencias y se explora cómo fue la comunicación en la

semana, lo que le gustó y si hubo aspectos en cuanto a la comunicación que alguno hizo con el fin de agradar al otro y que éste no notó. Además se explora si en la semana utilizaron alguna estrategia de la tómbola ante el conflicto. La pareja comparte la utilidad de esta estrategia y las consecuencias obtenidas. Una vez que cada pareja comparte su experiencia, se realiza la evaluación interfase la cual consiste en preguntarle a cada pareja: “¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación en una escala del 1 al 10?”. El nivel de satisfacción identificado por cada miembro es registrado por uno de los facilitadores en el formato: “Evaluación interfase taller RelacionARTE”.



Se expone el tema “Tips para comunicar problemas” el cual se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 14. Tips para comunicar problemas

Existen algunas normas generales que pueden seguirse en las dos fases de manejo de conflictos, las cuales consisten en lo siguiente:

1. *Discutir un problema a la vez.* A menudo durante el conflicto, los miembros de la pareja introducen otros problemas, que complican aún más el proceso. Si les resulta difícil discutir con eficacia un problema, más aún lo será si son varios los presentes en la escena de debate y negociación. Los datos “accesorios” que se introducen suelen hacer referencia a “cuentas pendientes” por lo que tienden a fomentar estados de ánimo inadecuados para un diálogo sereno y efectivo.
2. *Paráfrasis.* El utilizar paráfrasis suele ser eficaz para dar señales de que uno está escuchando activamente al otro. Facilita centrar la atención en lo que el otro dice y origina en el emisor estados de ánimo que le hacen más receptivo y motivado a llegar a una solución.
3. *No hace inferencias y hablar únicamente de lo que puede observarse.* Hablar únicamente de lo que puede observarse es una regla básica para lograr una comunicación efectiva y resolver los problemas que se plantean, a diferencia de hacer inferencias o interpretaciones de la conducta del otro.
4. *Ser neutral y no negativo.* Se debe tener en cuenta que el objetivo no es discutir ni humillarse mutuamente, sino llegar a despejar el terreno y lograr resolver sus problemas.

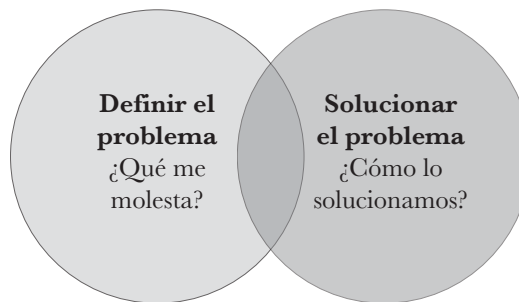
(Costa & Serrat-Valera, 1985).



Se recuerda a las parejas que el manejo de conflictos saludable se constituye de dos fases: definición del problema y solución del problema (Costa & Serat-Valera, 1985). Se recuerdan los cinco pasos para definir el problema vistos en la sesión anterior y se expone el tema “3 pasos para solucionar el problema”. Dicho tema, se describe en la ficha siguiente para servir de base a los facilitadores en la exposición del mismo.

Tema 15. ¿Cómo lo soluciono?: 3 pasos para solucionar el problema

Los conflictos en la pareja usualmente son difíciles de manejar. Sin embargo, existen dos fases para llevar esto a cabo con éxito:



La primera fase es la definición del problema y consiste en los 5 pasos vistos en la sesión anterior. A estos cinco pasos, se le agregan 3 más para solucionar problemas, dando lugar a 8 pasos para el manejo de conflictos:

- 1 Comenzar con algo positivo
- 2 Ser específico
- 3 Expresar tus sentimientos
- 4 Admitir tu papel
- 5 Ser breve
- 6 Centrarse en las soluciones
- 7 Reciprocidad y compromiso con el cambio de conducta
- 8 Alcance del acuerdo

Los tres últimos pasos para solucionar problemas son los siguientes:

6. *Centrarse en las soluciones.* Los miembros de la pareja pueden sugerir todo tipo de soluciones, tanto aquellas que pueden resultar absurdas y como soluciones más adecuadas, estas propuestas las realizan de modo impulsivo. De ese modo, las parejas aprenden a discriminar entre unas y otras, y a superar inhibiciones que puedan servir de base a temores a las reacciones del otro.

7. *El cambio de conducta deberá incluir reciprocidad y compromiso.* Ofrecer ayuda en el proceso de cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la propia conducta. Este ofrecimiento de reciprocidad y compromiso tiene una gran poder reforzante y facilita los cambios deseables en el otro miembro de la pareja.

8. *Alcance del acuerdo.* Una vez que se han planteado una serie de soluciones, se pasa a discutir las ventajas y desventajas de las soluciones propuestas, incluyendo las consecuencias de cada una para la relación y para ambos miembros. Los acuerdos de cambio finales deberán ser muy específicos y estar formulados de un modo claro y en términos de conductuales descriptivos. Es deseable, que se constate el *cuándo* se espera que ocurran dichos cambios y su *frecuencia*. Para que estos acuerdos se cumplan, se puede hacer uso inclusive de *señales de recuerdo*, es decir, escribirlos en un lugar visible para su mejor cumplimiento.

(Costa & Serrat-Valera, 1985).



Por sorteo, se proporciona a cada pareja una situación problema que deberán ejemplificar frente al grupo de dos formas: “El reclamo negativo” y “Solucionar asertivamente el problema”, para esto se apoyarán del formato: “Manejo saludable de conflictos” proporcionado en la sesión anterior. La representación debe ser iniciada por los facilitadores para servir de modelos. Si cuando las parejas participan, omiten un paso, los facilitadores pueden intervenir. Se finaliza la actividad cuando las parejas comparten experiencias y los beneficios de los ocho pasos.



Posteriormente, se explica al grupo que existen algunas medidas especiales (Costa & Serat-Valera, 1985) que pueden implementar cuando el conflicto llega a ser desbordante a pesar de las habilidades adquiridas.

Tema 16. Medidas especiales

Existen algunas medidas especiales que la pareja puede llevar a cabo cuando el conflicto llega a ser desbordante a pesar de las habilidades adquiridas:

- *Retiro de atención.* Implica ignorar de modo constante y repetido la conducta problema. El objetivo es conseguir que la conducta problema se extinga mediante el “efecto pared”, es decir, que por más voces, gritos o recriminaciones que ocurran no hay ninguna muestra de afectación verbal y no verbal en quien los recibe. No es difícil imaginarse la rápida extinción de estos comportamientos cuando uno decide discutir con una pared. La evidente ausencia de respuestas hace desistir muy rápidamente al protagonista de seguir emitiendo voces, gritos y recriminaciones.

- *Tiempo fuera.* En ocasiones resulta conveniente extinguir conductas inadecuadas saliéndose de la situación hasta que pase el tiempo. Estos son los pasos a seguir:

1. *Especificar* la conducta del otro que está causando problema (“Cuando gritas...”)

2. *Expresar* sus propios sentimientos en reacción a la hostilidad (“Me siento mal...”)

3. *Explicar la razón* por el tiempo fuera (“Me marché fuera porque no quiero oír gritos y para que te tranquilices...”)

4. Decir el *lugar donde se estará* (“Estaré en mi cuarto realizando un trabajo...”)

5. Indicar el tiempo que se estará fuera (“Tanto tiempo como dure tu irritación...”)

- *Respuestas incompatibles con la hostilidad y el mal humor.* Un modo de desarmar las reacciones de cólera es manifestando conductas incompatibles a las mismas. Por ejemplo, si ante la expresión “estoy harto, eres inaguantable”, acompañada de tono de voz alto, puños cerrados, cejas fruncidas, etc., se responde “anda, no te pongas así y cuéntame que te ha pasado” con un tono de voz bajo, una sonrisa, leve contacto físico, etc., es muy probable que la primera se debilite. El adquirir un buen sentido del humor y modos asertivos de expresión pueden ser objetivos básicos, no sólo para mejorar la comunicación, sino también para desarmar y manejar reacciones de hostilidad inesperada.

- *Dependencia-independencia.* En ocasiones en la pareja, uno de los miembros puede desear compartir más tiempo juntos que el deseado por el otro. Las actividades llevadas a cabo por este último son vividas por el primero como

señales de desafecto, desamor o falta de interés y provocan un conflicto. La conducta de quejas, o exceso de demandas del miembro dependiente constituye un estímulo aversivo para el miembro más autónomo y fomenta comportamientos de evitación o escape. En estos caso, se pueden seguir los siguientes pasos:

1. El miembro dependiente debe *aceptar* temporalmente la conducta independiente del otro sin protestar.
2. El miembro dependiente debe *reducir* la frecuencia en que *refuerza al otro* (actos para agradar y atraerlo).
3. El miembro dependiente debe *incrementar* la realización de *actividades placenteras* al margen de la relación.
4. El miembro dependiente debe *expresar* al otro los *cambios deseados* en la relación y *reforzarlos*.

(Costa & Serrat-Valera, 1985).



Se proporciona a los participantes el formato: “Medidas especiales” y por sorteo, cada pareja toma una de las cinco medidas especiales la cual deberán explicar al resto del grupo y modelarlas. Las medidas especiales son: Retiro de atención, tiempo fuera, respuestas incompatibles con la hostilidad y el mal humor, dependencia-independencia (Costa & Serat-Valera, 1985). La actividad concluye cuando cada pareja menciona la utilidad de cada medida y en qué momento es preciso utilizarla.



Para prevenir recaídas y mantener soluciones, se realizará la actividad “El cofre del tesoro” la cual consiste en que frente al grupo estará un papelógrafo con la imagen de un cofre del tesoro. Se explica que durante el taller adquirieron conocimientos y habilidades que pueden servir en su relación de pareja. Cada pareja tendrá en su carpeta de trabajo un formato con el dibujo de un cofre de tesoro. De igual forma frente al grupo estará un papelógrafo con la imagen de un cofre del tesoro. Se explica que durante el taller adquirieron conocimientos y habilidades que pueden servir en su relación de pareja. La pareja en conjunto, deberá escribir en su cofre del tesoro lo que se llevan del taller (aprendizajes, experiencias, conocimientos, habilidades, etc.). Se le proporcionará a cada pareja dos imágenes de lingote de oro. En uno deberán escribir una palabra o frase que describa lo que se llevan del taller como pareja, y en el otro, los deseos que tienen para el resto del grupo. Cada pareja pasa frente al grupo y comparte su propio cofre del tesoro y coloca en el papelógrafo los lingotes de oro.



Se pasa a la administración de la batería post-test. Nuevamente se les explica el propósito de la evaluación. A cada miembro se entrega la batería de instrumentos y un bolígrafo. Se les proporcionan las instrucciones generales para cada instrumento y de manera breve se especifican las instrucciones de cada apartado. Se solicita que respondan de la manera más honesta posible sin sentirse presionados por el tiempo y nuevamente se hace énfasis en la importancia de la evaluación. Se les explica además que los resultados de dicha evaluación serán entregados después de terminar el taller, a manera de que ellos puedan darse cuenta de las habilidades adquiridas durante el programa. Una vez que finalizan el llenado de los instrumentos, se recogen para dar cierre al taller.



Para el cierre del taller, se realiza una actividad de compromiso entre la pareja. Cada pareja pasa al frente, se toma de las manos, se mira a los ojos y deben decirse el uno al otro: “Admiro de ti, Te perdono por, A tu lado he aprendido, Te amo por, A partir de hoy me comprometo a”. Después de la participación a cada pareja se le entrega de su diploma y se termina la sesión

Referencias

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5*. Estados Unidos de América: Editorial médica Panamericana 5ª edición.
- Amor, P., Echeburúa, E., Corral, P., Zubizarreta, I., & Sarasua, B. (2002). Repercusiones psicopatológicas de la violencia doméstica en la mujer en función de las circunstancias del maltrato. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud* 2(2), 227-246.
- Arnaldo, O. (2001). *Construcción y validación de un instrumento de conflicto para parejas mexicanas. Tesis de licenciatura no publicada*. México, D.F.: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Beck, A. (2011). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja*. Madrid: Paidós.
- Beyebach, M., & Herrero, M. (2010). *200 Tareas en terapia breve*. Barcelona: Herder Editorial.
- Centro Nacional de Equidad de Género y Salud reproductiva. (2010). *Atención psicológica a mujeres en situaciones de violencia. Lineamientos y protocolos*. México, D.F.: Secretaría de Salud.
- Costa, M., & Serat-Valera, C. (1985). *Terapia de parejas. Un enfoque conductual*. Madrid: Alianza Editorial.
- Díaz-Guerrero, R. (2015). *Psicología del mexicano. Descubriendo la etnopsicología*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R. (2010). Una Teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la relación de pareja. En R. Díaz-Loving, & S. Rivera, *Antología psicosocial de la pareja* (págs. 12-33). México, D.F.: Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz-Loving, R., & Rivera, S. (2010). Relaciones sostenibles: el papel del amor y otras especias en la promoción de parejas positivas. En R. Díaz-Loving, & S. Rivera, *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos* (págs. 737-761). México D.F.: Miguel Ángel Porrúa.
- Flores, M. (2011). Comunicación y conflicto: ¿Que tanto impactan en la satisfacción marital? *Acta de investigación psicológica* 1(2), 216-232.
- Foran, H., Whisman, M., & Beach, S. (2015). La relación de pareja conflictiva en el DSM-5. *Family Process* 54(1), 1-17.
- Frías, M., & Díaz-Loving, R. (2010). Vínculos de apego: creación, mantenimiento y rompimiento de las relaciones íntimas. En R. Díaz-Loving, & S. Rivera, *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos* (págs. 480-522). México, D.F.: Miguel Ángel Porrúa.

- García, A., & Freire, M. (2003). *Desarrollo del género en la feminidad y la masculinidad*. Madrid, España: Narcea S.A. de ediciones.
- García, A., & Freire, M. (2003). *Desarrollo del género en la feminidad y la masculinidad*. Madrid, España: Narcea S.A. de ediciones.
- García, M., & Matud, P. (2015). Salud mental en mujeres maltratadas por su pareja. Un estudio con muestra de México y España. *Salud Mental* 38(5), 321-327.
- García-Méndez, M., Rivera, S., Díaz-Loving, R., & Reyes-Lagunes, I. (2010). Vicitudes en la conformación e integración de la pareja: aciertos y desaciertos. En R. Díaz-Loving, & S. Rivera, *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos* (págs. 269-304). México D.F.: Miguel Ángel Porrúa.
- Hijar, M., & Valdez, R. (2010). *Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja*. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Huston, T. (2000). The social ecology of marriage and other: Intimate unions. *Journal of Marriage and the family* 62, 298-320.
- Instituto Nacional de Estadística y geografía. (2013). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, ENDIREH 2011*. México: INEGI.
- Larrazabal, M. (2016). Conflictos de pareja: Prevención y abordaje. En R. Zapata, & M. Gutiérrez, *Salud sexual y reproductiva* (págs. 129-149). Almería: Editorial Universidad de Almería.
- López, F., Moral, J., Díaz-Loving, R., & Cienfuegos, Y. (2013). Violencia en la pareja. Un análisis desde una perspectiva ecológica. *Ciencia Ergo Sum* 20(1), 6-16.
- López, M., Rivera, S., García, M., & Reidl, L. (2013). Estilos de comunicación como predictores del manejo de conflicto en el noviazgo. *Psicología Iberoamericana* 21(1), 24-31.
- Méndez, M., & García, M. (2016). Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. *Revista colombiana de psicología* 24(1), 99-111.
- Moral, J., & López, F. (2012). Modelo recursivo de reacción violenta en parejas válido para ambos sexos. *Boletín de Psicología* 105, 61-74.
- Ojeda, A., & Díaz-Loving, R. (2010). Psado y presente de los estilos de amor: un análisis psicosocial en la relación de pareja. En R. Díaz-Loving, & S. Rivera, *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos* (págs. 543-572). México, D.F.: Miguel Ángel Porrúa.
- Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Organización Mundial de la Salud. Organización Panamericana de la Salud*. Recuperado el 2016, de file:///C:/Users/kat/Downloads/20184_ViolenciaPareja.pdf

- Puente-Martínez, A., Ubillos-Landa, S., Echeburúa, E., & Páez-Rovira, D. (2016). Factores de riesgo asociados a la violencia sufrida por la mujer en la pareja: una revisión de meta-análisis y estudios recientes. *Anales de psicología* 32(1), 295-306.
- Reyes, G. (2015). Manejo de conflicto, satisfacción marital y riesgo de violencia en la pareja en madres de familia. *Rev. Tzhoecoen* 7(1), 93-104.
- Reyes, G. (2016). Manejo de conflicto marital y riesgo de violencia en la pareja, en mujeres del distrito de La Esperanza, Trujillo. *Pueblo Cont* 27(1), 171-177.
- Reyes, M., & Tena, E. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas*. Ciudad de México: Editorial Manual Moderno.
- Ruiz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. España: Descleé De Brouwer.
- Sánchez, R., & Díaz-Loving, R. (2010). Evauación del Ciclo de acercamiento-alejamiento. En R. Díaz-Loving, & S. Rivera, *Antología psicosocial de la pareja. Clásicos y contemporáneos* (págs. 34-87). México, D.F.: Miguel Ángel Porrúa.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amo. Intimidad, amor y compromiso*. Argentina: Paidós.
- Vargas-Trujillo, E. (2007). *Sexualidad...mucho más que sexo: una guía para mantener una sexualidad saludable*. Bogotá, D.C., Colombia: Ediciones Uniandes.

Anexos

Material para el facilitador

Lista de asistencia al taller RelacionARTE

Módulo: _____ Sesión: _____

Fecha: _____

No. de pareja	Nombre	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		

Evaluación interfase taller RelacionARTE

¿Qué tan satisfecho(a) estás en tu relación en una escala del 1 al 10?

No. de pareja	Nombre	Semana					
		1	2	3	4	5	6

Sesión 1

Anexo A. Consentimiento informado y contrato terapéutico

CONSENTIMIENTO INFORMADO Y CONTRATO TERAPÉUTICO

El propósito de este formato es proveer a los participantes de información clara y precisa sobre el **Programa de intervención grupal cognitivo-conductual para establecer relaciones de pareja saludables RelacionARTE**, así como establecer el contrato terapéutico del mismo.

El programa tiene por objetivo **incrementar la satisfacción en la pareja y desarrollar habilidades de comunicación y manejo de conflictos**. Es necesario realizar una evaluación previa para conocer las habilidades con las que cuentan los participantes, y una evaluación al finalizar el programa para evaluar la eficacia del mismo.

El programa tiene una modalidad de taller dirigido a grupos de 4 a 6 parejas como máximo y tendrá lugar en el Instituto de la Mujer Tamaulipeca. Consta de tres módulos: Satisfacción en la pareja, Comunicación saludable y Manejo saludable de conflictos. Cada módulo consta de dos sesiones, una sesión por semana con duración de dos horas. El taller abarca temas de interés en las relaciones de pareja, así como la realización de actividades y tareas para casa con la finalidad de cumplir con los objetivos planteados.

El taller será dirigido por los psicólogos Katia Uresti Maldonado y Alberto Chapa, alumnos de la Maestría en Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, quienes garantizan la confidencialidad de la información que se maneje dentro del programa, así como también, garantizan el trato digno hacia los participantes apegándose en todo momento al Código ético del Psicólogo.

Habiendo leído los términos del Programa de intervención grupal RelacionArte.

YO: _____

1. Entiendo que el objetivo del taller es incrementar la satisfacción en la pareja y desarrollar habilidades de comunicación y manejo de conflictos.
2. Comprendo la importancia de la evaluación previa y posterior al programa, así como el carácter confidencial de los datos que proporcione.
3. Comprendo que el taller tendrá lugar en el Instituto de la Mujer Tamaulipeca, un día a la semana con duración de dos horas cada sesión.

4. Comprendo que el taller consta de tres módulos, cada módulo constituido por dos sesiones para un total de seis sesiones semanales.

Por tanto, **me comprometo a participar voluntaria y activamente en el taller, comprometiéndome además en puntualidad y realización de tareas para casa.** Lo anterior, buscando el bienestar personal y de mi relación de pareja a través del cumplimiento de los objetivos del taller.

Firma del participante

Instructor

Instructor

Anexo B. Cédula de datos sociodemográficos

INSTRUCCIONES

A continuación se presentarán algunas cuestiones que usted debe marcar según su respuesta personal.

Los datos que usted aporte serán **TOTALMENTE CONFIDENCIALES** y sólo contarán con fines de investigación.

Le agradecemos su interés y cooperación.

FOLIO: _____

DATOS SOCIO-DEMOGRÁFICOS

SEXO: ÁREA DE RESIDENCIA: EDAD:

HOMBRE	MUJER	RURAL	URBANA
--------	-------	-------	--------

CREENCIAS RELIGIOSAS:

PROTESTANTE	EVANGELISTA	CATÓLICO	CRISTIANO	JUDÍO	ATEO
OTRO	ESPECIFICAR:				

FORMACIÓN ACADÉMICA:

PRIMARIA	SECUNDARIA	PREPARATORIA	CARRERA TÉCNICA
PROFESIONAL	POSGRADO		NINGUNA

OCUPACIÓN:

--

INGRESO MENSUAL:

MENOS DE 1 000	ENTRE 1 000 Y 3 000	ENTRE 3 000 Y 5 000	ENTRE 5 000 Y 10 000	MÁS DE 10 000
-------------------	------------------------	------------------------	-------------------------	------------------

RELACIÓN DE PAREJA

Tiempo de conocer a su pareja antes de casarse: _____

Duración de la relación de noviazgo: _____

Años de matrimonio: _____

No. de hijos: ____ Matrimonios previos: _____ Duración: _____ No. de hijos: _____

¿Han estado en terapia de pareja? _____

¿Actualmente están en terapia de pareja? _____

¿Considera que hay aspectos en su relación que son motivo para acudir a terapia? _____

De ser así, ¿cuáles? _____

**Anexo C. Escala de Satisfacción Marital (ESM)
(Pick & Andrade, 1988)**

INSTRUCCIONES

Marque con una X la respuesta que mejor exprese su estimación con respecto a su pareja. Es muy importante que responda todas las preguntas con una sola alternativa. Cada declaración presenta tres opciones:

	Me gustaría que pasara de manera muy diferente	Me gustaría que pasara de manera algo diferente	Me gusta cómo me está pasando		
	1	2	3		
1	El tiempo que mi pareja dedica a nuestra relación	1	2	3	
2	La frecuencia con la que mi pareja me dice algo bonito	1	2	3	
3	El grado en que mi pareja me atiende	1	2	3	
4	La frecuencia con que mi pareja me abraza	1	2	3	
5	La atención que mi pareja pone a su apariencia	1	2	3	
6	La comunicación con mi pareja	1	2	3	
7	La conducta de mi pareja frente a otras personas	1	2	3	
8	La forma como me pide que tengamos relaciones sexuales	1	2	3	
9	El tiempo que me dedica a mí	1	2	3	
10	El interés que mi pareja pone en lo que yo hago	1	2	3	
11	La forma en que mi pareja se comporta cuando está triste	1	2	3	
12	La forma en que mi pareja se comporta cuando está enojado(a)	1	2	3	
13	La forma como se comporta cuando está preocupado(a)	1	2	3	
14	La forma como mi pareja se comporta cuando está de mal humor	1	2	3	
15	Las reacciones de mi pareja cuando no quiere tener relaciones sexuales	1	2	3	
16	El tiempo que mi pareja dedica a sí mismo	1	2	3	
17	La forma como se organiza mi pareja	1	2	3	
18	Las prioridades que mi pareja tiene en la vida	1	2	3	
19	La forma como mi pareja pasa su tiempo libre	1	2	3	
20	La puntualidad de mi pareja	1	2	3	

21	El cuidado que mi pareja le tiene a su salud	1	2	3
22	El tiempo que pasamos juntos	1	2	3
23	La forma como mi pareja trata de solucionar los problemas	1	2	3
24	Las reglas que mi pareja hace para que se sigan en casa o en la relación	1	2	3

**Anexo D. Escala Comunicación en la Interacción
(Villanueva, Rivera, Díaz-Loving & Reyes-Lagunes, 2012)**

INSTRUCCIONES

Cuando se comunica con su pareja usualmente ¿cómo lo hace? Señale con un círculo la frecuencia de las siguientes conductas durante la interacción con su pareja actual.

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre			
	1	2	3	4	5			
1	Prefiero hacer lo que quiera con tal de NO pelearnos			1	2	3	4	5
2	Ambos nos esforzamos para llegar a acuerdos			1	2	3	4	5
3	Prefiero hacer lo que me pide para NO discutir			1	2	3	4	5
4	Ante una problemática, peleamos para demostrar quién tiene la razón			1	2	3	4	5
5	La comunicación que tenemos me demuestra que hay un futuro en la relación			1	2	3	4	5
6	Hago lo que me pide			1	2	3	4	5
7	Buscamos otras alternativas de comunicación para llegar a acuerdos			1	2	3	4	5
8	Nuestras peleas no tienen un fin porque ambos queremos tener la razón			1	2	3	4	5
9	Mi pareja decide qué es mejor para los dos			1	2	3	4	5
10	Podemos solucionar las cosas fácilmente por la confianza que tenemos entre nosotros			1	2	3	4	5
11	Acepto sus reglas con el fin de NO pelear			1	2	3	4	5
12	Una agresión nos lleva a más agresiones porque no nos gusta perder			1	2	3	4	5
13	Ambos hacemos cosas para complacernos por igual			1	2	3	4	5
14	Sé que si hago lo que ella/él quiere NO tendremos problemas			1	2	3	4	5
15	Va bien nuestra relación porque nos comprendemos			1	2	3	4	5
16	Cuando peleamos, ambos nos amenazamos verbalmente de lastimarnos, aunque NO lo hagamos			1	2	3	4	5
17	Para que nuestra relación se mantenga estable, hago lo que mi pareja me pide			1	2	3	4	5
18	Hablamos de nuestras necesidades para solucionar conflictos			1	2	3	4	5

19	Con tal de que nos comuniquemos claramente, yo hago todo lo que mi pareja me pide	1	2	3	4	5
20	Cuando nuestra comunicación es confusa, nos peleamos porque ninguno quiere ceder	1	2	3	4	5
21	Buscamos dialogar para poder llegar a acuerdos	1	2	3	4	5
22	Cuando se enoja, hago lo que quiere	1	2	3	4	5
23	Nos gusta dar y recibir nuestra opinión	1	2	3	4	5
24	Nuestros problemas son debido a nuestra forma de comunicarnos, debido a que ninguno cambia su postura	1	2	3	4	5
25	Cuando NO le parece lo que le digo mejor me callo	1	2	3	4	5
26	Cuando uno tiene dudas siente la confianza de preguntarle al otro	1	2	3	4	5
27	Cuando me insulta, yo mejor NO digo nada para NO discutir	1	2	3	4	5
28	Estamos en desacuerdo de lo que el otro hace, porque siempre queremos tener la razón	1	2	3	4	5
29	Buscamos hablar las cosas claramente para llegar a un acuerdo en común	1	2	3	4	5
30	Prefiero callarme para NO crear problemas	1	2	3	4	5
31	Respetamos nuestros espacios	1	2	3	4	5
32	Si se enoja por cualquier cosa me termina insultando	1	2	3	4	5
33	Cuando hay que tomar una decisión importante espero a que ella/él me diga qué tenemos que hacer	1	2	3	4	5
34	Ella/él puede expresarme lo que quiera ya que le ofrezco seguridad	1	2	3	4	5
35	Bajo la voz cuando está presente	1	2	3	4	5
36	Cuando discutimos, no me gusta que él/ella tenga la razón	1	2	3	4	5
37	Cualquiera puede tomar una decisión sin que esté el otro porque nos tenemos confianza	1	2	3	4	5
38	Me obliga a realizar cosas que sabe que NO quiero	1	2	3	4	5
39	Le doy confianza para que platique conmigo	1	2	3	4	5
40	Mi pareja toma las decisiones sin pedir mi opinión	1	2	3	4	5
41	Me siento frustrado(a) cuando NO encuentro la forma de expresarle algo	1	2	3	4	5
42	Nos preguntamos nuestra opinión antes de tomar decisiones	1	2	3	4	5
43	Me siento culpable cuando se molesta conmigo	1	2	3	4	5
44	Pienso que ella/él me toma en cuenta cuando se siente bien	1	2	3	4	5

45	Cuando ella/él se ve tranquila(o), yo procuro NO hacerle ningún comentario para que se mantenga así	1	2	3	4	5
46	Creo que nos hace falta darnos un espacio para podernos comunicar, pues nunca queremos dar a torcer nuestra mano	1	2	3	4	5
47	Compartimos actividades	1	2	3	4	5
48	Cuando estamos hablando con alguien más, me interrumpo y yo dejo de hablar	1	2	3	4	5
49	Pienso que cuando las cosas marchan bien hay que continuar mejorando la relación	1	2	3	4	5
50	Cuando NO podemos resolver un problema es porque ella/él NO pone de su parte	1	2	3	4	5
51	Cuando mi pareja está hablando, yo me mantengo callado(a) para NO provocarle un disgusto	1	2	3	4	5
52	Cuando me dice las cosas claramente, me dan ganas de platicarle todo lo que pienso	1	2	3	4	5
53	Cuando ella/él se enoja, yo me callo para que se tranquilice	1	2	3	4	5

**Anexo E. Escala de Estrategias de Manejo de conflictos (EEMC-34)
(Arnaldo, 2001; Moral & López, 2011)**

INSTRUCCIONES

Cuando tiene conflictos con su pareja usualmente ¿qué hace? Señale con un círculo la frecuencia de las siguientes conductas durante sus conflictos con su pareja actual.

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre			
	1	2	3	4	5			
1	Analizo las razones de cada uno			1	2	3	4	5
2	Me muestro amoroso(a)			1	2	3	4	5
3	Hablo con mi pareja			1	2	3	4	5
4	Cambio de tema			1	2	3	4	5
5	Termino cediendo sin importar quién se equivocó			1	2	3	4	5
6	Acepto mis errores			1	2	3	4	5
7	Espero a que las cosas se calmen			1	2	3	4	5
8	Me alejo			1	2	3	4	5
9	Utilizo palabras cariñosas			1	2	3	4	5
10	Procuro ser prudente			1	2	3	4	5
11	No discuto nada inmediatamente			1	2	3	4	5
12	Le pido que entre los dos lleguemos a una solución			1	2	3	4	5
13	Acepto que quien está mal soy yo			1	2	3	4	5
14	No le hablo			1	2	3	4	5
15	Trato de darle tiempo			1	2	3	4	5
16	Lo(a) acaricio			1	2	3	4	5
17	Trato de mantenerme calmado			1	2	3	4	5
18	Reflexiono sobre los motivos de cada uno			1	2	3	4	5
19	Le doy una explicación de lo que sucedió			1	2	3	4	5
20	Soy cariñoso(a)			1	2	3	4	5
21	Cedo en algunas ocasiones			1	2	3	4	5
22	Hablo las cosas abiertamente			1	2	3	4	5
23	Me muestro indiferente			1	2	3	4	5

24	Soy paciente	1	2	3	4	5
25	Le pido que me dé tiempo	1	2	3	4	5
26	Discuto el problema hasta llegar a una solución	1	2	3	4	5
27	Acepto que yo tuve la culpa	1	2	3	4	5
28	Dejo pasar un tiempo	1	2	3	4	5
29	Le hago sentir que lo(a) amo	1	2	3	4	5
30	Espero el momento oportuno para hablar	1	2	3	4	5
31	Hago lo que mi pareja quiere	1	2	3	4	5
32	Hago cosas que molestan a mi pareja	1	2	3	4	5
33	Busco las causas de las discusiones	1	2	3	4	5
34	Me alejo de él/ella	1	2	3	4	5

La etapa en la que estamos es...

¿Cómo es mi pareja?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿Cómo es mi relación de pareja?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Identificando estilos de amor

¿Qué es lo que más me gusta de mi estilo de amor?

¿Qué es lo que menos me gusta de mi estilo de amor?

¿Qué es lo que más le gusta A MI PAREJA de mi estilo de amor?

¿Qué es lo que menos le gusta A MI PAREJA de mi estilo de amor?

¿Qué tan satisfecho estoy con mi estilo de amor?

¿Qué tan satisfecha está MI PAREJA con mi estilo de amor?

¿Qué me gustaría cambiar?

Auto registro: CACHE A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

Nombre: _____ Semana: _____

Nombre de la pareja: _____ No. pareja: _____

Día	Conducta placentera	¿Cómo me sentí?	¿Cuál fue mi respuesta?	Tarea: los 15 primeros minutos
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexos Sesión 2

Conociendo nuestro entorno

¿Cómo dice la sociedad que debe ser y hacer un HOMBRE en una relación de pareja?

¿Cómo dice la sociedad que debe ser y hacer una MUJER en una relación de pareja?

¿Cuáles de esas cosas actualmente llevo a cabo en MI relación de pareja

¿Qué me gustaría cambiar?

Poniendo las cartas sobre la mesa

¿En qué aspectos estamos satisfechos en nuestra relación?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿Qué podría mejorar?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Receta para el buen amor

Ingredientes:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿Cuándo es necesario agregar los ingredientes?

Auto registro: CACHE A SU PAREJA AGREGANDO LOS INGREDIENTES

Nombre: _____ Semana: _____

Nombre de la pareja: _____ No. pareja: _____

Día	Ingredientes	¿Cómo me sentí?	¿Cuál fue mi respuesta?	Tarea: la sorpresa
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexos Sesión 3

El poder del pensamiento

Personalización	<p>Adjudicarse un hecho negativo o creer que las acciones de los demás están dirigidas hacia uno mismo.</p> <p>Ejemplo: Si veo a mi pareja con mala cara pienso que está enojada(o) conmigo. “Algo le habré hecho.”</p>
Lectura de pensamiento	<p>Interpretar lo que los demás piensan o sienten.</p> <p>Ejemplo: “Se me olvidó contestarle el <i>whatsapp</i>, seguro piensa que ya no la quiero”.</p>
Razonamiento emocional	<p>Se usan las emociones como única evidencia para evaluar una situación. Lo que la persona siente es lo que realmente define la realidad. Si se tiene una emoción negativa, alguien o algo más es responsable de ella.</p> <p>Ejemplo: “Si me siento ansioso, es porque mi pareja ha sido desconsiderada conmigo”. “Si estoy triste ante una pelea con mi esposa(o), es porque él/ella no me quiere”.</p>
Adivinación	<p>Anticiparse negativamente a lo que va a pasar.</p> <p>Ejemplo: “Le diré que me quedará hasta tarde en el trabajo, se va a enojar conmigo y seguramente vamos a pelear llegando a casa”.</p>
Los “debo”	<p>Los deseos, elecciones o preferencias se transforman en exigencias. Se manifiestan en los “debería” o “tengo que”.</p> <p>Ejemplo: “Tengo que ganar más dinero, porque soy el hombre de la casa.”</p>
Etiqueta global	<p>Consiste en definirse a uno mismo o a los demás bajo una etiqueta global debido a un hecho aislado.</p> <p>Ejemplo: Quien fue infiel en una ocasión hace muchos años y en la actualidad sigue considerándose bajo esa etiqueta.</p>
Sobregeneralización	<p>Ante un simple incidente o de algunos pocos, se deduce que el comportamiento es característico o general. Se suelen usar las palabras “nunca” o “siempre”.</p> <p>Ejemplo: La pareja que en dos ocasiones ha cancelado una cena con amigos... “nunca salimos”, “siempre es lo mismo”.</p>

Pensamiento polarizado	<p>Este tipo de pensamiento divide los problemas en dos categorías: las cosas son buenas o malas, negras o blancas, posibles o imposibles, deseables o indeseables. No hay puntos intermedios.</p> <p>Ejemplo: La esposa que ante un conflicto piensa “o me divorcio o me aguanto y somos infelices”.</p>
Magnificación	<p>Es la tendencia a exagerar las cualidades de otra persona, ya sean malas o buenas, y la tendencia a “catastrofizar”, agrandando la gravedad de las consecuencias de un hecho en particular.</p> <p>Ejemplo: El esposo que ante una discusión, piensa en el divorcio y la repartición de bienes.</p>
Filtro mental	<p>Cuando ante una situación solamente se ve un elemento sin tomar en cuenta lo demás. Sólo se resalta un detalle que suele ser negativo, como una visión tipo “túnel”.</p> <p>Ejemplo: Los esposos que pelearon por algunos minutos de camino a su viaje de aniversario y tiempo después sólo recuerdan la desagradable pelea, olvidando que en realidad su viaje y la estancia fueron gratas.</p>

Indicadores no verbales

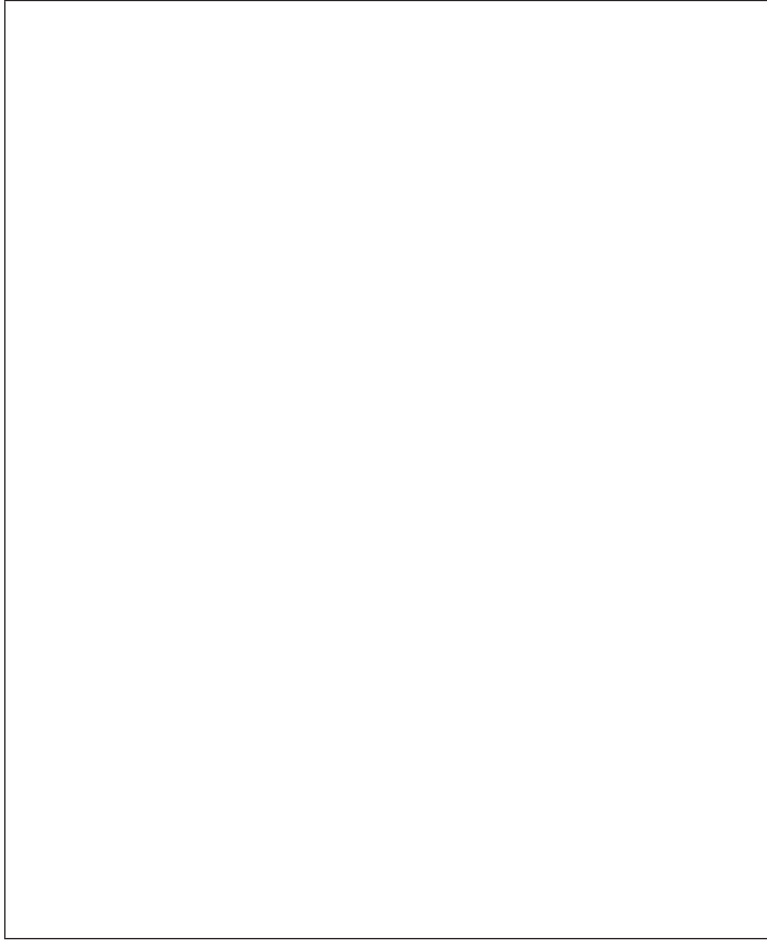
Actitud segura, confiada (expresión abierta del cuerpo)	
	Postura relajada
	Falta de tensión muscular
	Movimientos fáciles y pausados
	Expresión facial sonriente y risueña
	Cabeza alta y contacto visual
	Movimiento del cuerpo y cabeza orientada al otro

Actitud insegura (expresión cerrada del cuerpo)	
	Postura rígida
	Tensión muscular
	Actividad inquieta
	Movimientos rígidos y forzados
	Expresión facial apretada y estirada
	Posición de cabeza hacia abajo
	Falta de contacto visual o miradas furtivas
	Movimiento de la cabeza y del cuerpo que tiende a alejarse de los otros

Estilo cordial o amistoso	
	Proximidad física
	Ciertos tipos de contacto corporal
	Contacto visual
	Sonrisa
	Tono de voz amable
	Conversación sobre temas personales
	Señales de estar escuchando

Estilo dominante	
	Hablar alto, deprisa y durante la mayor parte del tiempo con tono confiado
	Interrumpir a los demás
	Controlar el tema de la conversación
	Dar órdenes o utilizar otros tipo de influencias
	Ignorar los intentos de influencia por parte de los otros
	Postura erecta con la cabeza hacia atrás

Retrato de mi pareja



Errores en la comunicación verbal

	Hago mucha referencia al pasado o al futuro
	Omito decirle cosas positivas
	Lo/a alabo demasiado
	Hablo más que él/ella
	Hablo menos que él/ella
	Suelo interrumpirlo/a
	Me esfuerzo en explicar un detalle sin importancia
	Respondo en exceso (me extendo mucho más de lo que él/ella me preguntó)
	Respondo muy poco a lo que me ha preguntado
	Utilizo palabras complicadas para él/ella
	Hago afirmaciones “todo o nada”, “negro o blanco”
	Suelo generalizar
	Evito hablar sobre algún tema
	Cambio de tema
	Hablo excesivamente de un tema
	No suelo ser específico
	Suelo ser muy emocional (gritar, levantar mucho la voz, etc.)
	No suelo reconocer cuando él/ella tiene la razón
	Suelo responder a sus quejas con mis quejas
	Respondo cortante
	Suelo ser ofensivo o insulto
	No expreso mi opinión aunque él/ella me lo pide
	Expreso mi opinión cuando no me lo pide
	Siempre estoy de acuerdo con lo que él/ella dice
	Nunca estoy de acuerdo con lo que él/ella dice
	Suelo dar poca información
	Repito excesivamente la información que ya tiene
	Suelo ser muy negativo(a)
	Niego mis responsabilidades
	Suelo malinterpretar lo que dice

Quejas y anhelos

Quejas

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Anhelos

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Auto registro: CACHE A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

Nombre: _____ Semana: ____

Nombre de la pareja: _____ No. pareja: ____

Día	Ingredientes	¿Cómo me sentí?	¿Cuál fue mi respuesta?	Tarea: el día del amor
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexos Sesión 4

Cambiando las distorsiones: Descubrimiento guiado

Nombre: _____

Pensamiento distorsionado	Evidencia a favor	Evidencia en contra	Pensamiento alternativo	Consecuencias

Pasos para una comunicación saludable

Pasos para expresar lo negativo

- 1 **Expresar** la conducta del otro que ha motivado los sentimientos negativos
- 2 **Expresar** y confesar como propios los sentimientos negativos
- 3 **Hacer una petición** al otro de que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos
- 3 **Reforzar** al otro por haber escuchado y comprometerse con el acuerdo



Pasos para expresar lo positivo

- 1 **Expresar** emociones que sean del agrado del otro
- 2 **Reconocer** aspectos positivos y gratificantes de la conducta del otro
- 3 Expresar y pedir **intercambio físico** gratificante

Recuerda los 4 requisitos para una comunicación saludable

1. Ser específico	Describir conductas observables
2. Ser congruente	Ser conveniente y oportuno según la situación y el contexto
3. Dar información positiva	Si digo “habla más bajo” (información positiva) en lugar de “no hables tan alto” es posible que colaboren mejor
4. Basarse en comunicación verbal y no verbal	El cómo expresamos nuestros sentimientos y peticiones contribuye a transmitir más información y significado que lo que se dice

Auto registro: CACHE A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

Nombre: _____ Semana: ____

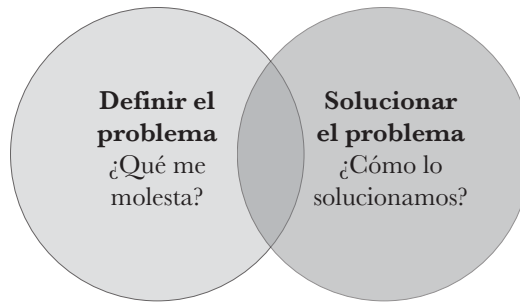
Nombre de la pareja: _____ No. pareja: ____

Día	Ingredientes	¿Cómo me sentí?	¿Cuál fue mi respuesta?	Tarea: el bote de los deseos
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexos Sesión 5

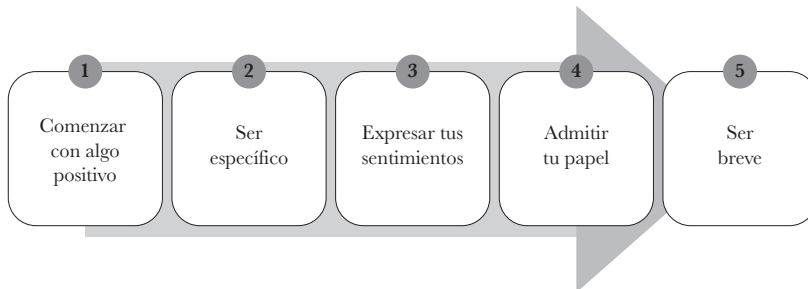
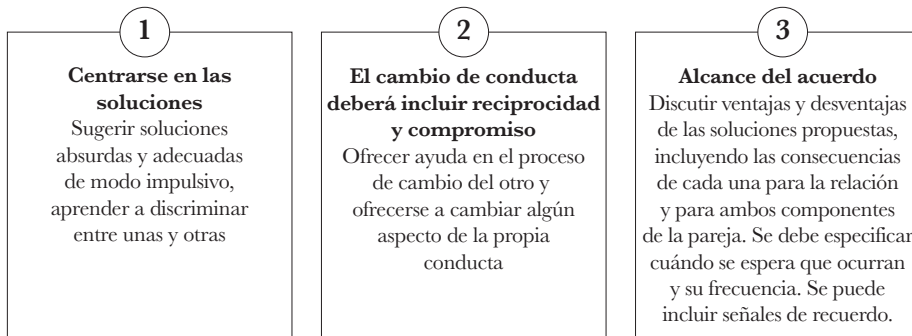
Recuerda una SITUACIÓN en la que hayas experimentado un grado intenso de malestar	EMOCIÓN	¿Cómo afecta esa emoción a tu cuerpo? ¿Qué sensaciones físicas tienes?	Identifica tus impulsos o urgencias ¿QUÉ HACES?	¿Qué ACCIONES OPUESTAS puedes tomar para actuar de forma efectiva?

Manejo saludable de conflictos



Pasos para definir el problema: ¿Qué me molesta?:

Pasos para solucionar el problema: ¿Cómo lo soluciono?:



En conjunto, definen 8 pasos para manejar el conflicto en pareja de una manera saludable:

- 1 Comenzar con algo positivo
- 2 Ser específico
- 3 Expresar tus sentimientos
- 4 Admitir tu papel
- 5 Ser breve
- 6 Centrarse en las soluciones
- 7 Reciprocidad y compromiso con el cambio de conducta
- 8 Alcance del acuerdo

Tómbola de soluciones

<p>Las balas</p>	<p>Los enfrentamientos y faltas de acuerdo en la pareja son una especie de combate.</p> <p>Cada miembro de la pareja, tendrá seis balas y tres chalecos simbólicos. Es decir, cada uno tiene seis posibles peticiones que puede hacer a su pareja (balas) y tres posibilidades de rechazarlas (chalecos antibalas).</p> <p>Cada bala consiste en la expresión clara y directa de un deseo, por ejemplo: “Quiero que este domingo comamos en casa de mis padres”.</p> <p>Cuando uno de los dos dispara debe dejar claro al otro que se trata de una de las balas concedidas (“Esto es una bala”). El otro puede responder afirmativamente y aceptar la petición, o negarse a ella utilizando uno de sus chalecos antibalas.</p>
<p>Diez pesos por insulto</p>	<p>Cada uno colocará una urna en un lugar visible de la casa. Cada vez que un miembro de la pareja insulta al otro debe meter diez pesos en la urna de su pareja.</p> <p>Pasada una semana se recuentan las monedas. El que más monedas tenga (el que más insultos ha recibido) podrá gastar en lo que quiera el contenido de ambas urnas. En caso de empate, se amplía el tiempo de recuento.</p>
<p>Zonas rojas</p>	<p>Se propone a la pareja que busquen y elijan dentro de la casa “zonas rojas”, es decir, lugares en donde nunca se les ocurriría discutir (la bañera, una mesa, en la despensa, etc.).</p> <p>La tarea consiste en que a partir de ese momento sólo pueden discutir en esos lugares marcados. Si la discusión ya ha comenzado, entonces el que primero se dé cuenta para y le recuerda a su compañero que tienen que desplazarse hasta una zona roja.</p>
<p>Discutir saltando en la cama</p>	<p>Cuando la pareja esté discutiendo y uno de los dos perciba que la discusión se está yendo de las manos, pronuncie la palabra “salto de cama”, se suba a la cama y comience a saltar. Si no se sube también a saltar a la cama, la discusión no se continúa.</p>
<p>Ritual de congelación</p>	<p>Cada uno busca un símbolo u objeto que les recuerde el tema de discusión y comentan el porqué de su elección.</p> <p>Colocan los objetos en un recipiente con agua y los meten al congelador. La próxima vez que surja una discusión sobre el asunto deben dejar de discutir, ir al congelador y sacar el recipiente. Durante el tiempo que dure la descongelación, hablarán de los puntos fuertes y cualidades positivas de su relación. Una vez que se hayan descongelado los objetos, pueden, si quieren, continuar la pelea por el asunto conflictivo.</p>

Auto registro: CACHE A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

Nombre: _____ Semana: ____

Nombre de la pareja: _____ No. pareja: ____

Día	Mensaje agradable	¿Cómo me sentí?	¿Cuál fue mi respuesta?	Tarea: la tómbola de soluciones
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Anexos Sesión 6

Medidas especiales

Retiro de atención

Ignorar de modo constante y repetido la conducta problema.

Respuestas incompatibles con hostilidad y mal humor

Adquirir sentido del humor y modo asertivo de expresión

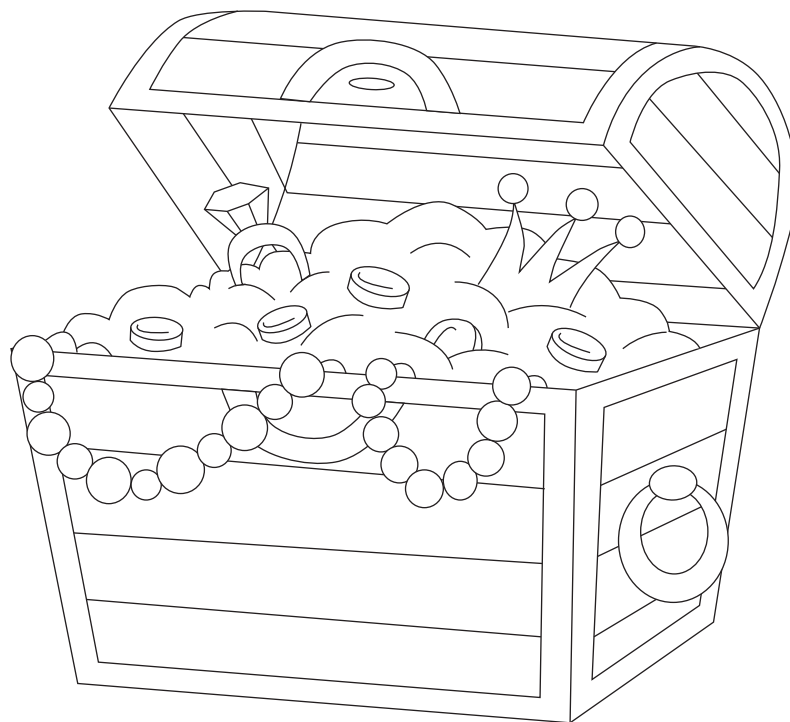
Tiempo fuera

1. **Especificar** la conducta del otro que está causando problema (“Cuando gritas...”)
2. **Expresar** sus propios sentimientos en reacción a la hostilidad (“Me siento mal...”)
3. **Explicar la razón por el tiempo fuera** (“Me marché fuera porque no quiero oír gritos y para que te tranquilices...”)
4. Decir el **lugar** donde se estará (“Estaré en mi cuarto realizando un trabajo...”)
5. Indicar el **tiempo** que se estará fuera (“tanto tiempo como dure tu irritación...”)

Dependencia-independencia

1. El miembro dependiente debe **aceptar** temporalmente la conducta independientemente del otro sin protestar.
2. El miembro dependiente debe **reducir** la frecuencia en que **refuerza al otro** (actos para agradar y atraerlo)
3. El miembro dependiente debe **incrementar** la realización de **actividades placenteras** al margen de la relación.
4. El miembro dependiente debe **expresar** al otro los **cambios deseados** en la relación y **reforzarlos**.

Cofre del tesoro
¿Qué me llevo del taller RelacionARTE?



Diploma

Por haber concluido exitosamente el taller

“RelacionARTE - Relaciones de pareja saludables”

adquiriendo los conocimientos y habilidades necesarios para incrementar su satisfacción en pareja y mejorar su comunicación y manejo saludable de conflictos.

Lugar:

a de 201 .



Autores

Lic. Katia Cecilia Uresti Maldonado

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México y pasante como Maestra en Psicología Clínica y de la Salud, programa perteneciente al Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC) del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT) de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, México. Se desempeña en Instituto de la Mujer Tamaulipeca como terapeuta en el sector público y en ICERP, S.C. como terapeuta en la práctica clínica privada empleando el modelo cognitivo-conductual. Ha sido merecedora al Premio Universitario 2015 Tesis de calidad “Lic. Natividad Garza Leal” como autor de la tesis de licenciatura titulada “Percepción de machismo y su relación con rasgos de expresividad y estrategias de afrontamiento al estrés en hombres adultos”. Ha escrito artículo científico en la revista *Acta Universitaria* y participado como ponente en congresos nacionales e internacionales de psicología en diversos temas como machismo, género, masculinidad, feminidad, androginia, estrategias de afrontamiento al estrés, conductas promotoras de salud y síntomas psiquiátricos.

Dra. Luz Adriana Orozco Ramírez

Doctor en psicología por la Universidad de Sevilla, España. Se desempeña en ICERP, S.C. como terapeuta en la práctica clínica privada empleando el modelo cognitivo-conductual, Gestalt e Interpersonal. Es docente investigador de tiempo completo categoría “D” en la Universidad Autónoma de Tamaulipas (UAT) impartiendo cátedra en la licenciatura en psicología y en la maestría en psicología clínica y de la salud. Perteneciente al Cuerpo Académico en Consolidación de Estudios de Psicología, así como al Sistema Nacional de Investigadores (SNI) y es Perfil Promep. Es miembro activo certificado por la American Psychological Association (APA) y de la Sociedad Mexicana de Psicología. Ha escrito y publicado diferentes artículos, capítulos de libros y participado como conferencista en congresos nacionales e internacionales de psicología; en diversos temas relacionados con la eficacia

de las intervenciones psicológicas, ansiedad, depresión, regulación emocional, experiencias traumáticas, memoria autobiográfica, estrés, tratamiento a víctimas de sucesos violentos y estrategias de afrontamiento al estrés. Co-autora del libro *Intervenciones psicológicas con apoyo empírico: Herramienta fundamental para el psicólogo clínico y de la salud*.

Lic. Jesús Alberto Chapa Cárdenas

Licenciado en Psicología por la Universidad Autónoma de Tamaulipas y pasante de la Maestría de Psicología Clínica y de la Salud de la Universidad Autónoma de Tamaulipas, programa que forma parte del Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNCP) avalado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT). Se desempeña actualmente en la práctica clínica privada en su propio consultorio, teniendo una orientación de terapia cognitivo conductual. Ha participado como ponente en congresos nacionales orientados en el área de la salud, en temas de obesidad, conductas de salud y estrés. También, cuenta con experiencia en la impartición de talleres orientados a la relación de pareja, comunicación asertiva, solución de problemas, en el afrontamiento de estrés y conductas de salud. Cuenta con un voluntariado en el área clínica, ofreciendo los servicios de consulta psicológica, evaluación y diagnóstico en el Hospital Infantil de Ciudad Victoria.



