

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
TRABAJO FINAL



TRABAJO DE GRADO:
¡HABLEMOS PARA ENTENDER NOS!

DANIELA ROZO CARRILLO.
SILVIA JULIANA NIEVES CASAS.

SAN JOSÉ DE CÚCUTA
I - 2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA
TRABAJO FINAL



TRABAJO DE GRADO:
¡HABLEMOS PARA ENTENDER NOS!

DANIELA ROZO CARRILLO.
SILVIA JULIANA NIEVES CASAS.

ASESORA:
MG. ELSY JULIETH VACA MONTAÑEZ.

SAN JOSÉ DE CÚCUTA
I - 2020

Tabla de Contenido

Tabla de contenido	
Resumen.....	6
Abstract	7
Introducción	8
Problema de investigación	10
Justificación.....	12
Revisión y presentación de los factores que determinan la importancia de diseñar un programa hacia la población objetivo.....	12
Políticas de prevención que encuadran la problemática.....	16
Caracterización y justificación de la población objetivo.....	19
Fundamentación teórica de la formulación del programa	21
Revisión de propuestas preventivas relacionadas con la problemática y orientadas a la población objetivo.....	21
Nivel internacional.	21
Nivel nacional.	26
Nivel regional.....	30
Marco teórico de la problemática de abordaje en el programa	34
Capítulo I: comunicación.	34
Capítulo II: Adultez Intermedia.	42
Capítulo III: Relaciones de pareja.....	48
Diseño del programa	55
Descripción del programa	55
Definición de objetivos	60
Objetivo general.	60
Objetivo específico.....	60
Metodología de abordaje.....	61
Descripción de temáticas de abordaje	63
Descripción detallada de las sesiones y actividades del programa.....	68
Análisis de viabilidad del programa (Matriz DOFA) y recursos que se requieren para su ejecución	91
Evaluación del proceso.....	92
Evaluación de resultados.....	93
Conclusiones	94

Recomendaciones..... 98
Referencias..... 101
Apéndices..... 113



Tabla de tablas

Tabla 1: Definición de variables independientes y dependientes.....	59
Tabla 2: Descripción de temáticas abordadas.	63
Tabla 3: Primera sesión.	68
Tabla 4: Segunda sesión.....	69
Tabla 5: Tercera sesión.	71
Tabla 6: Cuarta sesión.....	73
Tabla 7: Quinta sesión.....	75
Tabla 8: Sexta sesión.....	77
Tabla 9: Séptima sesión.....	79
Tabla 10: Octava sesión.	81
Tabla 11: Novena sesión.	83
Tabla 12: Decima sesión.	84
Tabla 13: Primera sesión de seguimiento.....	86
Tabla 14: Segunda sesión de seguimiento.....	88
Tabla 15: Matriz DOFA.	91



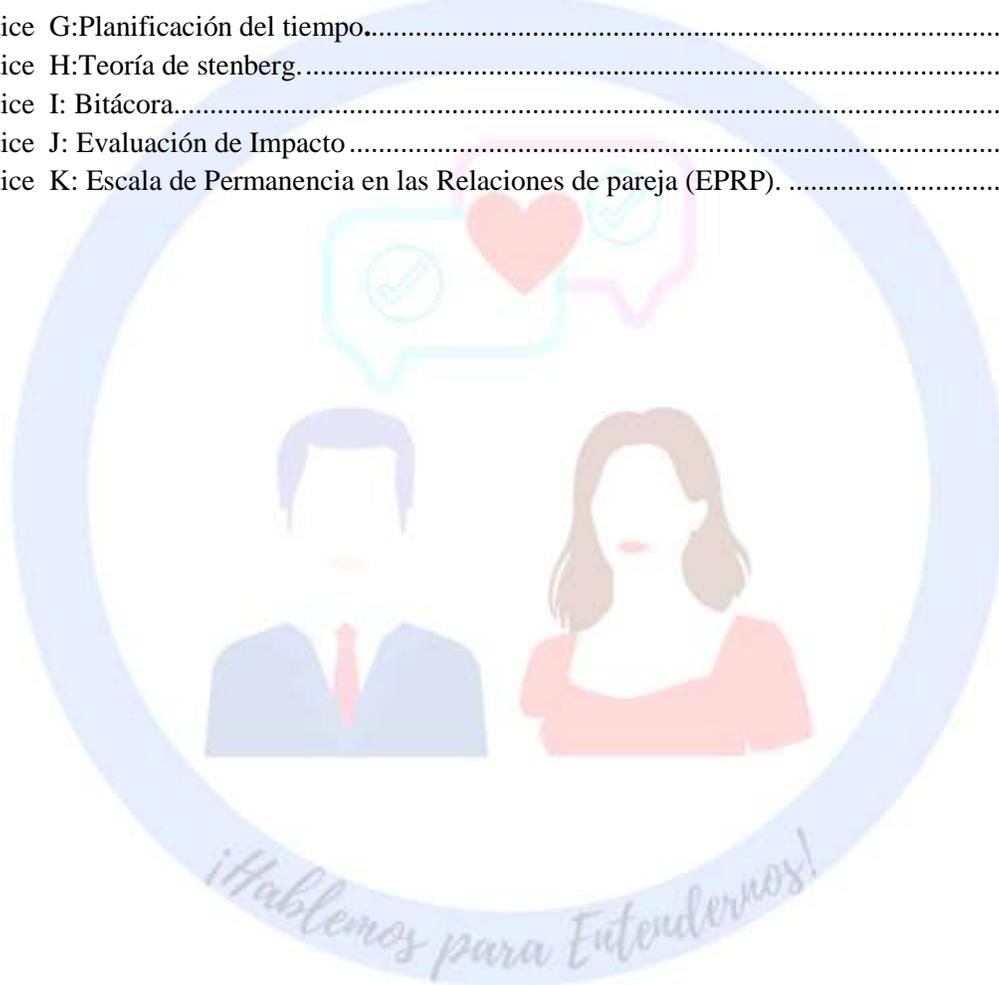
Tabla de ilustraciones

Ilustración 1: Logo del programa..... 55



Tabla de Apéndices

Apéndice A: Folleto de comunicación	113
Apéndice B: Mapa mental.....	114
Apéndice C: Imagen reflexiva.....	114
Apéndice D: Técnicas de solución de problemas.....	115
Apéndice E: Técnica de prevención de recaídas.....	116
Apéndice F: Intercambio de reforzadores.....	117
Apéndice G: Planificación del tiempo.....	118
Apéndice H: Teoría de Stenberg.....	119
Apéndice I: Bitácora.....	120
Apéndice J: Evaluación de Impacto.....	135
Apéndice K: Escala de Permanencia en las Relaciones de Pareja (EPRP).....	136



Resumen

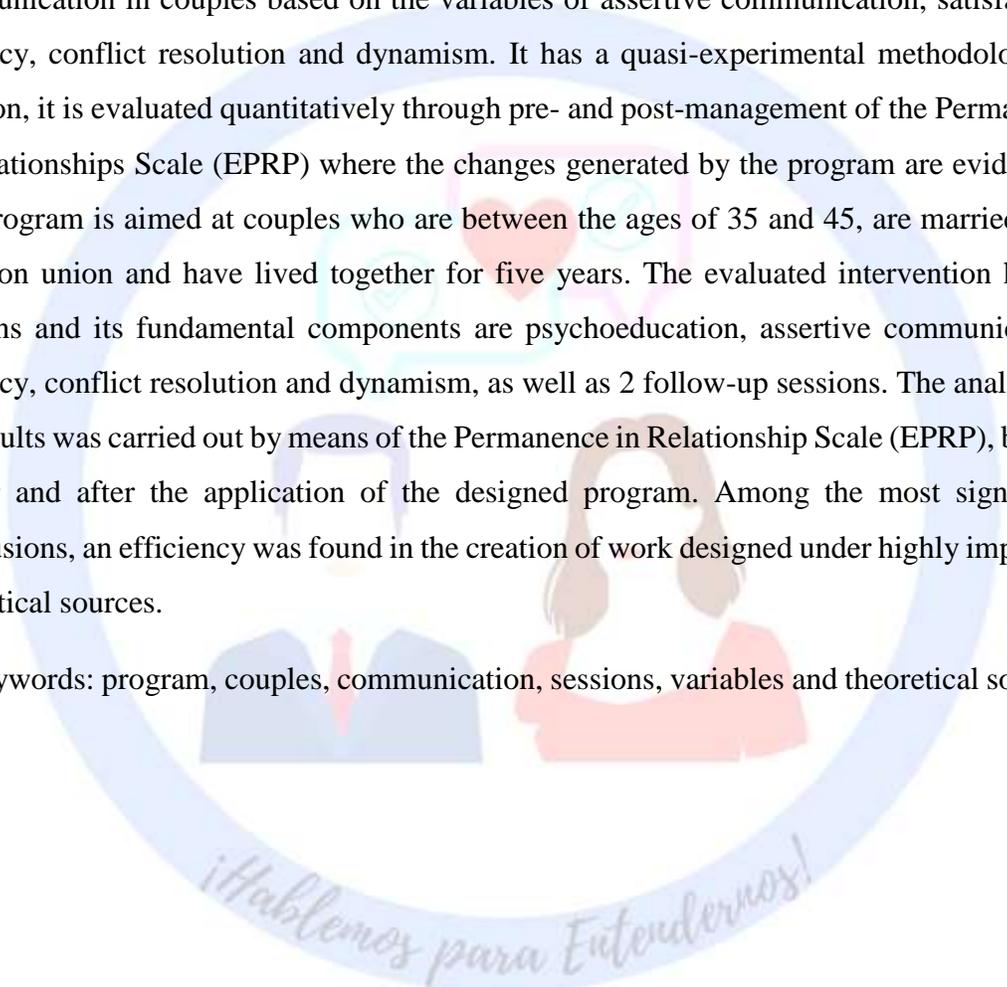
El objetivo del presente estudio es diseñar un programa educativo en el fortalecimiento de la comunicación en parejas con base en las variables de comunicación asertiva, satisfacción, intimidad, resolución de conflictos y dinamismo. Cuenta con una metodología cuasi-experimental, además, se evalúa de forma cuantitativa a través de pre y pos manejo de la Escala de Permanencia en las Relaciones de Pareja (EPRP) donde se evidencia los cambios generados por el programa. El programa está dirigido a parejas que se encuentren en edades de 35 a 45 años de edad sean casados o en unión libre y tengan cinco años de convivencia. La intervención evaluada cuenta con 10 sesiones y sus componentes fundamentales son psicoeducación, comunicación asertiva, intimidad, resolución de conflictos y dinamismo, así mismo, de 2 sesiones de seguimiento. El análisis de los resultados se realizó por medio de la Escala de Permanencia en las Relaciones de Pareja (EPRP), antes, durante y después de la aplicación del programa diseñado. Dentro de las conclusiones más significativas se encontró una eficacia en la creación del trabajo diseñado bajo fuentes teóricas de gran importancia.

Palabras claves: programa, parejas, comunicación, sesiones, variables y fuentes teóricas.

Abstract

The objective of this study is to design an educational program to strengthen communication in couples based on the variables of assertive communication, satisfaction, intimacy, conflict resolution and dynamism. It has a quasi-experimental methodology, in addition, it is evaluated quantitatively through pre- and post-management of the Permanence in Relationships Scale (EPRP) where the changes generated by the program are evidenced. The program is aimed at couples who are between the ages of 35 and 45, are married or in common union and have lived together for five years. The evaluated intervention has 10 sessions and its fundamental components are psychoeducation, assertive communication, intimacy, conflict resolution and dynamism, as well as 2 follow-up sessions. The analysis of the results was carried out by means of the Permanence in Relationship Scale (EPRP), before, during and after the application of the designed program. Among the most significant conclusions, an efficiency was found in the creation of work designed under highly important theoretical sources.

Keywords: program, couples, communication, sessions, variables and theoretical sources.



¡Hablemos para Entendernos!

Introducción

El presente trabajo está denominado “Hablemos para entendernos”, tiene como objetivo diseñar un programa educativo en el fortalecimiento de la comunicación en parejas con base en las variables de comunicación asertiva, satisfacción, intimidad, resolución de conflictos y dinamismo. Cuenta con una metodología cuasi- experimental, además, se evalúa de forma cuantitativa a través pre y pos manejo de la Escala de Permanencia en las Relaciones de Pareja (EPRP) donde se evidencian los cambios generados por el programa. Además, fue diseñado a través de un estudio de corte Cuasi-experimental; esto quiere decir que los grupos ya están conformados antes del experimento, los cuales son parejas que se encuentren en edades de 35 y 45 años de edad denominados adultez intermedia, que presenten un vínculo de compromiso ya sea matrimonial o unión libre y quieran fortalecer la comunicación dentro de su relación.

Así mismo, la finalidad del programa es la comunicación porque es el pilar fundamental para lograr el bienestar y la satisfacción en la pareja, comprendiendo la comunicación como el intercambio de información entre un emisor y un receptor. Por esta razón, se fundamenta en enriquecer y fortalecer las variables como: la comunicación, la resolución de conflictos, la intimidad, la satisfacción de pareja y el dinamismo. Estos son los factores protectores que promueven la comunicación en relación, crean un ambiente de vitalidad y generan un impacto positivo en el vínculo afectivo.

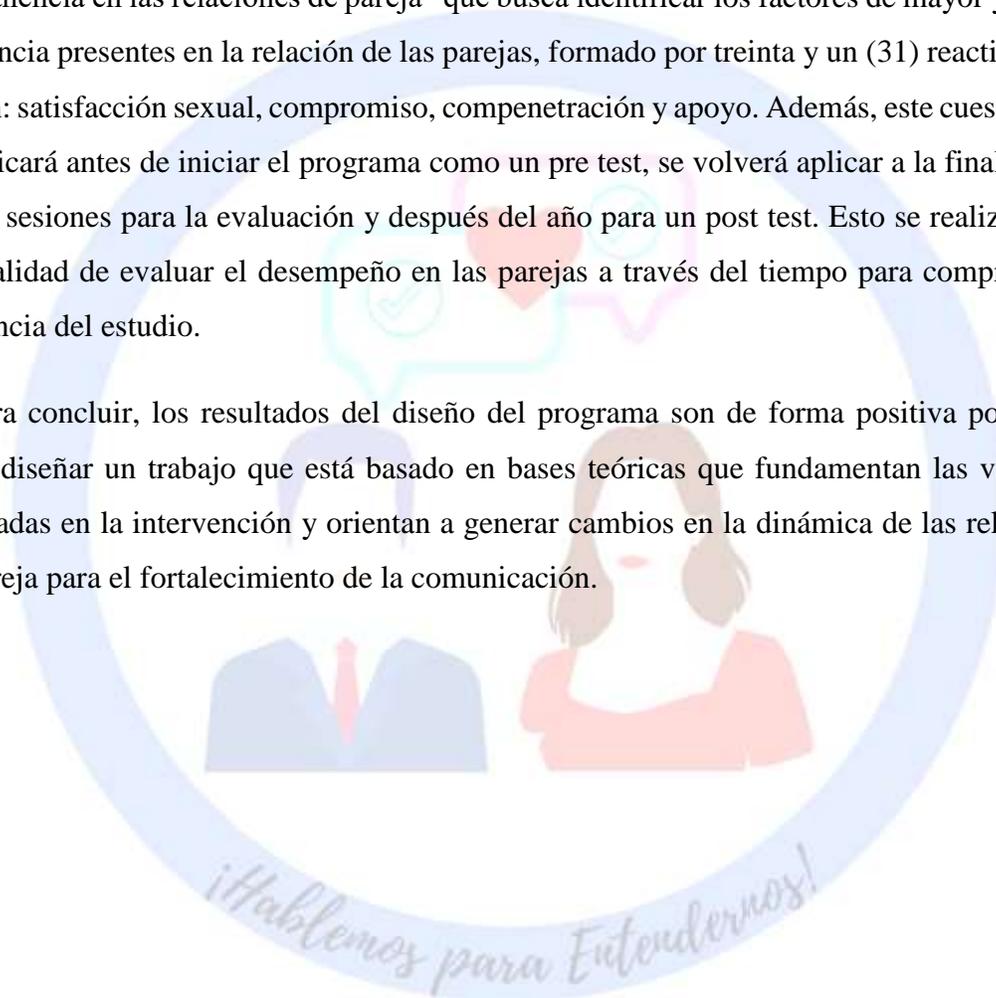
Seguidamente, consta de temáticas organizadas de forma práctica, creativa y dinámica, orientadas a las variables que brinden información sobre la comunicación, sus tipos y estrategias que la fomenten. En la resolución de conflictos se aborda técnicas eficaces para intervenir en solución de problemas y prevención de recaídas, así mismo, en la satisfacción y dinamismo, se da un entrenamiento en técnicas planificación del tiempo e intercambio de reforzadores, luego, en la intimidad se aborda una teoría fundamental, como lo es, la teoría de Sternberg sobre el amor y los 7 tipos de amor que menciona este autor.

Cabe destacar que este diseño consta de diez (10) sesiones psicológicas con metodología práctica, creativa y espontánea, donde los participantes compartirán y aprenderán sobre las temáticas correspondientes al programa a través de terapias alternativas como la arteterapia

y la dramaterapia incluyendo sesiones de juego de roles y técnicas eficaces, las cuales dotarán de información a la pareja para orientarla ante una situación difícil en la relación. Estas sesiones se realizarán cada ocho días, durante un tiempo aproximado de cuarenta y cinco minutos o una hora dependiendo del tema que corresponda.

En efecto, se evaluará el programa mediante un test denominado la “Escala de permanencia en las relaciones de pareja” que busca identificar los factores de mayor y menor influencia presentes en la relación de las parejas, formado por treinta y un (31) reactivos que miden: satisfacción sexual, compromiso, compenetración y apoyo. Además, este cuestionario se aplicará antes de iniciar el programa como un pre test, se volverá aplicar a la finalización de las sesiones para la evaluación y después del año para un post test. Esto se realizará con la finalidad de evaluar el desempeño en las parejas a través del tiempo para comprobar la eficiencia del estudio.

Para concluir, los resultados del diseño del programa son de forma positiva porque se logró diseñar un trabajo que está basado en bases teóricas que fundamentan las variables abordadas en la intervención y orientan a generar cambios en la dinámica de las relaciones de pareja para el fortalecimiento de la comunicación.



Problema de investigación

La comunicación en las relaciones de parejas es fundamental para el bienestar de ambos, cuando la comunicación no es asertiva o disminuye conforme pasa el tiempo, se pueden generar diversos conflictos en la pareja, esto se dan de forma silenciosa y cada vez van generando más problemáticas, como lo son el distanciamiento en la pareja, la monotonía, la falta de interés, los malos tratos, carencias en la crianza de los hijos y en casos más graves se pueden generar la separación, el divorcio, la infidelidad o la violencia hacia la otra persona. Por tal motivo, la comunicación asertiva es de vital importancia para el bienestar y satisfacción de la relación, además, es una estrategia eficaz para la solución de los conflictos.

Así mismo, se puede evidenciar que los conflictos se presentan frecuentemente en la mayoría de las parejas a nivel internacional y nacional, como lo podemos ver en los siguientes datos estadísticos: en una investigación realizada en la ciudad de Perú por Arana (2017), sobre los estilos de comunicación y la satisfacción marital revela que el 67% de los varones perciben que su pareja utiliza la asertividad menos del 30% y el 52% de mujeres percibe que su pareja utiliza la asertividad menos del 30%. Señalando que la mayoría de hombre y mujeres perciben que sus parejas utilizan menos del 30% de veces el estilo agresivo, sumiso y agresivo pasivo.

Del mismo modo, en un estudio realizado en Colombia sobre estilos de comunicación para el afrontamiento del conflicto en la convivencia marital de la Policía Nacional Colombiana, participaron 754 parejas de las Regionales No 4 y 8, donde se evidencia que los estilos de comunicación con mayor prevalencia son el estilo agresivo-pasivo y sumiso con un 32% y 26% respectivamente, la primera autoevaluación se realizó por parte de los hombres y mujeres uniformados y la segunda evaluación realizada en parejas con una prevalencia del estilo agresivo-pasivo y sumiso del 39% y 27% respectivamente, coincidiendo ambos estilos tanto en la evaluación del uniformado hombre y mujer como en la evaluación realizada por el cónyuge o pareja (Baracaldo, 2017).

Por otra parte, la comunicación es entendida como un proceso interpersonal en el que los participantes expresan algo de sí mismos, a través de signos verbales o no verbales, con la intención de influir de algún modo en la conducta del otro. Respecto a esto Gómez (2016),

refiere que “la comunicación interpersonal constituye un pilar fundamental de la existencia humana. Una dimensión que reafirma la condición de seres humanos. La persona capaz de mantener una comunicación interpersonal asertiva, contribuye al bienestar de sí misma y de los demás”. De lo anterior, se puede evidenciar que la comunicación es el pilar fundamental para la existencia humana, por eso es tan importante que las personas puedan desarrollar una buena comunicación interpersonal, generando bienestar en los demás y en sí mismo.

Según Feliu y Güel (1992; citado por Alfaro, 2014), afirman que “la mayoría de parejas que acuden a terapia presentan carencias a nivel de comunicación”. En lo cual, se puede identificar que la principal problemática por la cual acuden a terapia es por dificultades en la comunicación, en efecto, es importante fortalecer este aspecto porque en la actualidad se ha convertido en la principal problemática que se presenta en las relaciones de parejas. Además, según O’Leary (2012; citado por Domínguez, 2019) dice que las parejas que presentan problemas es porque no se escuchan entre sí, no aceptan al otro sin condiciones y con frecuencia no ven al otro o a sí mismos tan auténticos como para estar seguros de su ser congruente.

Todos estos aspectos mencionados, permiten evidenciar que la comunicación genera problemáticas en la mayoría de las relaciones de pareja, por tal motivo, es importante el diseño de un programa educativo en el fortalecimiento de la comunicación, que proporcionen estrategias que enriquezcan y fortalezcan la comunicación en las parejas entre 35 y 45 años de edad, que se encuentren en unión marital o unión libre, con un nivel socioeconómico medio- alto, que lleven entre 5 a 15 años de convivencia, como mínimo hayan aprobado académicamente secundaria, de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander, 2020. Esta población es seleccionada porque en estas edades, las relaciones de pareja llevan tiempo establecidas, dentro de esto es fundamental que las parejas hayan aprobado académicamente secundaria, es decir, tener los conocimientos básicos para lograr el desarrollo y entendimiento del programa pertinente, además, se requiere que las parejas sean de la ciudad mencionada debido a la ubicación y el fácil acceso a la población.

Justificación

En el siguiente apartado se encuentra la revisión y presentación de los factores que determinan la importancia de diseñar un programa en la población seleccionada, además, las políticas de prevención que encuadran la problemática a nivel internacional y nacional junto a la caracterización y justificación de la población, para la construcción de la justificación del programa de comunicación en parejas.

Revisión y presentación de los factores que determinan la importancia de diseñar un programa hacia la población objetivo

La puesta en marcha del diseño del programa, se da a partir de la necesidad de conocer cuáles son los factores que logran demostrar la importancia de la comunicación asertiva dentro de las relaciones de parejas ya sea en el vínculo matrimonial o unión libre. Con base en lo anterior, se evidencia que la comunicación es una estrategia base para lograr una buena y satisfactoria relación de pareja, ya que por medio de esta se puede expresar verbalmente, pensamientos, sentimientos, deseos, emociones, e inconformidades, no verbalmente, caricias, abrazos, gestos y besos; este tema será el abordado para la creación del diseño de programa.

Al indagar sobre este tema, se logró encontrar los factores que hacen importante demostrar porque la comunicación asertiva es fundamental en las relaciones de pareja y la necesidad de desarrollar un programa que aborde este tema. Según Egusquiza (2013; citado por Calvopiña, 2014), indica que: “la comunicación asertiva significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes, de una manera honesta, oportuna y respetuosa para lograr como meta una comunicación que nos permita obtener cuanto queremos sin lastimar a los demás”. Por eso, es importante desarrollar una comunicación asertiva en las relaciones de pareja para poder fortalecer la relación y obtener lo que queremos sin lastimar a los demás.

Uno de los factores de protección que logra una óptima comunicación en la pareja es, la satisfacción marital. En vista de lo anterior, el Diccionario de la lengua española (DRAE, 2015), define la satisfacción como el cumplimiento del deseo o del gusto y marital, perteneciente o relativo al marido o a la vida conyugal. Esto significa que la satisfacción marital es complacer al cónyuge y viceversa logrando que ambos se sientan felices y a gusto

dentro de su relación de pareja. Según Bustos (2016), la comunicación es un factor fundamental que influye en la satisfacción de ambos miembros de la pareja.

Así mismo, en la dinámica familiar, la satisfacción marital es el resultado de una excelente interacción conyugal, en la cual se expresan aspectos comunicacionales, afectivos y de compatibilidad que favorecen al modo de organización y funcionalidad de la relación (Otero y Flores, 2016). Según lo expuesto por los autores, se evidencia la importancia y la influencia de una buena comunicación para lograr la satisfacción marital requerida, por esta razón es fundamental su mejora en las parejas, con la comunicación se logra conocer a cabalidad al cónyuge, sus gustos, lo que le molesta, lo que lo hace feliz, sus sueños, metas, expectativas para así, trabajar juntos para construir una relación que los haga sentir bien con ambos disminuyendo así experiencias desagradables.

Otro factor de protección que explica la importancia de la comunicación asertiva en las parejas es, la resolución de conflictos. Estas son estrategias eficaces y de reparación, que favorecen un afrontamiento adecuado y previenen los intercambios negativos (Rholes, Kohn y Simpson, 2014). Así mismo, según González y Amay (2015), mencionan que la comunicación debe ir enfocada fundamentalmente a deshacer malentendidos y a encontrar soluciones a los problemas planteados para resolver de forma adecuada los problemas cotidianos a los que se enfrenta cualquier pareja, buscando un lugar y momento adecuado para hablar, poniéndonos en el lugar de la otra persona y creando una atmósfera adecuada para resolver las diferencias. Además, Jorquera (2014), resalta que las parejas pueden comunicarse más funcionalmente, es decir, de forma que facilite una mayor comprensión, entendimiento y resolución conjunta de los conflictos que puedan presentarse en la relación. Con esto se puede encontrar, lo que originó el problema, lo que los molesta, la expresión de sus emociones, la manera de conciliar la situación, la forma de solucionarlo o disminuirlo y evitar así llegar a la violencia.

También, dentro de la resolución del conflicto, como otro factor de protección se encuentra la negociación la cual es una comunicación recíproca utilizada para alcanzar acuerdos en intereses compartidos y opuestos. Estas estrategias, se logran solo con una buena comunicación, y el pilar de todo esto es optimizarla, porque, así se puede llegar a lo mencionado por los autores, para prevenir el divorcio, la separación o a la violencia, y esto

es lo que se quiere lograr con el programa educativo como estrategia para fortalecer la comunicación, lo cual ayudará al bienestar de la pareja.

Por otra parte, se encuentran los factores de riesgo que pueden afectar la comunicación en las relaciones de pareja. El primero de estos es, la rutina, como dice Salama (2004; citado por Toledo 2015), considera que la rutina es como el cáncer que va afectando con el tiempo la relación, disminuyendo la creatividad para no crear situaciones nuevas opacando la novedad, desembocando que la persona evite cambios por miedo. Con base en lo dicho por el autor, la rutina puede afectar a la pareja no solo en su desarrollo diario, sino también, en la comunicación, debido a que genera un distanciamiento entre los miembros de pareja anulando su interacción. Aunque queda claro, que los seres humanos deben crear rutinas para su desarrollo diario, pero no llevarla al extremo, que es lo que se menciona anteriormente.

Así mismo, un segundo factor de riesgo en la comunicación de la pareja son los hijos. Es importante señalar que, en el contexto de las relaciones de pareja con hijos, existe evidencia que demuestra que los roles paternos son un elemento que afecta negativamente la intimidad o cercanía, siendo las mujeres quienes experimentan un mayor declive O'Brien (Peyton, 2002; citado por Aguilar, 2018). Se puede resaltar de lo anterior que la llegada de los hijos afecta la relación de pareja debido a que la atención se desvía a estos provocando que disminuya la comunicación por la falta de intimidad que se dé entre ellos. Un tercer y último factor de riesgo es la apatía, varios autores la definen como la falta de interés en la realización de una conducta, al valorar que no se obtendrá algo favorable para alcanzar los objetivos de sobrevivencia biológica ni para tratar de ser más y mejor que los demás o que sí mismo - sobrevivencia psicosociocultural-, es decir, para cubrir sus necesidades o carencias (Aguilar, et al, 2015). Por lo tanto, la falta de interés que una pareja desarrolla afecta directamente la comunicación entre ellos, debido a que no se busca tener ningún tipo de interacción con el otro.

Para finalizar, es importante recalcar la importancia de este programa para optimizar la comunicación asertiva, teniendo en cuenta la revisión de los factores de protección que son, la satisfacción marital, resolución de conflictos y la negociación, donde se proporcionan un bienestar en la comunicación de la pareja. Así mismo, se mencionan anteriormente los factores de riesgo que afectan el entendimiento en la relación de pareja como lo son la rutina,

la llegada de los hijos y la falta de interés. Todo esto permite tener una base para que el programa sea beneficioso en cuanto al conocimiento de las variables a modificar o fortalecer.



Políticas de prevención que encuadran la problemática

En este apartado, se evidencian las políticas que encuadran a nivel internacional, a nivel nacional y regional, las leyes establecidas en cada país, para el bienestar de las relaciones de pareja y las familias.

A nivel internacional, se encuentra la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), aprobada y proclamada por la Asamblea General en su resolución 217 A (III), de 10 de diciembre de 1948, señala en el artículo 16 que: (a) Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio. (b) Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio. (c) La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

De igual manera, la Asamblea General de Naciones Unidas (2011), ha reconocido la importancia de las familias en el desarrollo económico y social de la sociedad (2014). La Asamblea (A/67/61-E/2012/3), recomendó centrarse en (a) La lucha contra la pobreza familiar y la exclusión social; (b) La consecución de un equilibrio entre la vida laboral y familiar; y (c) La promoción de la integración social y la solidaridad entre generaciones. Lo anterior, permite evaluar las políticas, analizar cómo afectan a las familias y promover que las familias sean un tema prioritario de estudios, inversiones, asociaciones y políticas.

Y así mismo, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe – CEPAL (2014), hace una recomendación sobre las políticas de familia en su efectividad para que respondan a los cambios y a las nuevas prácticas familiares en América Latina. Estas políticas deben tender al establecimiento de las relaciones democráticas, conciliando derechos y obligaciones entre sus miembros, independientemente del tipo de familia que esté constituida.

Por otra parte, a nivel nacional, el estado colombiano ha incorporado al ordenamiento jurídico interno una serie de instrumentos internacionales de protección de los derechos humanos de las familias y de sus integrantes; los cuales reconocen a las personas como las

actoras y beneficiarias de la democracia al considerarlas como seres libres e iguales, y titulares de los derechos consagrados. Además, se concibe como familia a dos o más personas dentro del núcleo familiar, sea pareja, hijos, abuelos, familias monoparentales o familia extendida. El orden normativo nacional está establecido por la Constitución Política de Colombia (1991), las leyes y reglamentaciones que rigen en materia de familia y el marco de interpretación, por el poder público Colombia distribuido en la ramas ejecutiva, legislativa y judicial, concebidas desde el año 1945.

Además, la concepción de familia y su desarrollo en el orden jurídico colombiano se desprende de lo consagrado en la Constitución Política de Colombia (1991) en la Ley 1361 de 2009 y las demás normas relacionadas con sus integrantes individualmente considerados. La Constitución Política reconoce la supremacía de los derechos inalienables de la persona, ampara a la familia como institución básica de la sociedad, y protege la diversidad étnica y cultural. Al establecer lo relacionado con los derechos, garantías y deberes, reitera a la familia como eje fundamental de la sociedad, que se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformar y que debe ser protegida de manera integral por la sociedad y el estado (artículo 42).

También, en la Carta Política, están protegidas las familias constituidas por el matrimonio, así como por unión marital de hecho (artículos 5 y 42). En tal sentido, se reconoce y protege diferentes formas de familias, en armonía con las realidades sociales, identificadas en estudios académicos y análisis de datos estadísticos. La Carta Política da sentido al orden jurídico en el marco de pluralidad y diversidad que permite el reconocimiento de los tipos y formas de familias en condiciones de igualdad de oportunidades, así como de sus derechos y obligaciones.

Paralelo a ello, el congreso de Colombia, decreta la ley 25 de 1992, la cual es el instrumento que tienen las parejas para obtener el divorcio y así contraer nuevas nupcias ante el estado, existen tres formas para obtener el divorcio: (a) De común acuerdo. (b) Común acuerdo indirecto (sentencia). y (c) el artículo 154 de la Constitución Nacional en donde se consagran las causas del divorcio como: enfermedades incurables, la tutela y el instrumento jurídico de mayor avance en la legislación colombiana para proteger los derechos de las

personas (Se aplica, en el caso de las relaciones de pareja y familia, cuando hay peligro inminente en la salud, en la vida y el patrimonio, cuando no exista un medio legal que resuelva el problema).

Sin embargo, con el objetivo de prevenir la violencia, la Constitución de 1991 abre un nuevo camino hacia el reconocimiento de los derechos de las familias y de sus integrantes con programas a través de las secretarías en apoyo a las familias y las parejas. La Ley 82 de 1993 apoya a la mujer cabeza de familia. Con la Ley 294 de 1996 se dictan normas para prevenir, remediar y sancionar la violencia intrafamiliar; modificada posteriormente por la Ley 575 de 2000, con la cual se crean y fortalecen las Comisarías de Familia. Otras normas relacionadas son la Ley 731 de 2002 que favorece a mujeres rurales; la ley 1257 de 2008 para la prevención y sanción de las formas de violencia y discriminación contra las mujeres; y la ley 1251 de 2008 para la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores; entre otras. Asimismo, la secretaría de la mujer y la comisaria de familia en prevención a la violencia infantil como la de género, buscando el bienestar familiar y laboral de los miembros que integran el hogar protegiendo a las mujeres y los niños.

Por último, se encontró las políticas a nivel regional, según el Plan de Desarrollo para Norte de Santander 2016-2019 “Un Norte Productivo Para Todos”, el cual fue denominado “Mujeres Sin Violencia” cuyo objetivo es, territorializar en el departamento una estrategia para implementar una vida libre de violencias para las mujeres con el propósito de disminuir las situaciones y causas de violencias que se presentan contra ellas. En el cual, se trabajaron iniciativas llamadas “Mujeres del Norte Libres de Violencias”, “En el Norte, lo Público También es Mujer”, “Un Norte Culto, las piensa a todas” y por último “Mujer productiva, mujer protegida”. Además, de las campañas de promoción y prevención que realiza el plan de desarrollo enfocadas en promover y desarrollar jornadas de sensibilización y prevención a fin de contrarrestar la violencia en sus distintas modalidades como violencia intrafamiliar, de género, violencia sexual y el abuso sexual.

Caracterización y justificación de la población objetivo

El adulto intermedio hace énfasis en la edad de los 35 a los 45 años que es finalizando esta etapa, se podría decir que la mayoría de ellos ya tienen una vida establecida, con respecto a los social, familiar y al trabajo, tienen hijos que atraviesan la niñez o la adolescencia, han logrado sus metas y el envejecimiento empieza ser notorio. En esta etapa los adultos han establecido roles sociales y profesionales. El trabajo y la vida familiar se convierten en las principales preocupaciones y prioridades de la persona. Por otra parte, se produce un descenso de la capacidad física y de las habilidades sensoriales. A nivel psicológico esta etapa se caracteriza por una mayor estabilidad y menor vulnerabilidad a las presiones externas. También, es una etapa reflexiva sobre lo que se ha logrado en ese tiempo de su vida o por lo contrario lo que no. Además, que su conocimiento está relacionado a la experiencia de las etapas anteriores (Gabarda, 2015). Con esto el autor, indica la estabilidad de las personas en la etapa, en donde, han logrado en gran cantidad lo que se esperaba desde la adolescencia, la persona se autorrealiza.

Por último, las relaciones de pareja en esta etapa, según, Sánchez (1995; citado por Pérez et al, 2019) afirma que se presenta un apego ansioso en la adultez intermedia podría relacionarse a las responsabilidades como pareja en la adultez intermedia son más con la llegada de los hijos, la pareja vive ajustes que la mayoría de las veces limita su interacción. Aunque, por otro lado, Brennan et al (1998; citados por Pérez, 2019) afirman que las relaciones de mayor compromiso y estabilidad tienden a darse más frecuentemente, a medida que los jóvenes se acercan al término de la adultez emergente. Con base a lo expuesto por los autores, la relación de pareja se ve afectada por los hijos, y por el tiempo juntos durante el compromiso como pareja. Cuando los hijos crecen y se van del hogar, según Pachacama y Patrano (2016), afirman que las personas en esta edad se sentirán un poco libres, ya que la pareja revivirá momentos de intimidad y satisfacción que no habían podido disfrutar tranquilamente debido a la presencia de sus hijos al irse de su casa, también reconocen la importancia de su pareja. Se puede concluir que, en esta etapa la relación cambia dependiendo de los hijos en casa y las responsabilidades, lo cual ayuda al final al afianzamiento de la intimidad y de la pareja.

Con base a lo expuesto anteriormente, es importante implementar el programa en esta población porque, en esta etapa, se espera que ya tengan una madurez e identidad establecida, y todos los demás aspectos, como lo es la pareja o el cónyuge, pero por factores como el tiempo o los hijos la relación puede disminuir significativamente, razón por la cual necesitan estrategias para lograr el bienestar en esta, porque se puede dar una monotonía, falta de interés, conflictos, y disminuir la comunicación en pareja generando distanciamientos, por eso, este programa está dirigido a las parejas con edades de 35 a 45 años, que se encuentran comprometidas en unión marital o unión libre con un tiempo de 5 a 15 de convivencia, con un estrato socioeconómico medio- alto y como mínimo hayan aprobado académicamente secundaria, de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander, 2020.

Así mismo, es importante realizar esta investigación porque proporciona un conocimiento a profundidad sobre la comunicación como base fundamental para el bienestar de las relaciones de pareja, debido a que, gracias a esta, las parejas pueden expresar sus sentimientos, pensamientos, emociones, inconformidades, y no solo verbalmente sino también físicamente con caricias, abrazos, gracias a la comunicación no verbal, también con gestos, señas o miradas, lo cual, ayuda a prevenir problemas a gran escala, aunque, no significa que no vayan a existir más conflictos, pero, sí que esta ayuda a disminuir la existencia de estos y a evitarlos. Además, de proporcionar conocimiento a profundidad sobre la temática, también se busca realizar un programa educativo que brinde las herramientas necesarias para conseguir esa comunicación asertiva necesaria para lograr una óptima relación de parejas.

Por otra parte, este programa educativo, ayudará a la sociedad en general, no sólo a proporcionar las herramientas para solucionar los conflictos originados por una mala comunicación, sino también como forma de prevención de problemáticas originadas por esta misma como lo son: la monotonía, la desconfianza, los celos, la apatía, la infidelidad y la violencia. Para lograr una relación que les brinde estabilidad a ambos, salud mental, satisfacción, deseo, confianza, sana convivencia, amor vivaz y, demás cosas que los haga sentir felices y a gusto con su relación. Disminuyendo así los divorcios, separaciones y violencia que se generan con gran frecuencia actualmente dentro de la sociedad.

Fundamentación teórica de la formulación del programa

En este apartado, se encuentra la revisión de propuestas relacionadas con la problemática de comunicación en parejas y orientadas a la población objetivo, a nivel internacional, nivel nacional y nivel regional. Así mismo, el marco teórico abordado en el programa está dividido en tres capítulos, el primer capítulo hace referencia a la comunicación. En el segundo capítulo se encuentra la etapa del desarrollo humano que es denominada adultez intermedia. Y para finalizar, el tercer capítulo hace referencia a las dinámicas de las relaciones de pareja.

Revisión de propuestas preventivas relacionadas con la problemática y orientadas a la población objetivo

La fundamentación teórica de propuestas preventivas está relacionada con la problemática de comunicación y orientada a la población objeto de estudio ubicadas en el rango de edad de 35 a 45 años, que se encuentran comprometidas en unión marital o unión libre con un tiempo de 5 a 15 años de convivencia, con un estrato socioeconómico medio-alto y como mínimo sean académicamente bachilleres.

A continuación, se encuentra una construcción significativa a nivel internacional, nacional y regional sobre diseños de programas de comunicación en parejas, para la construcción de una base teórica en la realización del programa de comunicación.

Nivel internacional.

Título: Programa Mindte. Apoyo a Parejas en Situación de Conflicto. Intervención con Mindfulness.

Esta investigación fue realizada por Varela (2016), en la ciudad de Jaén, España. Los objetivos generales establecidos fueron: 1) Aumentar la atención en el momento presente de los integrantes del grupo. 2) Preparar a las parejas para una convivencia más gratificante. El presente trabajo describe la implantación de un programa de intervención basado en la aplicación de las técnicas de mindfulness con el objetivo de mejorar las relaciones conyugales.

La metodología de la investigación se realizó con un procedimiento cuasi experimental, donde se solicitará a los participantes completar los cuestionarios de evaluación del programa antes (pre-test) y después (post-test). De esta manera se espera obtener medidas sobre el cambio producido por la intervención a nivel general y también a nivel específico en cada habilidad. Tras la recogida de datos (pre y post) del grupo se pasará a la comparación de las respuestas de manera cuantitativa analizando y comparando las respuestas pre-post, analizando así el impacto de nuestro programa. En la intervención participarán concretamente seis parejas las cuales presentan problemas en su relación. Ésta se dividirá en dos partes. Por un lado, se tratarán los problemas relacionales con técnicas de reciprocidad positiva, técnicas para la mejora de la comunicación y técnicas de resolución de conflictos. Por otro lado, se trabajó con técnicas propias de mindfulness dirigidas a mejorar la atención en el momento presente de los participantes, la regulación de emociones, la disminución del estrés y, por último, el aumento de la empatía y compasión.

Este programa concluyó que, a menudo las parejas presentan problemas relacionales y que no disponen de las herramientas necesarias para resolver los conflictos. Hay numerosos programas destinados a la superación de las dificultades que presentan las parejas, pero son muy pocos los que promueven la mejora de las relaciones mediante las técnicas de mindfulness. Así mismo, muchas veces, en los conflictos de pareja, los cónyuges pagan un precio por apegarse a una perspectiva limitada acerca de lo que es “tener razón”. Mindfulness no pretende alejar a las parejas de sus emociones, sino que pretende que participen plenamente, que vivan con autenticidad, que sientan profundamente y que actúen con compasión hacia el prójimo. La clave del éxito en las relaciones de pareja es comprender y aceptar los sentimientos del otro, a pesar de que no los comprenda del todo.

La anterior investigación se relaciona con el presente programa de comunicación, porque ambos enfatizan en mejorar las relaciones conyugales, trabajando sobre temas relacionados como la comunicación, las técnicas de resolución de conflictos y las técnicas de Mindfulness, además del hecho, que ambos son programas de intervención para parejas y lo cual sirve como una guía para la realización del presente programa.

Título: Conflictos Conyugales en la Contemporaneidad y Transmisión Psíquica:
Investigación e Intervención con Parejas

Esta investigación es presentada por Gomes (2014), en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. El objetivo del presente trabajo es profundizar en el conocimiento de los conflictos conyugales en la contemporaneidad y su relación con la transmisión psíquica en parejas con hijos, a lo largo de todo el proceso terapéutico con la pareja con el fin de promover un mejor resultado clínico.

La metodología de esta investigación está basada en el método clínico y psicoanalítico de investigación, eligiendo para su diseño el estudio de caso, el método clínico busca comprender la subjetividad a través de una perspectiva y postura clínica. Donde fueron escogidas parejas con hijos (incluyendo hijos adoptivos y familias reconstituidas), parejas que viene a buscar algún tipo de ayuda psicológica u orientación sobre cómo lidiar con los hijos y parejas en conflicto conyugal o en situación de crisis (desempleo de uno de los cónyuges, pérdida de un miembro familiar, enfermedad familiar o hijos presentando algún síntoma relacionado a los conflictos conyugales). Además, el procedimiento que se llevó a cabo fueron de 10 parejas atendidas en psicoterapia psicoanalítica de pareja, con frecuencia semanal, por pasantes de graduación (último año) y post-graduación, supervisados por la coordinadora de la investigación, a cada atención realizada. Las supervisiones fueron realizadas en grupo y la psicoterapia tuvo duración variable, dependiendo de cada caso, con un mínimo de 8 meses y un máximo de 24 meses, con las interrupciones propias al funcionamiento institucional: vacaciones y feriados.

Los resultados de la investigación obtuvieron 07 casos con demanda por atención centrada en los hijos, que es el área llamada “clínica de pareja en la interfaz con el parental”; siendo, por lo tanto, esperado que la mayoría de los casos estuviera en ese grupo. Los 03 restantes poseían demanda directa para atención a la pareja. Del total de 10 casos atendidos, 06 estaban compuestos por familias reconstituidas.

Dentro de las discusiones del trabajo se encontró que, en todos los casos existían influencias del legado generacional o de los modelos de las familias de origen de cada cónyuge desde la elección del par hasta la estructuración y mantenimiento de la dinámica

conyugal y familiar. Por lo tanto, el éxito de un proceso terapéutico definido como la posibilidad psíquica de introducir cambios en la relación y en cada uno de los involucrados, que promueva elaboraciones eficaces destinadas a establecer una nueva identidad intra e inter psíquico, depende de la capacidad de convertirse (en) el actor (es) de la propia existencia. Por otra parte, acerca de los nuevos modelos de ser familia en la actualidad y sus consiguientes roles y funciones correlacionados a la dinámica relacional conflictiva, constataron que en la mayoría de los casos aunque establecieran relaciones igualitarias, el modelo tradicional aún se mostraba presente en las quejas de las esposas por sentirse sobrecargadas en cuanto al suministro financiero y la no dedicación de los maridos al cuidado de la casa y de los hijos, ya que no llenaban lo mínimamente esperado.

Este programa se relaciona con el presente trabajo porque está orientado a intervenir en parejas que presentan conflictos, mejorar desde un modelo clínico la relación, donde se puede evidenciar las estrategias que fueron implementadas en cada sesión. Además, de tener en cuenta que la población seleccionada se relaciona, porque la etapa de desarrollo de ambos trabajos es la adultez intermedia donde también se ven relacionados los hijos aportando una perspectiva diferente al diseño del programa.

Título: Disfunciones en la comunicación y problemas en la pareja

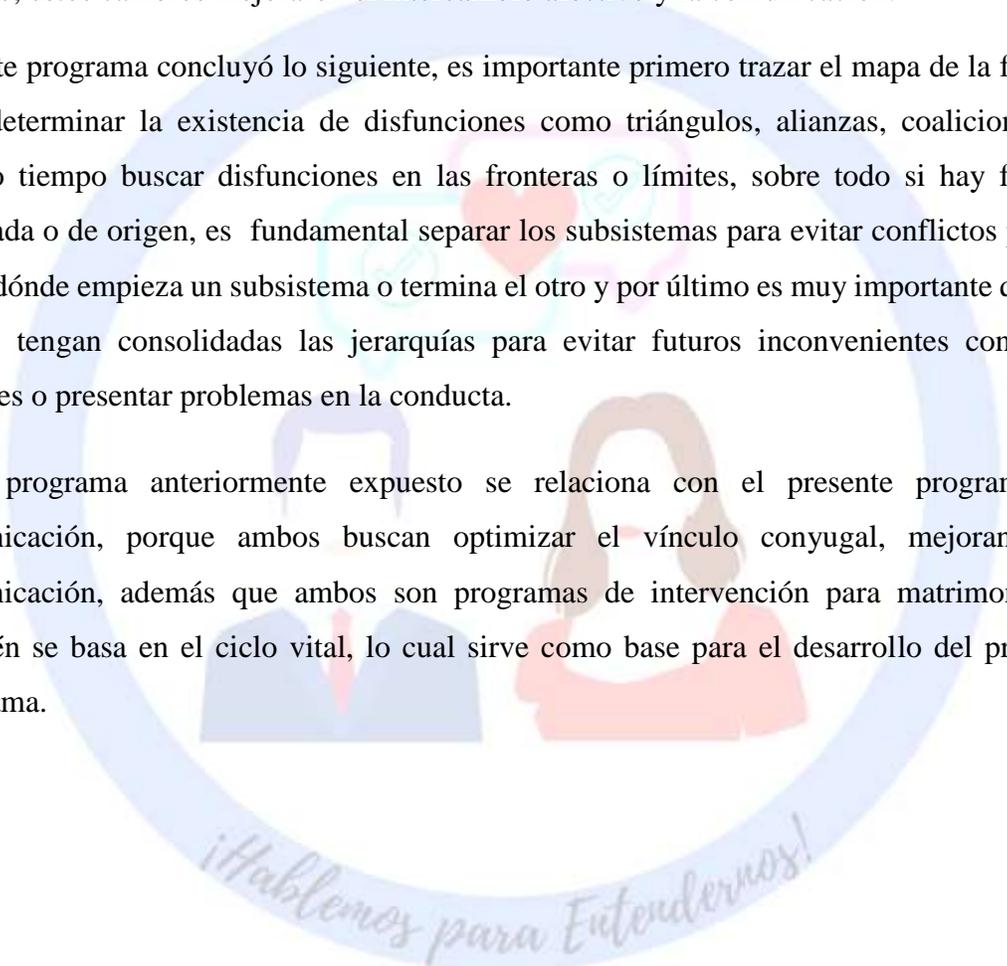
La presente investigación fue realizada por Manríque (2019), en la ciudad de Lima, Perú. La cual cuenta con tres objetivos principales: La redefinición de la pareja, clarificando las metas y los objetivos que quieren lograr como pareja y como padres. Redefinir el sistema de jerarquías y límites, para diferenciar la nueva familia de sus respectivas familias de origen. Mejorar la comunicación, eliminando los intercambios comunicativos disfuncionales.

En la metodología de la investigación se realizó un estudio de caso en donde el autor describe la intervención sistémica en una pareja joven con cuatro años de relación. El presente caso es un diseño no experimental, transversal y cualitativo; con la finalidad de conocer el funcionamiento de los componentes del caso, plantearse hipótesis y explicar las relaciones de las partes dentro de un contexto natural. Las intervenciones que se utilizaron es la terapia estratégica y se utilizaron como técnicas como el Cuestionamiento del síntoma, La

redefinición, La deslocalización y El cambio en el estilo comunicativo, todas orientadas a mejorar dentro de la pareja. Para esto se realizaron seis sesiones la cual cuenta con una sesión de evaluación y diagnóstico y cinco sesiones de intervención de las cuales la última es cierre. Durante el proceso de las 6 sesiones de terapia estratégica se logró una redefinición de la relación con metas y expectativas más realistas y maduras, una delimitación de la familia creada versus la familia de origen y nuevas reglas que en conjunto mejoraron la calidad del vínculo, estos cambios mejoraron el intercambio afectivo y la comunicación.

Este programa concluyó lo siguiente, es importante primero trazar el mapa de la familia para determinar la existencia de disfunciones como triángulos, alianzas, coaliciones, al mismo tiempo buscar disfunciones en las fronteras o límites, sobre todo si hay familia ampliada o de origen, es fundamental separar los subsistemas para evitar conflictos por no saber dónde empieza un subsistema o termina el otro y por último es muy importante que los padres tengan consolidadas las jerarquías para evitar futuros inconvenientes con hijos rebeldes o presentar problemas en la conducta.

El programa anteriormente expuesto se relaciona con el presente programa de comunicación, porque ambos buscan optimizar el vínculo conyugal, mejorando la comunicación, además que ambos son programas de intervención para matrimonios y también se basa en el ciclo vital, lo cual sirve como base para el desarrollo del presente programa.



¡Hablemos para Entendernos!

Nivel nacional.

Título: Eficacia Terapéutica de una Guía de Intervención Cognitivo-Conductual para Parejas de la Ciudad de Ibagué - Tesis de Maestría.

Esta investigación es presentada en la ciudad de Bogotá, Colombia por Sánchez (2014), la cual tuvo como objetivo un estudio cuasiexperimental, en el que se evaluó la eficacia terapéutica de una guía de intervención cognitivo conductual para parejas de la ciudad de Ibagué. Así mismo, la metodología de esta investigación corresponde a un estudio de corte Cuasi-experimental, con un diseño pre-post que permitió estudiar los efectos de una intervención observando la influencia de esta a nivel cognitivo-conductual de los pacientes. Por consiguiente, el estudio estuvo compuesto por dos grupos independientes (pre y post tratamiento); la distribución de los grupos se realizó al azar. Además, de un grupo control y un grupo experimental que estaban cada uno compuesto por 10 parejas, en el grupo control se aplicó Tratamiento para parejas Beck y en el grupo experimental se aplicó la guía de Terapia Cognitivo-Conductual diseñada como tratamiento. Los dos grupos constaban de 8 sesiones, y sus componentes fundamentales eran la psicoeducación, reestructuración cognitiva, control emocional y entrenamiento en comunicación.

Los resultados de la investigación se realizaron por medio de la Prueba U de Mann-Whitney y la Prueba de Wilcoxon para identificar la existencia de diferencias significativas entre las medias pre-tratamiento de los dos grupos. Así mismo, dentro de las conclusiones y discusiones más significativas se encontró que las parejas tuvieron cambios significativos, con una eficiencia significativa de la guía de intervención cognitivo conductual diseñada. La guía de intervención cognitivo conductual, proporciona el ejercicio clínico profesional y desarrollo modelos psicoterapéuticos eficaces procedimientos respaldados por una comunidad científica, lo que a su vez redundo en ofrecer mayor credibilidad hacia la disciplina.

Para finalizar, se encuentra relación entre ambos programas, porque está basada en una guía terapéutica cognitivo-conductual orientada a mejorar las relaciones de pareja, a través de secciones basadas en un entrenamiento en la comunicación. Además, esta guía fortalece el presente trabajo porque está aprobada con una eficiencia en este tema, evidenciando un

seguimiento de pre- test y post-test, mostrando mejoría en las relaciones, lo cual aporta una perspectiva para el desarrollo del programa.

Título: Evaluación Preliminar de un Programa para Parejas No Casadas que han Presentado Malos Tratos.

Esta investigación fue realizada por Rey, et al. (2014), en la ciudad de Tunja, Colombia, y tuvo como objetivo efectuar una evaluación preliminar de un programa de tratamiento dirigido a parejas jóvenes no casadas que han presentado malos tratos en su relación, el cual contemplaba el mejoramiento de las habilidades de comunicación, empatía y manejo de la ira, entre otros componentes implementados desde el enfoque de terapia y modificación del comportamiento. Así mismo, la metodología de la investigación estaba basada en el aprendizaje estructurado, incluyendo una presentación de sesiones, revisión de tareas, presentación de los contenidos y/o habilidades, práctica y retroalimentación en sesión de dichos contenidos, habilidades y asignación de tareas.

Los resultados de la investigación se evaluaron a través del staxi II, el Aspa (Cuestionario de Aserción en la Pareja), una escala de actitudes hacia la violencia íntima, un cuestionario de satisfacción con el programa y una lista de chequeo de experiencias de maltrato en la pareja. En los cuales se evidenciaron: los resultados de las comparaciones intergrupales efectuados a nivel general y con cada uno de los tipos de maltrato contemplados en la lista de chequeo de experiencias de maltrato a la pareja, evidenciaron una disminución estadísticamente significativa en la frecuencia general de malos tratos y en los tipos físico, psicológico, emocional y sexual, según el informe de la pareja, con elevados tamaños del efecto en todos los casos.

En las conclusiones y discusiones se encontró que sugieren preliminarmente que este programa podría tener efectos favorables en relación con las conductas de maltrato que se pueden presentar en la relación, el manejo de la ira como estado emocional y las actitudes a favor de la violencia, y son coherentes con los de algunos programas de prevención primaria y secundaria de los malos tratos en el noviazgo en donde se han implementado componentes

y contenidos similares a los de este programa, como la educación sobre qué es y cómo se aprende la violencia, las expectativas de pareja, las habilidades de comunicación, la empatía, el manejo de la ira y el manejo de los celos. No obstante, para contar con datos más sólidos sobre la eficacia de este programa, se requiere un ensayo clínico controlado, que involucre un grupo experimental, un grupo control, mediciones pretratamiento, postratamiento y de seguimiento, y asignación aleatoria a los grupos.

Esta investigación se relaciona con el presente trabajo porque aborda una mejoría en las habilidades de comunicación en parejas no casadas, que no hayan tenidos malos tratos, recordando que la población con la que se busca implementar el presente programa, también son parejas en unión libre. Además, la investigación enriquece el trabajo porque tiene una perspectiva distinta en la población, evidencia en las técnicas que implementa en las secciones orientadas en temas relacionados como las habilidades de comunicación y prevención en los malos tratos. También, refiere una orientación en el proceso de nuevas guías a través de las conclusiones guían en realizar un programa más lúdico, con diferentes espacios y temas más adecuados.

Título: Encontremos Soluciones Juntos (ESJ)- Adaptación de un programa de intervención para violencia situacional de parejas.

El presente trabajo es realizado por Jaramillo y Ripoll (2018), en la ciudad de Bogotá, Colombia; denominado como título Encontremos Soluciones Juntos (ESJ). El objetivo corresponde a una adaptación preliminar del programa estadounidense Domestic Violence Focused Couples Therapy (DVFCT), dirigido a eliminar la reincidencia de violencia de pareja y aumentar la satisfacción en la relación en parejas que experimentan violencia situacional (Stith et al. 2011). Es por esto, que el programa ESJ constituye una adaptación preliminar, en la medida en que se han desarrollado las tres primeras etapas del proceso propuesto por Barrera y González-Castro (2016) que son: a) recolección de información, b) diseño de adaptación preliminar y, (c) evaluación de la adaptación preliminar. La primera adaptación se realizó en el diseño preliminar del programa consistió en reducir el número de sesiones de dieciocho a seis. . Segundo, la literatura sobre tratamientos de violencia de pareja

muestra que en general las tasas de deserción son altas (Feder y Wilson 2005). La tercera continuar el proceso de mejoramiento de la relación más allá de las seis sesiones iniciales con aquellas parejas que mostraran un alto nivel de motivación, entre otras.

La metodología en la que se llevó a cabo el programa consistió en las temáticas de: la primera sesión es honrando el problema, la segunda sesión es definiendo el milagro, la tercera sesión es introducción a la violencia de pareja, conciencia de experiencia y expresión del enojo, la cuarta sesión consiste en conciencia plena, introducción al tiempo de descanso negociado y conciencia de creencias de género, así mismo, la quinta y sexta sesión son habilidades de comunicación. Luego, en una séptima sesión se hace una retroalimentación y recomendaciones de continuar el proceso de terapia de pareja, de acuerdo a las necesidades de cada pareja.

De acuerdo con los resultados del análisis temático, los participantes del programa ESJ percibieron varios logros como: la disminución de violencia y frecuencia de los conflictos, el aumento de la capacidad de identificar señales de rabia y detener a tiempo el escalamiento de dicha emoción, un incremento en la intimidad y el tiempo compartido juntos a través de la comunicación. Los resultados del estudio coinciden con los reportados por participantes en otros estudios sobre el programa DVFCT, quienes percibieron que ganaron mayor comprensión sobre sus reacciones de rabia y la posibilidad de decidir no actuar movidos por dicha emoción.

Para finalizar, el presente programa guarda una relación fundamental para poder diseñar la investigación en las relaciones de pareja, ya que se adapta una intervención que está comprobada científicamente a nivel internacional, llevando a cabo en los ámbitos nacionales, adaptando las temáticas y las sesiones que lo constituye. También, es importante tener como punto de referencia el contexto colombiano que aquí se menciona, para el desarrollo del trabajo, diseñando bajo los parámetros específicos en el que se fundamentan.

Nivel regional.

Título: Comunicación y Pareja, un Estudio Compilatorio Monográfico en la Universidad de Pamplona.

Esta investigación fue realizada por León y Figueroa (2017), en la ciudad de Pamplona, Colombia. El presente estudio, se realizó una compilación teórica con el objetivo de analizar los trabajos monográficos en la línea de comunicación y pareja realizados en el diplomado abordaje psicológico en las relaciones parejas compilando la información mediante la matriz DOFA desde un enfoque cualitativo, la cual consistió en indagar sobre las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que podrían tener aquellas monografías que se realizaron en la temática de comunicación en el diplomado de abordaje psicológico en relaciones de pareja. Dicha compilación fue realizada en el departamento de psicología de la universidad de Pamplona en Norte de Santander, su elaboración fue implementada desde los trabajos investigativos revisados y clasificados en niveles internacionales, nacionales y locales. Respecto a lo anterior se tomaron 10 investigaciones internacionales; diez de nivel nacional y 10 monografías locales, estas últimas como referencia y base para la elaboración del análisis DOFA.

Las conclusiones y discusiones del presente trabajo identificaron que la línea de comunicación, representa alta demanda investigativa respecto al diplomado de Relaciones de Pareja, siendo así una de las de mayores estudios realizados por lo que se plantea como recomendación importante, el limitar el número de investigaciones en dicha temática, con el fin de dar oportunidad al abordaje de otras temáticas como reglas y límites, sexualidad, roles y poder. Así mismo, mejoras a proponer que no se siga ofertando el tema de comunicación en la pareja dentro del desarrollo abordaje psicológico en pareja de manera global sino profundizar sobre aspectos importantes para estudiar dentro de esta línea como las tipologías de la comunicación propuestas por Guizar, (2001) y los principales errores en la comunicación de la pareja propuestas por Pérez, (2011). Seguidamente, la línea de comunicación es una línea que genera impacto en todos los ámbitos en donde se desenvuelve el ser humano es de vital importancia estudiar cada uno de los ámbitos y cuáles son los

aspectos negativos para generar un cambio significativo con la realización de investigaciones de esta índole.

Esta investigación aporta al presente trabajo una base teórica sobre la compilación de 30 investigaciones orientadas a nivel internacional, nacional y regional en la comunicación de parejas realizadas anteriormente, proporcionando una matriz DOFA. Además, de reconocer que es un trabajo elaborado en la región, que guía en el conocimiento más preciso de las relaciones de parejas que se dan en el municipio de Norte de Santander.

Título: Comunicación y pareja: un estudio de tipo compilatoria.

La presente investigación fue realizada en la ciudad de Pamplona, Colombia, por Flórez y Torres (2018). Este trabajo tiene como objetivo analizar las investigaciones entre el año 2005 y 2016 a nivel internacional, nacional y local en la línea comunicación y pareja describiendo las fortalezas y debilidades con el propósito de la compilación teórica desde el enfoque sistémico de la psicología. Así mismo, la metodología del presente trabajo es compilatoria de tipo cualitativa, descriptiva, bajo un estudio documental de los trabajos monográficos desarrollados en los diplomados abordajes psicológicos en las relaciones de parejas de la Universidad de Pamplona del programa de psicología, donde se presentan las definiciones de las categorías utilizadas para el respectivo procedimiento: artículo, autor, año, nivel, lugar, base de datos, concepto, teoría, metodología, instrumento, técnicas resultados y discusiones. El total de investigaciones a nivel internacional, nacional y local es de 23, con un desarrollo conceptual en un marco teórico dividido en: enfoque sistémico, comunicación y pareja.

En las conclusiones y discusiones de la investigación se puede decir que la comunicación dentro de una pareja es fundamental para que la misma funcione, sea la que sea la etapa en la que se encuentre, ya que es el medio por el cual los cónyuges expresan pensamientos, temores, sentimientos y también el medio por el cual podrán solucionar diversos problemas. Además, se logró identificar los factores precipitantes que intervienen en la relación de la diada, encontrando como aspecto positivo que el incremento de acciones de comunicación

verbal ayudan a contrarrestar sentimientos de inseguridad presentes en las parejas y así mismo una comunicación orientada hacia la negociación racional caracterizada por la escucha eficiente y la comunicación honesta; dentro de lo negativo se puede evidenciar que la falta de comunicación emocional entre los integrantes de la pareja lleva a problemas conyugales, eligiendo sé tipos de comunicación como la recriminación, el reproche, la descalificación, la crítica, el reclamo dando respuesta de retraimiento, distanciamiento; pues estos aspectos obstaculizan la expresión de los problemas o los sentimientos de malestar causando problemas significativos en la comunicación de la pareja.

Para concluir, esta investigación se relaciona con el presente programa porque se desarrolla bajo una metodología descriptiva en la que se realiza una compilación teórica de 23 trabajos a nivel internacional, nacional y regional, orientados en la comunicación y las relaciones de pareja, entre los años 2006 y 2016, aportando un conocimiento más profundo a nivel teórico, junto con la dinámica en las relaciones de pareja en el municipio de Norte de Santander.

Título: Estudio de compilación y descripción del material bibliográfico sobre relaciones de pareja, tipos, dinámicas, límites y reglas.

La presente investigación fue realizada en ciudad de Pamplona, Colombia, por Hernandez y Barboza (2017). Este trabajo tiene como objetivo Analizar las monografías del diplomado en abordaje psicológico de las relaciones de pareja, en cuanto al tema de límites y reglas, mediante una matriz DOFA, buscando la compilación de dicha temática. Así mismo, la metodología se llevó a cabo a través de una revisión bibliográfica de carácter cualitativa donde se estudian las principales monografías realizadas en el Diplomado de Abordaje Psicológico de la Pareja que aportan al tema de relaciones de pareja, en la Universidad de Pamplona. Para lo anterior, se tendrán en cuenta las siguientes etapas: Primera etapa: se escogen las monografías teniendo en cuenta el tema. Segunda etapa: Compilación de las ideas principales y diferenciación con otras tesis en otras universidades. Tercera etapa: Análisis de los principales elementos de las monografías, como son: Normas APA, estilo, Forma,

Resumen, Problema, Justificación, etc. Cuarta etapa: se realizará un análisis recopilatorio de todas las monografías, mediante la matriz DOFA.

De acuerdo a los resultados y conclusiones se puede evidenciar que la temática de límites y reglas una relación es construida en función de parámetros establecidos donde haya comprensión y una buena comunicación que complementa el ambiente en que está conformada las relaciones de pareja. De acuerdo a Minuchin (2003), argumenta que el funcionamiento primordial de las relaciones se basa en establecer reglas y roles que se debe tener en cuenta cada persona en su entorno. Igualmente, cabe resaltar que el estudio sobre límites y reglas en las relaciones de parejas es un tema controversial debido a que hoy día, estos parámetros que se presenta en las relaciones donde se implementa las reglas y límites se puede evidenciar que en algunas no se cumple estas normas establecidas en los subsistemas y conlleva a la pérdida de la relación.

Para finalizar, es importante mencionar que esta investigación aporta al programa que se diseña, un marco de referencia en que desarrolla este trabajo como lo es, la compilación de las monografías del diplomado de relaciones de pareja; que está dirigida a indagar las parejas, los tipos, las dinámicas, los límites y las reglas. También, es fundamental destacar que esto se realizó en el municipio de Norte de Santander, teniendo un conocimiento más profundo en el contexto, las relaciones y dinámicas que se dan en esta región.

A large, light blue circular watermark is centered on the page. Inside the circle, there is a stylized illustration of a man and a woman in profile, facing each other. The man is on the left, wearing a blue suit, and the woman is on the right, wearing a red top. Above them is a pink heart with a white outline. Below the illustration, the text "¡Hablemos para Entendernos!" is written in a cursive, light blue font.

¡Hablemos para Entendernos!

Marco teórico de la problemática de abordaje en el programa

A continuación, se puede evidenciar el marco teórico que aborda la problemática de comunicación en parejas diseñado para este programa. Se dividió en tres capítulos que hacen referencia a: Primero, la comunicación, los elementos que intervienen, los errores y las principales teorías. El segundo capítulo hace referencia a la adultez intermedia, donde se identifica las principales características de esta etapa del desarrollo. Y para finalizar, el tercer capítulo corresponde al ciclo vital de las relaciones de pareja.

Capítulo I: comunicación.

El siguiente apartado es un referente teórico sobre la comunicación, la definición de comunicación, los principales elementos de la comunicación, estrategias de comunicación, teorías y los errores de la comunicación, todo esto mencionado por diferentes autores. Además, de los aportes realizados por los integrantes de este diseño del programa.

La comunicación ha sido un pilar fundamental para el entendimiento entre las personas, desde el inicio de la humanidad en la época primitiva, cuando los humanos se comunicaban a través de símbolos y representaciones lo cual ha ido avanzando en el tiempo hasta llegar a la actualidad a través de diálogos, en forma no verbal o de forma digital. Existen muchas definiciones de comunicación, pero según Toscano (2015), define a la comunicación como “un intercambio de ideas y conceptos, por medio del lenguaje en el que damos a conocer historias, experiencias mediante un proceso del emisor y receptor”. Con base en lo anterior, se puede decir que la comunicación se expresa a través del lenguaje, en el cual se realiza un intercambio de información entre dos o más personas.

Así mismo, en el proceso de la comunicación intervienen elementos principales, como lo menciona Toscani (2015), que son:

Código: el código es un sistema de signos y reglas para combinarlos, que por un lado es arbitrario y por otra parte debe de estar organizado de antemano.

Canal: el proceso de comunicación que emplea ese código precisa de un canal para la transmisión de las señales. El Canal sería el medio físico a través del cual se transmite la comunicación.

En tercer lugar, debemos considerar al emisor. Es la persona que se encarga de transmitir el mensaje. Esta persona elige y selecciona los signos que le convienen, es decir, realiza un proceso de codificación; codifica el mensaje.

El receptor será aquella persona a quien va dirigido el mensaje; realiza un proceso inverso al del emisor, ya que descifra e interpreta los signos elegidos por el emisor; es decir, descodifica el mensaje. p (51).

Cabe destacar, que los elementos mencionados por el autor son de gran utilidad y conocimiento para el proceso de la comunicación, ya que cada uno cumple una función específica con sus respectivas características.

Además, de los elementos en el proceso de comunicación se pueden encontrar dos tipos de comunicación, los cuales corresponden a la comunicación verbal y no verbal. La comunicación verbal según Zirena (2018), refiere que “se propala por el lenguaje oral o escrito, hace uso de palabras que poseen un orden y que a la vez transfieren ideas, información o temas que busca transmitir al receptor”. De lo anterior, se puede decir, que este tipo de comunicación corresponde a la expresión por medio del lenguaje, en el cual el ser humano hace uso de las palabras para transferir información e ideas al receptor.

Otro tipo de comunicación que se puede encontrar es la comunicación no verbal, según Rulicki (2011; citado por Ardil, 2016) menciona que es “un conjunto de gestos, posturas, miradas, tono de voz y demás conductas no verbales que constituyen un sistema de señales complementario a las palabras y con el que nos comunicamos constantemente”. Con base en lo expuesto por el autor, se puede decir que corresponde a las conductas que realiza el ser humano para expresar sentimientos, emociones, desacuerdos, miedos, felicidad y gestos, transmitiendo información al receptor de forma involuntaria y rápida.

De forma similar, la comunicación verbal y no verbal en la actualidad se pueden transmitir de forma digital, por medio de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Tic), en donde refiere a la aparición de la informática que, según Ayala, (2014) refiere que:

Se utiliza un lenguaje binario y facilita el desarrollo de dispositivos y formas de comunicación, para transformar la palabra oral o escrita en señales digitales, mediante dispositivos que permiten su almacenamiento, grabación y transmisión y que, a su

vez, requieren de otros dispositivos que posibilita su decodificación. Además, la imagen interviene en un papel fundamental para transmitir un mensaje que puede despertar una emoción, sentimiento junto con la palabra escrita que a su vez son transformadas por la tecnología digital en señales que permiten ir de un lugar a otro del espacio electrónico-virtual. p (306)

De lo anterior, se puede decir que la comunicación digital es una era donde se puede transmitir un mensaje en tiempo real, además, de intervenir las imágenes y señales que generan los espacios virtuales.

Por otro lado, se encuentra la comunicación en pareja en la que encontramos variables como las personales y del matrimonio que menciona Rodríguez (2014), refiere que:

En las variables personales encontramos los factores principales como, la autoestima de cada miembro, la madurez asociada con la evolución personal, la madurez asociada con la evolución personal, la tranquilidad, franqueza, estabilidad, el control de impulsos y el nivel de acomodación al nuevo vínculo.

En las variables del matrimonio encontramos factores como la adaptación que tengan los miembros al matrimonio, la capacidad de tolerar que el otro sea diferente, los aspectos como compatibilidad social, intelectual y sexual para una mayor comprensión y entendimiento, y una comunicación abierta y racional facilita un vínculo de bienestar. p (54).

Es importante mencionar del autor anterior, el entendimiento y la comprensión de los miembros para el bienestar de la relación, supone compartir la vida cotidiana, expresar y conocer los pensamientos, reflexiones e interpretaciones sobre cualquier cuestión que pueda plantearse.

En consecuencia, la comunicación se puede desarrollar de dos formas, positiva o negativa, según Toscano (2015), este autor afirma que las consecuencias de la comunicación son positivas, cuando el receptor de la misma, interpreta exactamente lo que el emisor le envió; esto quiere decir que utilizaron el mismo canal de comunicación y es el objetivo primordial de la misma. Además, afirma que es negativa, cuando el receptor utiliza un canal de comunicación diferente al del emisor, y es muy frecuente que suceda este tipo de

comunicación distorsionada, cuando el receptor no está anclado en la misma línea de comunicación. Por lo tanto, es conveniente que el emisor utilice un lenguaje claro y de acuerdo al nivel cultural del receptor para que el mensaje sea descifrado correctamente.

En efecto, para el desarrollo de una comunicación positiva se pueden implementar estrategias de comunicación eficaces como lo mencionan, Gutiérrez y Atienza (2015), quienes refiere elementos como:

La escucha activa se refiere a uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo que es saber escuchar, la falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a otra persona.

Escuchar a los demás, hay que dejar de estar pendiente de las propias emisiones, y en esta necesidad de comunicar se pierde la esencia de esta, es decir, compartir con los demás. Existe la creencia errónea de que se escucha de forma automática, pero no es así, escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye.

Así mismo, existe una diferencia entre oír y escuchar, oír es simplemente percibir vibraciones de sonido, mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

Por otra parte, la escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona que se está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona.

Del mismo modo, mencionan los elementos que facilitan la escucha activa los cuales son: primero, disposición psicológica, que hace referencia a prepararse interiormente para escuchar y observar al otro, identificando el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos. Segundo, es expresar al otro que lo escucha con comunicación verbal (ya veo, umm, uh, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.). También, los elementos a evitar en la escucha activan los cuales son: no distraernos, no interrumpir al que habla, no juzgar, no ofrecer ayuda

o soluciones prematuras, no rechazar lo que el otro está sintiendo. Así mismo, la habilidad para la escucha activa como lo son: mostrar empatía, parafrasear, emitir palabras de refuerzo o cumplidos, resumir y expresiones de aclaración. p (2- 5)

De igual forma, el autor hace entender que la escucha activa y escuchar a los demás son los elementos principales para que se de manera eficaz la comunicación entre dos personas, luego, menciona la diferencia entre oír que es las ondas que emite el sonido y escuchar que es prestar atención, entendiendo lo que la otra persona me quiere decir. También, se refiere a los componentes que facilitan la comunicación y los elementos que impiden la misma, esto con la finalidad de conocer algunas estrategias de comunicación asertiva para poder ponerlas en práctica.

Dentro de este orden de ideas, es fundamental tener como referencia La Teoría de la comunicación humana de Paul Watzlawick como obra organizadora del pensamiento sobre la dimensión interpersonal de la comunicación, la cual menciona Rizo (2011), en su artículo haciendo una pequeña descripción de la teoría como:

La obra clásica de Watzlawick, Beavin y Jackson, Teoría de la comunicación humana (1971), hace hincapié en estos principios básicos del sistema. La totalidad se explica en que cada una de las partes de un sistema está relacionada de tal modo con las otras que un cambio en una de ellas provoca un cambio en todas las demás y en el sistema total. El principio de causalidad circular se explica a partir del concepto de retroalimentación, proveniente del enfoque cibernético inaugurado por Norbert Wiener en 1983. Por último, el principio de regulación es nombrado a partir del término equifinalidad, comprendido como el conjunto de elementos que dotan de estabilidad al sistema.

Además, los denominados “Axiomas de la comunicación” ponen en evidencia las ideas anteriores. Según Watzlawick, Beavin y Jackson (1971), es imposible no comunicar, por lo que en un sistema dado, todo comportamiento de un miembro tiene un valor de mensaje para los demás; en segundo lugar, en toda comunicación cabe distinguir entre aspectos de contenido o semánticos y aspectos relacionales entre emisores y receptores; como tercer elemento básico, los autores señalan que la

definición de una interacción está siempre condicionada por la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes; el cuarto axioma apunta a que la comunicación humana implica dos modalidades, la digital –lo que se dice- y la analógica –cómo se dice-; el quinto y último axioma establece que toda relación de comunicación es simétrica o complementaria, según se base en la igualdad o en la diferencia de los agentes que participan en ella, respectivamente. El planteamiento de estos axiomas rompe con la visión unidireccional o lineal de la comunicación. De alguna manera, los axiomas marcan el inicio para comprender que la comunicación no es sólo cuestión de acciones y reacciones; es algo más complejo, y debe pensarse desde un enfoque sistémico, a partir del concepto de intercambio. p (4-6).

Es importante, tener como referencia la Teoría de la Comunicación Humana porque es una de las más completas para trabajar con las familias, este conocimiento científico está reconocido por sus grandes trascendencias a través de los años y las fuertes críticas que se le ha tenido, pero sin duda siempre ha permanecido como una de las más sólidas porque se puede ser aplicada a nivel de todos los ámbitos de investigación.

Por otra parte, se puede encontrar que la comunicación es negativa cuando el receptor utiliza un canal de comunicación diferente al del emisor, también se pueden evidenciar los errores principales en la comunicación, como lo describe Pérez (2011; citado por León y Figueroa, 2017), explica que es muy fácil caer en el error de comunicarse con nuestra pareja bajo un enfoque crítico y con poca tendencia a la solución de problemas, son tácticas que incluyen, en la mayoría de los casos, imposiciones y puntos de vista propios sin dejar margen para los del otro. Partiendo de esta idea, a continuación, se explicará algunas formas de comunicación que no ayudan al buen desarrollo de la relación de pareja, es bueno tener en cuenta que estos errores pueden cometerse por un solo miembro de la pareja o por ambos a la vez.

El primer error, la comunicación absolutista, es la forma de comunicación en la que se impone el propio criterio a la otra persona, este criterio personal, a menudo, está basado en normas rígidas y absolutas que nos fueron inculcadas desde la infancia y que ahora, en nuestra etapa evolutiva adulta, salen a flote como si hubiera que seguirla por encima de todo, sin dar lugar a ninguna variación o a puntos de vista distintos. Este tipo de pensamiento rígido

lleva detrás frases compuestas por verbos como “deber” o “tener” los cuales implican obligación. En ningún caso se usarán verbos como “gustar” o “querer”, (Pérez 2011; citado por León y Figueroa, 2017).

El Segundo error, la comunicación extremista (visión túnel), este tipo de comunicación se basa en la idea de que las cosas son blancas o negras, no existe gama del gris, a la hora de expresar algún defecto o alguna queja, las personas con este tipo de comunicación valoran enormemente los aspectos negativos de la situación y no nombraran en ningún momento los positivos. Por supuesto, se parte del hecho de que un suceso por catastrófico que resulte siempre se puede encontrar algo positivo, se evidencian frases tales como: “todo le sale mal”. “no sabe hacer nada bien”, “eres el peor marido o la peor esposa”, (Perez, 2011; citado por León y Figueroa, 2017).

El tercer error es la comunicación inflexible (tener razón), Las personas que utilizan este tipo de comunicación piensan que su punto de vista siempre es el mejor, que siempre tiene la razón y la impondrán por encima de todo. Su objetivo a la hora de discutir no va a ser llegar a la resolución del conflicto sino será vencer al otro (Pérez, 2011; citado por León y Figueroa, 2017). Generalmente no les interesa para nada el punto de vista de su pareja y por lo tanto se centrarán en decir siempre la última palabra, para ello buscará ejemplos muy exagerados, utilizará argumentos extremistas o dará importancia a un único punto sin importar con tal de ridiculizar a su pareja y demostrarle que está equivocado y que quien tiene la razón es él.

Para finalizar, es importante tener en cuenta que la comunicación es la expresión de señales mediante un código común al emisor y al receptor, que se presenta a través de elementos principales de comunicación como se menciona anteriormente los cuales son: código, canal, emisor, receptor y el mensaje. Así mismo, se mencionan la comunicación virtual que se presenta hoy en día y está relacionada con las TIC, y la comunicación en pareja que es de gran importancia para el bienestar de las personas teniendo en cuenta los principales factores. Además, se evidencia que existen dos tipos de comunicación como la comunicación verbal que está relacionada con la lingüística y la comunicación no verbal que está relacionada con los gestos y las expresiones. También, se puede hallar las estrategias que se pueden implementar para una comunicación eficaz, la Teoría de la Comunicación Humana y

los errores principales de la comunicación como la comunicación como; el absolutista, el extremista y el inflexible. Por lo anterior, se fortaleció la investigación sobre una base teórica más sólida en este tema, consolidando un programa enriquecido y fortalecido para su creación en una revisión teórica.



Capítulo II: Adulthood Intermedia.

El ser humano desde su nacimiento pasa por distintas etapas del desarrollo, las cuales son, la niñez temprana, niñez media, adolescencia, adultez joven, adultez media y adultez tardía, cada una de esta comprendida por un rango de edad la cual viene con diferentes cambios conforme va creciendo la persona, estas van ligadas a los factores biológicos, psicológicos, físicos, afectivos y sociales los cuales sufren estos cambios mencionados anteriormente. En este apartado se va a enfatizar en la adultez joven, la etapa del desarrollo humano que va desde los veinte a los cuarenta años, y es donde se toman las decisiones fundamentales y más importante de las vidas de las personas. Se hará énfasis en las edades que van de los 35 años a los 45 años de edad.

Luego, de haber pasado por la adolescencia, llega una nueva etapa llamada la adultez joven en la cual primero se hablará de la madurez psicológica que puede depender de logros como el descubrimiento de la propia identidad, la independencia de los padres, el desarrollo de un sistema de valores y el establecimiento de relaciones. No obstante, la adultez se define por tres criterios: 1) aceptar las responsabilidades propias, 2) tomar decisiones independientes, y 3) obtener la independencia financiera Arnett (2006; citado por Carrillo, 2016). Esto quiere decir que, en esta nueva etapa el adulto joven, toma conciencia de sus responsabilidades, deja atrás el pensamiento inmaduro de la adolescencia, de ser dependiente de los padres, la importancia de solo las reuniones sociales, y empieza a pensar a futuro, sino que debe valerse por sí mismo.

Anteriormente, se mencionaron algunas de los aspectos que suceden antes de llegar la adultez joven, cuando se llega a esta, la persona vuelve a acercarse a su familia, el adulto joven sigue siendo muy sociable, Los mencionados criterios se adhieren a los hitos que supone la adultez en un contexto actual donde se mencionan: el ingresar a la universidad (de tiempo completo o parcial), trabajar (tiempo completo o parcial), mudarse de casa, casarse y tener hijos— transiciones cuyo orden y tiempo varían (Schulenberg, O'Malley, Bachman y Johnston, 2015). Es importante que el adulto tenga las herramientas necesarias para esta transición la cual puede generarle estrés, ansiedad y hasta problemas del sueño, ya sea por la toma de decisiones importantes, por el trabajo, problemas económicos, relaciones interpersonales, el futuro.

Para Erikson (1965; citado por Gabarda, 2015) considera que en esta etapa la persona atraviesa un conflicto conocido como generatividad y estancamiento. La generatividad implica dar lo más auténtico, lo propio, aquello que ha pasado por la propia experiencia y se manifiesta en los hijos, valores, trabajo y la relación con los demás. Sin embargo, cuando a la persona le falta este enriquecimiento o siente que es incompleto tiene lugar un sentimiento de estancamiento y empobrecimiento personal, pudiendo llevar a invalidez física o psicológica. Con base a lo establecido por el autor, significa que el adulto en esta etapa debe notar haber logrado las metas establecidas en su adolescencia o adultez emergente, y ser una persona autorrealizada, pero si en ese tiempo no ha logrado sus objetivos pueden generar afectaciones psicológicamente y físicamente, no obstante, en otros casos los adultos optarán por cambiar sus vidas estableciéndose metas para ir hacia la dirección que se esperaba desde un principio.

A nivel físico, según Papalia (2013; citado por, Carrillo,2016) afirma que generalmente en esta edad no se experimentan demasiados problemas de salud o físicos, más sin embargo los estilos de vida moderna han traído consigo ciertos riesgos de salud que son influenciados por diversos aspectos como: el genético, la conducta, alimentación, el descanso, la actividad física y conductas de consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Basado en lo que dicen los autores, no hay que dejar de lado el hecho de que, biológicamente ya empieza el proceso de envejecimiento y eso es algo que se puede notar físicamente y en cada persona es distinto porque depende de muchos factores, en los que influye el estilo de vida como el moderno, si se alimenta bien o no, la actividad física, si bebe o fuma o consume drogas, también la carga genética heredada de sus padres, la salud y el medio ambiente en donde viva.

Por otra parte, es fundamental recalcar la importancia de un buen estilo de vida, debido a que esta se ve afectada por enfermedades gracias al envejecimiento que se empieza a hacer notorio y dependiendo de cómo sea sus hábitos puede tener repercusiones al llegar a la adultez tardía. Empezando por la alimentación, es importante evitar la obesidad que se da por una excesiva ingesta de alimentos altos en grasas, harinas y azúcares además de la falta de actividad física, que puede traer consigo la diabetes, problemas en los huesos, en el corazón, en la sangre, pero tampoco ir a los extremos de dejar de comer y llegar a la bulimia y anorexia nerviosa que afectan de gran manera la cabeza, las cuales producen problemas

como, úlceras, pérdida del cabello, problemas en los huesos y en el estómago. También evitar el consumo de sustancias psicoactivas, que afectan directamente al cerebro, la circulación sanguínea, en el caso de los cigarrillos los pulmones, la apariencia del cabello, los dientes. Con respecto a las relaciones sociales y afectivas, estas afectan la salud tanto mental como física, por ese motivo se recalca la correcta selección de las personas con las que se convive diariamente y la pareja o cónyuge.

A nivel laboral, el trabajo es sumamente importante para el adulto al ser fuente de alivio o de malestar debido a que, este le genera estabilidad económica y salud mental, además, es importante resaltar que le dedica gran parte de su tiempo. Este vincula al hombre con la sociedad lo cual le da al adulto un estatus, grupo social, pares, economía, y autoestima. Para el adulto el trabajo puede ser algo gratificante, se transforma, pero para otros se vuelve una adicción, en donde no es lo que se hace, sino que este define a la persona como tal. La manera en cómo se enfrente y desarrolle ante estas situaciones, está relacionada a la crianza que obtuvo por parte de sus padres en la niñez. (Vídeo clases facultad de ciencias de la salud, 2017).

A nivel afectivo, la gran mayoría tienen parejas estables con las que forman un hogar, aunque, en la actualidad muchos optan por hacerlo, en este caso según Glick (1986; citado por Sandoval, 2018) afirma que muchos adultos jóvenes pueden posponer o evitar el matrimonio debido a la probabilidad de que terminará en divorcio. Pero por otro lado hay unos que optan por el matrimonio (Papalia; 2013, Carrillo, 2016) menciona “En la mayor parte de las sociedades, la institución del matrimonio se considera la mejor manera de proteger y criar a los hijos. Permite dividir el trabajo y compartir los bienes materiales”. Según algunas investigaciones, personas casadas de todas las edades reportan mayores niveles de satisfacción que las solteras, aunque esto mencionado por el autor es un paradigma que se rompe actualmente sobre el matrimonio como algo necesario para formar un hogar, razón por la cual se opta por la unión libre o por permanecer soltero.

Con respecto a las relaciones de pareja ya establecidas en la adultez media, según Sánchez (1995; citado por Sosa, 2015) afirma que la pareja se encuentra dentro de un ciclo en el cual se desarrolla, crece y evoluciona por medio de etapas bien definidas con diferentes características. describe seis etapas características de las relaciones de pareja comenzando

desde el noviazgo y finalizando en el matrimonio con hijos, que posean 14 años o más de perdurabilidad en el tiempo. Sin embargo, en el presente trabajo se hace énfasis en las dos últimas etapas, que son la quinta y sexta: matrimonio con hijos con 7 a 14 años de relación. En este periodo se consolida la pareja, buscando un equilibrio entre aspiraciones y logros individuales y en consecuencia, de la pareja. La relación con los hijos ya está establecida y negociada por la pareja. Matrimonio con hijos con 14 o más años de relación. En esta etapa se da una conformidad entre la pareja ya que los hijos piden independencia y a la vez exigen más de la estructura familiar. Así, la pareja va poco a poco enfrentando los cambios que surgen ante la posible separación o salida de los hijos del hogar, con ello se vuelve a dar un ajuste en la relación de pareja. Con base a las etapas expuestas por el autor, se puede evidenciar que, si bien las parejas al inicio presentan problemas por el aumento de responsabilidades como los hijos, con el tiempo va mejorando por la organización y el compromiso que asumen ambos.

En esta etapa, también llegan los hijos o estos ya están en la etapa de la niñez o adolescencia, aunque hay parejas que optan por no tener hijos, y cuando los hay se pueden concebir dentro del matrimonio o unión libre, pero en muchos casos solo una persona se hace cargo del hijo o de los hijos, la gran mayoría son las mujeres. Hay que tener en cuenta, que los hijos y las responsabilidades que estos conllevan al crecer, no deben afectar la relación como pareja, razón por la cual, se deben buscar espacios para la intimidad, para compartir juntos y no convertirla en una relación monótona, con falta de interés, por el paso de los años. Es importante que ambos busquen estrategias para lograrlo, pero si no saben cómo lograrlo por sí mismos, pueden buscar ayuda con un psicólogo experto en el área. La búsqueda para solucionar estos problemas depende del compromiso de ambos por mantener la relación y su amor.

Así mismo, cuando los hijos de estas parejas crecen y se van de sus casas, puede generarse en ellos el síndrome del nido vacío, el cual según Anaya (2011; citado por Ordóñez, 2016) “este se refiere al vacío físico y emocional que queda cuando los hijos se van”. Esto indica que los padres se ven afectados por que los hijos crecen y se van para construir sus nuevas vidas, aunque, esto no significa que ocurra con todos los padres, cada uno de estos lo asumen de diversas formas, para algunos esto es un logro tanto para el hijo como para el padre. Según

García (2010; citado por Ordóñez,2016) “la actitud de los padres ante el hecho de que sus hijos se marchen fuera y se independicen, es crucial a la hora de desarrollar o no el síndrome del nido vacío y otros problemas psicológicos” Esto significa que los padres deben tomar una postura positiva y lograr adaptarse a este nuevo cambio para poder enfrentar la ida de su hijo o hijos, además, como si aún sigue junto con el otro padre, se puede tomar como una oportunidad para trabajar en la pareja y en su intimidad.

Sin embargo, en esta etapa también se dan los divorcios y separaciones, los cuales aumentan con el paso del tiempo, los cuales se dan cuando no se logra sobrellevar la relación, cuando existe violencia, problemáticas graves, falta de interés, infidelidades, monotonía por el tiempo transcurrido en la relación, desamor, por esta razón es tan importante la implementación de programas preventivos, ya que no solo se afectan a ellos mismo, sino también a sus hijos y familiares implicados. No obstante, algunas de estas personas, buscan establecerse nuevamente con otra pareja sentimentalmente, y pueden aparecer los hijastros, los padrastros, hermanastros, establecer una nueva familia con hijos de su pareja anterior, aunque esto no significa que haya éxito en esta nueva unión, porque el ajustarse a este cambio puede traer problemas para los hijos al no adaptarse al nuevo ambiente, o a la convivencia con los nuevos integrantes, lo cual afecta la relación de la pareja.

La amistad satisface las necesidades de los adultos de involucrarse con otras personas diferentes de sí mismos y sus familias, les permite evitar el aislamiento y verse mutuamente en situaciones externas, y ofrece una fuente extra de estímulo para cada pareja Leefeldt y Callenbach, (1979; citado por Sandoval, 2018). Las amistades son importantes para los adultos en pareja, ya que, estos deben tener espacios para ellos solos o para compartir con los amigos, que les permita salir de la rutina y mantener el equilibrio y la satisfacción. Aquí es fundamental la confianza y la comunicación asertiva entre ambos, porque estar en una relación no tiene por qué alejarlos de sus círculos de amigos y de eventos sociales. Además, que los amigos, sirven como apoyo, no deben ser prioridad sobre su pareja y dejar a un lado sus compromisos maritales.

Para finalizar, es fundamental e importante identificar de manera teórica la etapa del desarrollo que se encuentra anteriormente, porque nos ayuda a fortalecer de manera más clara la población abordada por presente programa que corresponde a edades de 35 a 45 años y

que se encuentren casados o con una convivencia de cinco (5) años, además, se puede conocer las situaciones que viven a nivel laboral, a nivel afectivo, la llegada de los hijos, los lazos familiares y las relaciones de amistades que se dan en esta etapa. También cabe aclarar que en esta etapa se presente conflictos, inconvenientes, compromisos, roles y funciones que pertenecen únicamente a estas edades de la vida.



Capítulo III: Relaciones de pareja.

Las relaciones de parejas son una experiencia universal muy importantes para el ser humano y depende de cómo sea su desarrollo pueden ser satisfactorias cuando existe una buena relación o negativas cuando esta es conflictiva o violenta, para uno o ambos implicados. Estas pueden darse entre personas de diferente sexo o del mismo y la gran mayoría empiezan desde la adolescencia, pero no es sino hasta la adultez que se establece un compromiso mayor para formar un hogar, aunque, esto depende de la cultura desde la que se analice, porque está influye en cómo sea la pareja.

A continuación, se mostrarán algunas definiciones de autores sobre las relaciones de pareja. Según Núñez, Cantó y Seebach, 2015 mencionan que “Este es un vínculo tan fuerte como dúctil y que una vez establecida tiende a adquirir una dinámica que aspira a su conservación; en donde el elemento más importante es el amor”. identificando el amor como el componente principal. Otra definición según, Coontz (2006; et al, Núñez y colaboradores, 2015), dice que “Considera a la pareja como un tipo de relación social estable, central en nuestras sociedades occidentales de la modernidad tardía y enormemente significativa para los individuos que la componen”. De lo anterior, se puede mencionar que en las relaciones de pareja es fundamental el amor y formar un tipo de relación estable para los individuos que la componen.

Así mismo, la clave del éxito en la pareja es buscar el bienestar de ambos, que sea un apoyo más no un impedimento para autorrealizarse y la base para lograr esto es la comunicación y la confianza, para así generar la satisfacción y el bienestar, ambos deben estar dispuestos y mostrar interés para alcanzar una óptima y sana relación. Una de las cualidades más importantes de la satisfacción con la pareja es su fuerte relación con el bienestar individual, por lo tanto, sería un medio que posibilitará la felicidad de las personas (Alzugaray y García, 2015).

Además, para poder dar inicio a la relación de pareja debe existir la atracción hacia alguien, y si este es correspondido se establece un vínculo sentimental, al cabo de unos meses, cuando termine la fase del enamoramiento, el cual supone conocer a la otra persona, en un camino que va de la atracción al afecto, o viceversa. Posteriormente, se establece una relación

de aprecio, respeto y cuidado mutuo que se expresa tanto en el aspecto físico mediante caricias, abrazos o besos, como en el emocional la valoración a la otra persona. Así, ambas personas procuran tener oportunidades para conversar y conocerse mejor, con confianza y la calidad del diálogo, enfatiza los gustos en común, y valora las creencias del otro, sus deseos y las aspiraciones compartidas (Ministerio de educación, 2018). Luego de esto, se crea un vínculo de apego y compromiso, en el que se puede decir que se da algo conocido como “el amor”, lo cual hace significativa la relación para las personas. El amor que ha sido estudiado por científicos, poetas, filósofos, y psicólogos, constituye la base de la familia, como el amor paternal, y también de las parejas conocido como el amor romántico, aunque estos son diferentes tipos de amor.

Del mismo modo, la Real Academia Española (2014), define al amor como: “el sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que nos completa, alegra y da energía para convivir y comunicarnos”. Y en ninguna hace referencia a que en nombre de lo que se denomina amor, está ligado el ejercer daño u otro tipo de abuso hacia la otra persona. Se puede resaltar el hecho de que este sentimiento tiene diferentes conceptos para los autores o para cada persona según sus experiencias, pero, así tenga diversos estudios, todos llegan a algo en común y es que, este es un vínculo afectivo y un sentimiento placentero hacia el ser amado.

Por otra parte, diversas teorías han dado una aproximación conceptual de las relaciones de pareja. Según Alfaro (2014), describe la teoría psicosocial y cognitiva, la cual proporciona información sobre aquellos requisitos para que el ser humano se construya como persona y entre en relación con otras personas de su entorno. Desde esta teoría se ofrece un papel importante a la atracción interpersonal para la elección de la pareja y a las causas que deben darse para que se produzca dicha elección son diversas: la homogamia, la proximidad física, el contacto o intercambio social, el atractivo físico, la complementariedad de las necesidades o la semejanza actitudinal son componentes que influyen en el desarrollo de la atracción y, por lo tanto, en la elección de la pareja.

Otra teoría fundamental es la teoría general de los sistemas, esta teoría menciona que comprende un sistema como un todo unitario formado por una diversidad de variables que se relacionan de modo interdependiente, comprendiendo a la pareja como un sistema. Así

mismo, para conocer esta teoría es importante mencionar tres conceptos que son: primero, la totalidad, hace referencia que el sistema es una totalidad, por lo que, su funcionamiento se comprende como un todo y no como la suma de las partes. Segundo, la retroalimentación, mencionando que los sistemas sociales se pueden comprender como circuitos y el comportamiento de cada miembro influye directa o indirectamente por el otro, y a su vez él también es influido, a través de la causalidad circular de causa y efecto. El tercer y último concepto es la equifinalidad, entendiendo al sistema como un conjunto de flujos de participación de todos y cada uno de los miembros que lo componen, en la elevación y satisfacción de sus necesidades personales (Alfaro, 2014). También, la teoría del modelo de la comunicación ve a la pareja como un sistema y es una teoría en la que se fundamenta el modelo anteriormente expuesto. Desde este enfoque se entiende a la pareja como la unión entre dos personas como sistema abierto, circular y estable, quienes producen un intercambio que comienza mediante la comunicación de mensajes verbales y no verbales (Alfaro, 2014).

En cambio, la teoría triangular del amor por Sternberg (2000; citado por Ventura y Caycho, 2016),

Propone 7 tipos de amor como lo son: a) agrado, conformado solo por el componente de intimidad, con ausencia de la pasión y el compromiso, siendo una especie de auténtica amistad; b) encaprichamiento, referido solamente al componente de pasión, se puede entender como un «flechazo», apareciendo altos niveles de excitación psicofisiológica; c) amor vacío, con presencia solo del componente decisión/compromiso, en donde la persona ha perdido la implicación emocional y atracción física; d) amor romántico, que es resultado de la mezcla de intimidad y pasión; e) amor de compañía, producto de la combinación de intimidad y compromiso, considerada como una amistad comprometida en el largo plazo; f) amor necio, caracterizado por la presencia de la pasión y el compromiso, siendo considerados como amores «relámpagos», y g) amor consumado, también llamado pleno o completo, es el amor que muchas personas desean experimentar, aunque no hay garantía que perdure en el tiempo. p (203)

De lo anterior, esto significa que el amor puede variar dependiendo de cómo sea la relación de la pareja, porque cada uno experimenta esta vivencia de manera diferente.

Igualmente, en la teoría del triángulo del amor se establece la posibilidad de analizar al amor desde la psicología científica. Considerando viable aplicar la configuración del análisis factorial del amor, ya que el concepto de amor puede desglosarse en tres componentes: intimidad, pasión y decisión-compromiso, los cuales son interdependientes entre sí y hacen parte de su teoría “Triangular del Amor” (Pinto, 2018). Posteriormente se menciona brevemente los tres componentes de la teoría de Sternberg.

El primer componente es la intimidad y se define como el conjunto de sentimientos que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión, esta es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Existe un deseo por promover el bienestar de la persona amada, hay sentimientos de felicidad junto a la misma, existe gran respeto, entendimiento, apoyo y comunicación con la persona amada. El segundo componente es la pasión, la cual hace referencia al estado de intenso deseo de unión con el otro y de expresión de anhelos y necesidades: autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual. Como tercer y último componente se encuentra la decisión-compromiso que posee dos aspectos: a corto plazo se refiere a la decisión de amar a otra persona y a largo plazo es el compromiso por mantener ese amor, (Sternberg 1997; citado por Pinto, 2018).

En efecto, a lo establecido por Sternberg en el anterior apartado (2000; citado por León y Peña, 2015) sostiene que para mantener estable y para que la relación surja saludablemente es necesario que los componentes de intimidad, pasión y compromiso se manifiesten en un mismo nivel, lo que implicaría compartir sentimientos, emociones, confianza, decisiones y elecciones sobre la persona con quién se mantendría un compromiso, puesto que si la relación de pareja no se orienta a ser saludable y evidencia problemas, inconvenientes, y dificultades que generen una relación de violencia. Además, en una relación interpersonal pueden darse diversos triángulos del amor que compartan los mismos vértices de intimidad, pasión y compromiso. Estos triángulos pueden diferir por su tamaño (cantidad de amor), por su forma (equilibrio del amor), por sí, representan lo que se tiene (relación real), lo que se desearía tener (relación ideal), los sentimientos o las acciones, (Sternberg 2000; citado por León y Peña, 2015).

Con respecto a la intimidad mencionada anteriormente en la teoría de Sternberg esta se experimenta cuando existe en la persona una gran cantidad de estos sentimientos, y la cual es más extensa e implica los tipos de intimidad. Por su parte, Schaefer y Olson (1981, et al González, 2020) describen cinco tipos de intimidad: “emocional, experimentar sentimientos de cercanía; social, asociada a la experiencia de tener amigos; intelectual, experiencia de compartir ideas; sexual; y recreacional, compartir experiencias recreativas”. De las anteriores para la temática de las relaciones de pareja se resaltan la intimidad sexual y emocional que son las que se presentan dentro de estas. La intimidad sexual es aquella asociada con el afecto en general, el contacto, la cercanía física y la actividad sexual (Dandurand y Lafontaine, 2013). De lo cual se puede inferir que esta se relaciona más con la parte física y está más ligada al aspecto personal, es decir, no necesariamente requiere de gran experiencia de sentimientos como en el caso de la intimidad emocional.

El principal aspecto sobre la intimidad emocional que todas las definiciones y acercamientos teóricos parecen enfatizar es la sensación de cercanía psicológica que se desarrolla a través de la comunicación entre dos personas. Si esta cercanía emocional no se genera o se deteriora, podría provocar una sensación de distanciamiento emocional - sentimiento de alejamiento y desapego entre la pareja Beckerman, (2002; citado por González, 2020). En este sentido, un alto nivel de intimidad emocional se refleja mediante un elevado grado de confianza entre los miembros de una relación, conductas amorosas e interacciones gratificantes (Hand, y et al, 2013). De lo anterior se puede inferir primero que está cuando se presenta en un alto porcentaje es un gran determinante para la satisfacción de la pareja ya que implica sentimientos y emociones positivas, acercamiento, confianza, muestras de afecto y relaciones e interacciones gratificantes, y se puede resaltar también la importancia de la comunicación dentro de este aspecto para poder optimizarla. De hecho, algunos investigadores han encontrado que la intimidad emocional aporta más al bienestar de la pareja que la intimidad física o sexual (Dandurand y Lafontaine, 2013; Zimmer y et al, 2014)

Por otro lado, Erikson (2000; citado por Román, 2017) en su teoría de las etapas psicosociales indica que el amor se desarrolla en la rivalidad intimidad vs aislamiento que se desarrolla en la adultez; la intimidad involucra una capacidad de fusión psicológica con otras

personas (amigo, amante) y el aislamiento hace alusión a distanciarse, acción que con lleva destruir la unión generando una crisis en el matrimonio. Con base a lo planteado anteriormente se puede encontrar la importancia de la intimidad en el amor, y que al no obtenerse un equilibrio entre estos y disminuir puede llegar al punto de generar en la pareja un distanciamiento hasta llegar a diversas problemáticas o incluso la separación.

Los conflictos cotidianos se entienden como situaciones en las que existen desacuerdos entre la pareja o los miembros de la familia (Rodrigo et al., 2005; citado por Correa, Rodríguez y Ceballos, 2013). Ante las adversidades o problemáticas existentes dentro de las relaciones de pareja, se da la resolución de conflictos los cuales permiten el crecimiento de la relación y la satisfacción si estas son implementadas correctamente y hay un equilibrio entre los integrantes de la misma. Como se ha mencionado en durante el presente programa, todas las relaciones de pareja son diferentes, así como los estilos de resolución de conflictos que se utilizan, lo cual determina el éxito o no dentro de la misma. Para esto encontramos a los siguientes autores que los mencionan, Kurdek (1994; citado por García, Zárate y Sánchez, 2016) hace referencia a cuatro estilos de resolución de conflictos:

(a) la negociación o resolución positiva, que se caracteriza por comprender la posición del otro, utilizando la argumentación o razonamiento constructivo para alcanzar compromisos y negociar; b) la confrontación, basada en comportamientos verbalmente abusivos, pérdida del autocontrol, ataques y estar a la defensiva; c) la retirada, caracterizada por el rechazo o evitación del problema, el que se refleja negándose a hablar o retirándose del lugar; d) la sumisión, donde se acepta sin discusión la solución propuesta por el otro y no se defiende la posición propia. p (273)

Con base en lo anterior se puede encontrar que estos son estilos positivos y negativos que usan las parejas como lo plantea el siguiente autor Hojjat (2000; citado por Correa y Rodríguez, 2014) que mencionan:

Estrategias positivas-activas, en las que las parejas tratan de resolver el conflicto con una búsqueda equitativa de soluciones: exponen el problema, lo analizan e intentan alcanzar una solución de aceptación mutua; estrategias positivas-pasivas, en las que las parejas están interesadas en la búsqueda de una salida equitativa, pero se muestran pasivos para

resolver el problema: ignoran el conflicto, no dicen nada negativo al compañero/a, se muestran callados/as. Las estrategias negativas-pasivas, en las que no se busca una solución satisfactoria para ambas partes y se muestra pasividad para resolver el conflicto: rechazan la comunicación, se mantienen distantes. Y las estrategias negativas-activas, que implican involucrarse en conductas activas con resultados no equitativos y satisfactorios para las partes: mentir, forzar al compañero a aceptar su propia opinión, y ocasionar daños físicos y verbales. p (34)

Las estrategias mencionadas están determinadas por diferentes variables como, la cultura, la etapa del ciclo vital, la edad, entre otros. Las estrategias seleccionadas son filtradas por las cogniciones, las emociones y las conductas de cada uno. En otras palabras, las distintas percepciones acerca de un mismo conflicto crean una distancia cognitiva y emocional que incrementa las dificultades para alcanzar acuerdos. (Correa y Rodríguez, 2014). Según lo expuesto por el autor, la forma en cómo se usan los estilos de resolución de conflictos está determinada por factores internos de cada uno de los integrantes de la pareja, razón por la cual, es importante la comunicación para lograr exponer sus pensamientos, sentimientos, creencias y todo lo que ocurra internamente en ellos.

Para finalizar, es importante mencionar que las relaciones de pareja están formadas por un vínculo tan fuerte como dúctil donde el elemento más importante es el amor, definido como lo que naturalmente nos atrae y que nos completa, alegra y da energía para convivir y comunicarnos, para que en la relación exista la autorrealización y la satisfacción de los miembros. Además, es fundamental tener presente las teorías que describen la relación de pareja para conocer una conceptualización desde diferentes perspectivas como: la teoría psicosocial y cognitiva, la teoría general de los sistemas, la teoría de la comunicación y la teoría del triángulo del amor. Así mismo, es importante hacer referencia a la teoría de Sternberg, en la cual menciona los siete tipos de amor y los tres componentes (intimidad, pasión y compromiso) que se pueden hallar en la relación de pareja; esta teoría es la más completa cuando se habla de amor y la resolución de conflictos que es clave fundamental para éxito y la satisfacción de la pareja. Con base en lo anterior, se obtiene un mayor conocimiento sobre el ciclo vital de las relaciones de pareja, que fortalece y enriquece el programa de comunicación desde una base teórica.

Diseño del programa

En esta apartado se encuentra una descripción detallada del programa de comunicación en parejas, los objetivos planteados y la metodología de abordaje del programa con los instructivos para cada sesión.

Descripción del programa

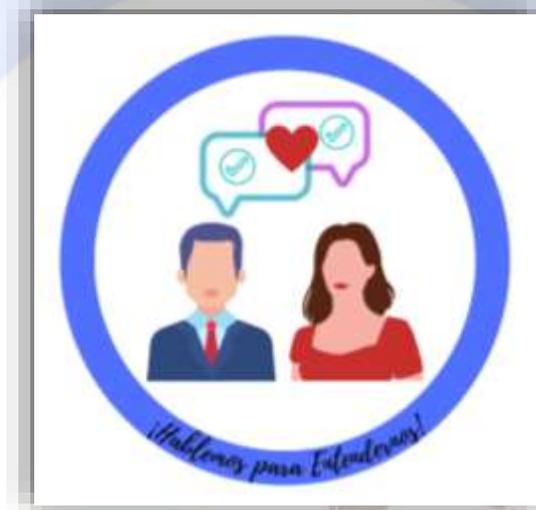


Ilustración 1: Logo del programa.

“Hablemos para entendernos” es un programa educativo que busca el fortalecimiento de la comunicación en parejas, que proporcionen estrategias que enriquecen y fortalecen en edades comprendidas de los 35 y 45 años, que se encuentren en unión marital o unión libre, con un nivel socioeconómico medio- alto, que llevan entre 5 a 15 años de convivencia y con un nivel académico de bachiller como mínimo hayan aprobado académicamente secundaria, de la ciudad de San José de Cúcuta, Norte de Santander, 2020.

El presente programa es una opción para las parejas que busquen mejorar las habilidades de comunicación, porque proporciona estrategias y entrenamiento en este aspecto, de tal manera que profundiza el entendimiento entre los miembros de la pareja al realizar la

intervención, lo cual logra optimizar su relación significativamente y dar un entrenamiento en solución de posibles conflictos.

Esta intervención está conformada por 10 sesiones, con técnicas eficientes y un ambiente propicio en donde se proporcione confianza, entendimiento, logren la expresión de sus emociones y la tranquilidad para la realización de los talleres.

La finalidad del programa es la comunicación porque, es el pilar fundamental para lograr el bienestar y la satisfacción en la pareja, comprendiendo la comunicación como el intercambio de información entre un emisor y un receptor. Así mismo, para la satisfacción de pareja es muy importante la comunicación asertiva porque fortalece la relación y crea un vínculo más sólido, pero cuando la comunicación no es la adecuada o es casi nula pueden presentarse problemáticas en todo los niveles de interacción de la pareja ya sea en lo social o familiar, desbordando problemáticas como, falta de interés, insatisfacción, disminuye el sentimiento de amor, se genera un distanciamiento entre las dos personas, hay monotonía en la relación, problemas en la crianza de los hijos, malos tratos entre ellos y hacia los hijos, en otros casos se presenta la infidelidad, lo que puede ocasionar el divorcio y la separación; pero en casos más graves se puede presentar la violencia física y psicológica hacia la pareja.

Mediante esta intervención se busca fortalecer los factores de protección que son: la comunicación, la satisfacción de la pareja y la resolución de conflictos. Paralelo a ello, está orientado a disminuir y prevenir los factores de riesgos que se pueden encontrar como: la rutina, la llegada de los hijos y la apatía. Por esta razón, el programa se fundamenta en enriquecer y fortalecer las variables como: la comunicación, la resolución de conflictos, la intimidad, la satisfacción de pareja y el dinamismo.

La primera variable del programa es la comunicación, cuando se habla de comunicación dentro de una relación de pareja, se entiende el concepto como el vehículo a través del cual se expresan sentimientos, deseos y opiniones; donde se transmite información relevante a la otra parte de la relación, siendo el mecanismo fundamental para la resolución de conflictos (Alfaro, 2014). Por ello, la comunicación juega un papel fundamental en las relaciones de parejas, porque ayuda a fortalecer el entendimiento de los miembros e influye en la resolución de conflictos.

La segunda variable es la resolución de conflictos, que está relacionada con la satisfacción de la pareja. Para que existan relaciones satisfactorias se caracterizan por la presencia de estrategias de resolución de conflictos eficaces y de reparación, que favorecen un afrontamiento adecuado y previenen los intercambios negativos (Rholes, Kohn y Simpson, 2014). Además, según Bonache, Ramírez y González (2016), afirma que las estrategias de resolución de conflictos son conductas interpersonales que permiten controlar los desacuerdos. De lo anterior se puede decir que, cuando los desacuerdos son controlados entre los miembros de la relación y llegan a un acuerdo mutuo, surge de manera eficaz la resolución de conflictos y la satisfacción de la pareja.

La tercera variable es la intimidad, según Blandón y López (2014), afirman que la intimidad se connota como algo bonito, una parte de la relación que permite el disfrute no sólo desde el contacto sexual, sino desde el compartir, cualquier situación cotidiana que se torna agradable, surgiendo el amor. Además, intimidad y confianza se entrelazan, para que tengamos intimidad, es imprescindible que me quieras, que confíes en mí y que se gusten, (Bucay, 2010; citado por Blandón y López (2014). En consecuencia, los elementos como la confianza, la intimidad y la comunicación son los que construyen y mantienen la relación de pareja.

La cuarta variable es el dinamismo, según Galdeano (1995; citado por Castellanos, 2015) refiere que el dinamismo vital de una pareja está diseñado por tres componentes básicos los cuales son: a) Complementariedad: esto supone la ayuda de ambos integrantes de la pareja para el logro de la satisfacción de sus necesidades básicas. b) Acomodación: a pesar de que cada uno de los integrantes de la pareja aporte sus actitudes, costumbres, normas, es necesaria la flexibilidad de ambas partes para la construcción de mínimos adaptados a ellos mismos para la convivencia. c) Intimidad compartida: este se refiere a la comunicación profunda entre los integrantes de la pareja. Por lo anterior, el dinamismo es entendido por estos tres componentes que integran una comunicación íntima donde se implementan la satisfacción a través de la adaptación de una convivencia entre ellos mismos.

La quinta variable es la satisfacción de la pareja, según Ward et al (2009; citado por Urbano, 2019) afirman que la satisfacción de la pareja es un estado emocional en el que la persona se muestra complacida con las interacciones, experiencias y expectativas con la

relación de pareja. Así mismo, según Neto (2001; citado por Urbano, 2019) refiere que la satisfacción está determinada en gran medida por la duración de la relación, su mantenimiento y su adecuado funcionamiento. Con base a la anterior se puede encontrar que, dependiendo de la dinámica de la pareja, las experiencias y el cómo la lleven a cabo se generará satisfacción, que determina el éxito de la relación.

Para finalizar, es importante abordar en este programa las variables como la comunicación, la resolución de conflictos, la intimidad, la satisfacción de pareja y el dinamismo porque influyen directamente o indirectamente en las problemáticas principales de las parejas, empezando siempre con una deficiencia en comunicación. En efecto, en este programa, se busca que a través de la comunicación se fortalezca la confianza e intimidad, se promueva la satisfacción de la pareja, proporcione estrategias de resolución de conflictos y disminuya la rutina de la relación, establecimiento de la importancia de la pareja; logrando así, cambios muy significativos en la comunicación de la pareja.

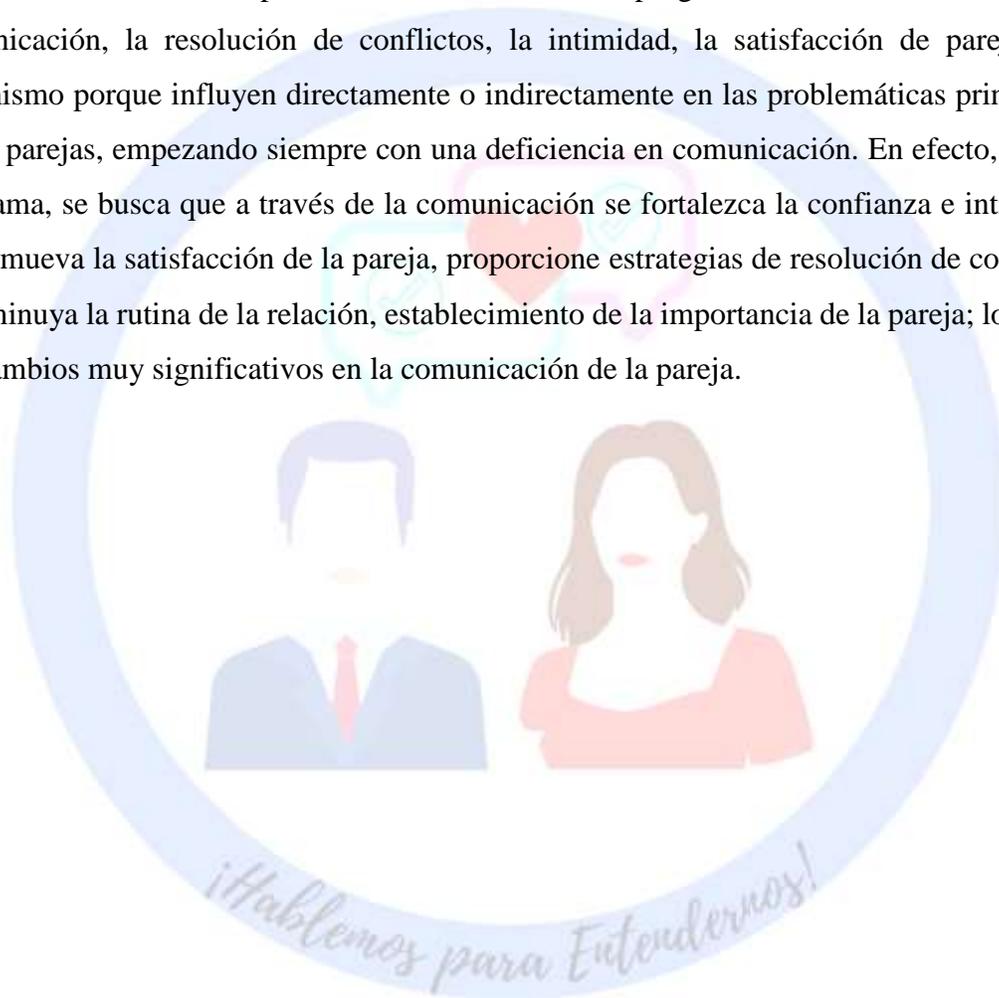
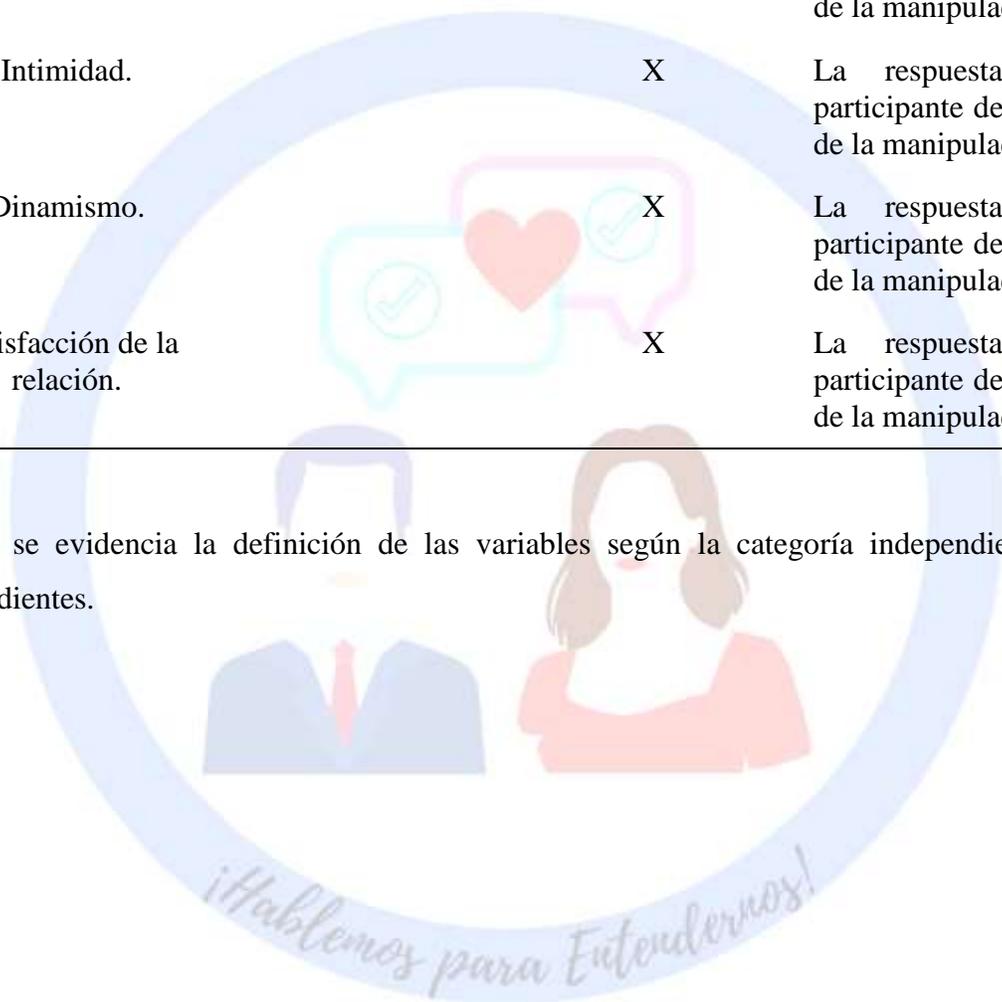


Tabla 1: Definición de variables independientes y dependientes.

Variable	Independiente	Dependiente	Descripción
Comunicación.	X		El investigador manipula la variable.
Resolución de conflictos.		X	La respuesta del participante depende de la manipulación.
Intimididad.		X	La respuesta del participante depende de la manipulación.
Dinamismo.		X	La respuesta del participante depende de la manipulación.
Satisfacción de la relación.		X	La respuesta del participante depende de la manipulación.

Nota: se evidencia la definición de las variables según la categoría independientes y dependientes.



Definición de objetivos

Objetivo general.

Diseñar un programa educativo en el fortalecimiento de la comunicación en parejas con base en las variables de comunicación asertiva, satisfacción, intimidad, resolución de conflictos y dinamismo, la cual cuenta con una metodología cuasi- experimental fundamentada en un diseño de pre y pos manejo de la Escala de Permanencia en las Relaciones de Pareja (EPRP) donde se evidencias los cambios generados por el programa, para la comunicación asertiva y la prevención de conflictos intrafamiliares.

Objetivo específico.

Realizar el diseño de la intervención psicoeducativa del programa “Hablemos para Entendernos” a través de un marco de referencia en comunicación que se lleva a cabo durante diez semanas.

Seleccionar la Escala de Permanencia en las Relaciones de Pareja (EPRP) que mide afecto, satisfacción sexual, compromiso, compenetración y apoyo, como base para el desarrollo de los diseños pre y pos aplicados antes, durante y después del programa.

Desarrollar las sesiones del programa mediante las cuatro temáticas las cuales corresponden a comunicación, resolución de conflictos, intimidad, satisfacción de la pareja y dinamismo.

Diseñar una estrategia después de finalizado el programa, que proporcione una guía de actividades en parejas a través de una bitácora orientada a la autoayuda, para el enriquecimiento de la relación.

Metodología de abordaje

La presente investigación corresponde a un estudio de corte Cuasi-experimental, que según Hernandez (2014), afirma que los diseños Cuasiexperimentales se manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos “puros” en el grado de seguridad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos. En los diseños cuasiexperimentales, los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento: son grupos intactos.

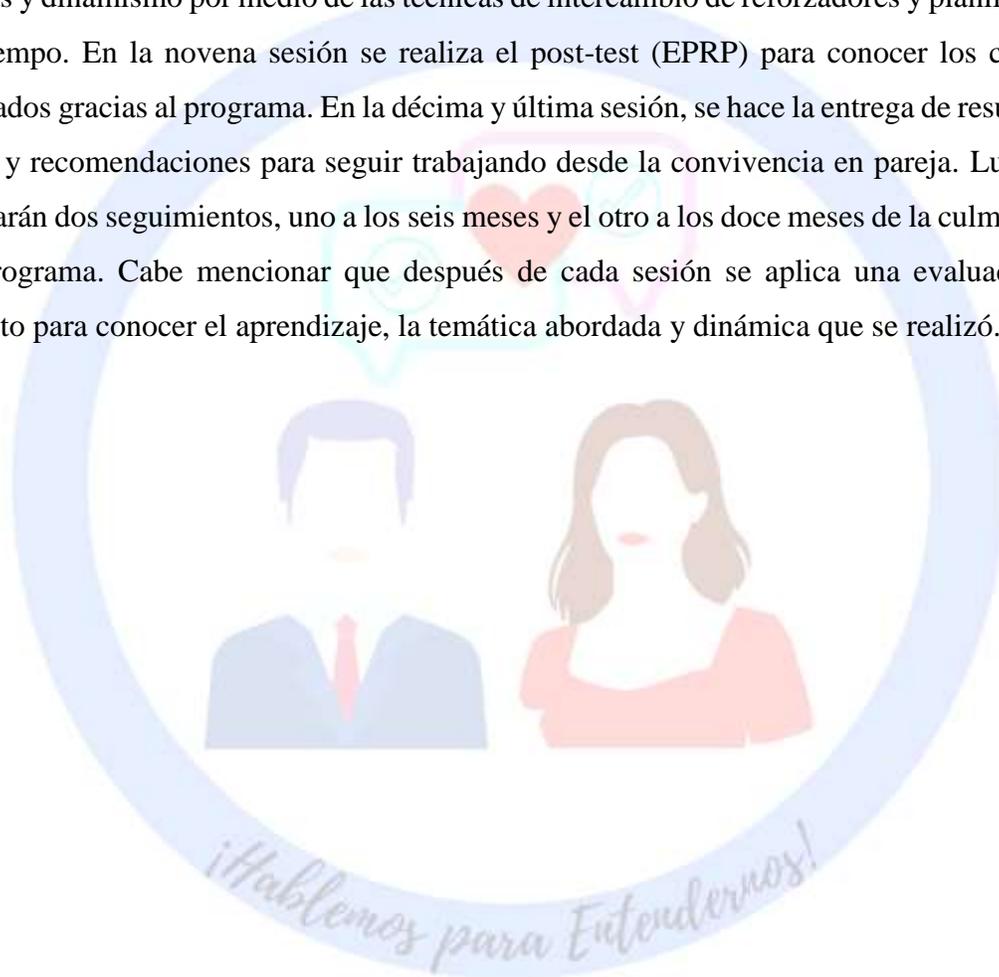
Así mismo, este programa está basado en el modelo cognitivo- conductual que involucrando los pensamientos, sentimiento, emociones y comportamientos de las parejas como lo mencionan Puerta y Padilla, (2011) que es “un modelo de tratamiento de diversos trastornos mentales, que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemas”. En este caso, los problemas de la relación para direccionarlos a solucionar las problemáticas de pareja, cambiando las respuestas negativas por otras más eficaces.

También, se realiza la evaluación cuantitativa mediante la aplicación del pre-test y post de La Escala de Permanencia en las Relaciones de Parejas (EPRP) la cual permite conocer el estado de la pareja con el que empieza el programa, luego, al finalizar para evaluar su evolución se aplica el post test que además sirve para identificar la frecuencia con las que se dan las variables estudiadas y se ejecuta un seguimiento a los 6 meses y un año posterior a la aplicación del programa.

Con base a la fundamentación teórica previa, se ha diseñado un programa educativo que está dirigido a la población de parejas que se encuentren entre los 35 y 45 años de edad, en la etapa de adultez intermedia, que presenten un vínculo de compromiso ya sea matrimonial o unión libre y quieran fortalecer la comunicación dentro de su relación.

Este programa consta de temáticas organizadas de forma práctica, creativa y dinámica, constituido por diez (10) sesiones, en las cuales, la primera sesión se realiza la aplicación del pre- test (EPRP) y se socializa el objetivo del programa, la segunda sesión, comprende un

proceso de psicoeducación sobre la comunicación y sus tipos, en la tercera y cuarta sesión se utiliza el juego de roles y la dramaterapia en comunicación asertiva, en la quinta sesión se aborda la intimidad de la pareja por medio de la arteterapia, en la sexta sesión se trabaja sobre la resolución de conflictos gracias a la técnica de resolución de problemas, en la séptima sesión se sigue abordando la resolución de conflictos pero con la técnica de prevención de caídas, así mismo, en la octava sesión se aborda la temática de satisfacción en parejas y dinamismo por medio de las técnicas de intercambio de reforzadores y planificación del tiempo. En la novena sesión se realiza el post-test (EPRP) para conocer los cambios generados gracias al programa. En la décima y última sesión, se hace la entrega de resultados, cierre y recomendaciones para seguir trabajando desde la convivencia en pareja. Luego, se realizarán dos seguimientos, uno a los seis meses y el otro a los doce meses de la culminación del programa. Cabe mencionar que después de cada sesión se aplica una evaluación de impacto para conocer el aprendizaje, la temática abordada y dinámica que se realizó.



Descripción de temáticas de abordaje

Tabla 2: Descripción de temáticas abordadas.

TEMAS	TEMÁTICAS
Comunicación	Definición de comunicación y sus tipos de comunicación. Estrategias de comunicación.
Resolución de conflictos	Solución del problema. Prevención de recaídas.
La intimidad	Teoría de sternberg 7 tipos de amor
Satisfacción de la pareja y Dinamismo	Planificación del tiempo Intercambio de reforzadores.

Nota: podemos observar la descripción de las temáticas abordadas para cada tema o variable del programa a trabajar.

En el siguiente apartado se encuentran las temáticas que abordan las variables establecidas por el programa las cuales son comunicación, resolución de conflictos, intimidad, satisfacción de pareja y dinamismo, se llevan a cabo a través de técnicas como la arteterapia, juegos de roles, la dramaterapia y la resolución de conflictos.

Este programa está realizado a través de técnica como la Arte Terapia que es una disciplina que relaciona la psicología con el arte y pretende que los pacientes, mediante el proceso creativo y la obra puedan efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador (Covarrubias Oppliger, citado por Kretschmer, 2019). Esta técnica se utiliza para que las parejas puedan expresarse de una manera más libre.

Otra técnica que se implementó en el programa son los juegos de roles que, según Bonilla, Solovieva, Mendez y Diaz (2017), refieren que la actividad de juego de roles, donde se representa situaciones sociales dando la posibilidad a las personas de solucionar conflictos, de analizar opciones de solución y de criticar las acciones y actitudes propias y de los demás participantes en el juego. Además, en el juego el niño logra la generalización de sus acciones, separándolas de su contenido concreto y logrando realizarlas de manera simbólica a través del uso de signos y símbolos, el juego de roles incluye un objetivo que se logra a partir de los esfuerzos colectivos y se regula a través de las normas y reglas establecidas, lo que permite comprender una mejoría en las tareas que valoran aspectos o demandan de regulación y control.

También se utilizará la técnica de la Dramaterapia, según The European Federation Of Dramatherapy (2017), la define en su página web como la técnica teatral que tiene como foco principal utilizar aspectos del drama y del teatro como proceso terapéutico. Este método de trabajo y de juego facilita la creatividad, la imaginación, el aprendizaje, el autorreflexión y el crecimiento personal. Este se enfoca en facilitar el cambio, a través de historias contadas, juegos proyectivos e improvisación.

De igual manera se trabaja la resolución de conflictos, estas son estrategias eficaces y de reparación, que favorecen un afrontamiento adecuado y previenen los intercambios negativos (Rholes, Kohn y Simpson, 2014). Así mismo, según González y Amay (2015), menciona que la comunicación debe ir enfocada fundamentalmente a deshacer malentendidos y a encontrar soluciones a los problemas planteados para resolver de forma adecuada los problemas cotidianos a los que se enfrenta cualquier pareja, buscando un lugar y momento adecuado para hablar, poniéndonos en el lugar de la otra persona y creando una atmósfera adecuada para resolver las diferencias.

De lo expuesto anteriormente se pretende llevar a cabo las temáticas establecidas por las variables del programa las cuales son:

La primera variable es comunicación, se plantea desde que es la comunicación, los tipos y las estrategias de comunicación. Según Toscano (2015), define a la comunicación como “un intercambio de ideas y conceptos, por medio del lenguaje en el que damos a conocer

historias, experiencias mediante un proceso del emisor y receptor” a través de la comunicación podemos expresar lo que queremos decir a las demás personas. Además, en el proceso de comunicación intervienen elementos principales como: el código, el canal, el emisor y el receptor.

Así mismo, existen dos tipos de comunicación verbal y no verbal, la comunicación verbal según Zirena (2018), define que “la comunicación verbal se propala por el lenguaje oral o escrito, para ello hace uso de palabras que poseen un orden y que a la vez transfieren ideas, información o temas que busca transmitir al receptor”. Por lo anterior, el autor refiere que la comunicación posee un orden lógico en el que se transmiten las ideas de manera eficaz, además, según Rulicki (2011; citado por Ardil, 2016) define la comunicación no verbal como “un conjunto de gestos, posturas, miradas, tono de voz y demás conductas no verbales que constituyen un sistema de señales complementario a las palabras y con el que nos comunicamos constantemente”. Es así como se pueden evidenciar los dos tipos de comunicación que es de vital importancia en el conocimiento de los mismos.

Por otra, para el desarrollo de una comunicación positiva se pueden implementar estrategias de comunicación eficaces como la escucha activa, escuchar a los demás, escuchar desde el punto de vista del que hablan, elemento de la escucha activa, los elementos que intervienen en la escucha activa y las habilidades para la escucha activa. A continuación, se realizará una breve descripción de lo mencionado anteriormente, en primer lugar, cuando se habla de escucha activa se refiere a uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo que es saber escuchar, la falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a otra persona. Para escuchar a los demás, hay que dejar de estar pendiente de las propias emisiones, y en esta necesidad de comunicar se pierde la esencia de esta, es decir, compartir con los demás. Existe la creencia errónea de que se escucha de forma automática, pero no es así, escuchar requiere un esfuerzo superior al que se hace al hablar y también del que se ejerce al escuchar sin interpretar lo que se oye (Gutiérrez y Atienza, 2015).

Además, existe una diferencia entre oír y escuchar, oír es simplemente percibir vibraciones de sonido, mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. Por otra parte, la escucha activa se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la

persona que se está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para llegar a entender a alguien se precisa asimismo cierta empatía, es decir, saber ponerse en el lugar de la otra persona. Del mismo modo, los elementos que facilitan la escucha activa, los cuales son: primero, disposición psicológica, que hace referencia a prepararse interiormente para escuchar y observar al otro, identificando el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos. Segundo, es expresar al otro que lo escucha con comunicación verbal (ya veo, umm, uh, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.). También menciona los elementos a evitar en la escucha activa los cuales son: no distraernos, no interrumpir al que habla, no juzgar, no ofrecer ayuda o soluciones prematuras, no rechazar lo que el otro está sintiendo. Así mismo, la habilidad para la escucha activa como lo son: mostrar empatía, parafrasear, emitir palabras de refuerzo o cumplidos, resumir y expresiones de aclaración (Gutiérrez y Atienza, 2015)

La segunda variable que se trabajará en el programa es la resolución de conflictos, la cual tiene como temáticas de abordaje las técnicas de solución de problemas y prevención de recaídas. Aquí lo que se pretende es dotar de conocimiento a las parejas sobre las técnicas a las parejas para que las implementen en su relación, para ello, se utilizará como referencia el libro, de Labrador (2015), el cual menciona la técnica de solución de problemas que tiene como objetivo que los miembros de la pareja identifiquen sus problemas y descubran soluciones específicas para aquellos que se presentan en la vida cotidiana. Además, la técnica de Prevención de recaídas afirma que el objetivo es dotar de estrategias para afrontar las situaciones problemáticas que pueden aparecer una vez finalizado el tratamiento.

La tercera variable es la intimidad que se abordará desde la temática de la teoría del triangular del amor por Sternberg (2000; citado por Ventura y Caycho, 2016) propone 7 tipos de amor como lo son: a) agrado, conformado solo por el componente de intimidad, con ausencia de la pasión y el compromiso, siendo una especie de auténtica amistad; b) encaprichamiento, referido solamente al componente de pasión, se puede entender como un «flechazo», apareciendo altos niveles de excitación psicofisiológica; c) amor vacío, con presencia solo del componente decisión/compromiso, en donde la persona ha perdido la implicación emocional y atracción física; d) amor romántico, que es resultado de la mezcla

de intimidad y pasión; e) amor de compañía, producto de la combinación de intimidad y compromiso, considerada como una amistad comprometida en el largo plazo; f) amor necio, caracterizado por la presencia de la pasión y el compromiso, siendo considerados como amores «relámpagos», y g) amor consumado, también llamado pleno o completo, es el amor que muchas personas desean experimentar, aunque no hay garantía que perdure en el tiempo. Esto significa que el amor puede variar dependiendo de cómo sea la relación de la pareja, porque cada uno experimenta esta vivencia de manera diferente.

También, esta teoría menciona tres componentes los cuales son: la intimidad que se define como el conjunto de sentimientos que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión, esta es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación. Existe un deseo por promover el bienestar de la persona amada, hay sentimientos de felicidad junto a la misma, existe gran respeto, entendimiento, apoyo y comunicación con la persona amada. El segundo componente es la pasión, la cual hace referencia al estado de intenso deseo de unión con el otro y de expresión de anhelos y necesidades: autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual. Como tercer y último componente se encuentra la decisión-compromiso que posee dos aspectos: a corto plazo se refiere a la decisión de amar a otra persona y a largo plazo es el compromiso por mantener ese amor, (Sternberg 1997; citado por Pinto, 2018).

Por último, se abordará la cuarta y quinta variable las cuales son la satisfacción de pareja y el dinamismo, que se llevarán a cabo desde las técnicas de resolución de conflicto del libro, Intervención Psicológica en Terapia de Pareja, de Labrador, publicado en el año (2015). Toman como eje las técnicas de planificación del tiempo que tiene como objetivo proporcionar a la pareja las estrategias necesarias para que gestionen eficazmente su tiempo, alcanzando un equilibrio consensuado entre las actividades que realizan en solitario y en pareja. Así mismo, la técnica de Intercambio de reforzadores que contempla por objetivo Mejorar el clima emocional en la pareja mediante la consecución de más premios para cada uno de los miembros y facilitar un cambio en la atención para que ambos se centren en los aspectos positivos de la relación.

Descripción detallada de las sesiones y actividades del programa

Tabla 3: Primera sesión.

<p>Sesión 1.</p> <p>Título: ¡Hablemos para entendernos!</p> <p>Tema: Bienvenida al programa</p> <p>Objetivo: Contextualizar y aplicar a las parejas el instrumento (EPRP) para dar inicio al programa de comunicación mediante la evaluación inicial y la bienvenida.</p> <p>Tiempo: 60 minutos.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Físico: Prueba, lápiz, mesa, sillas y luz.- Humano: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogo <p>Materiales: test, lápiz, borrador y sacapuntas.</p> <p>Encuadre:</p> <p>Saludo inicial con la pareja.</p> <p>Se realizará la presentación de los psicólogos en formación ante pareja, indicando cual es el objetivo del programa y el objetivo de la sesión, así mismo, en este momento, se les explicará cómo será la dinámica del programa que variables se trabajan ahí, como es el tiempo de las sesiones, cuando se realizaran y los compromisos que deben cumplir con el mismo. Y se hace firmar el consentimiento informado.</p> <p>luego se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad: es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.</p> <p>El encuadre tendrá una duración de cinco (5) minutos.</p> <p>Actividad inicial</p>

En esta actividad se realiza un afianzamiento en el cual se indaga sobre cada uno de los miembros de la pareja y la relación que llevan. Esto se realizará por medio de preguntas abiertas direccionadas para conocer la relación e identificar las posibles problemáticas.

Además, se abre un espacio para que la pareja, hable acerca de su relación, de la comunicación que llevan en pareja, hablen acerca de ellos mismos como seres humanos, las expectativas que tienen acerca del programa y que esperan del programa para su relación.

Esta actividad tendrá una duración de veinte (20) minutos.

Actividad central.

Se realiza la aplicación del instrumento de evaluación, La Escala de permanencia en las relaciones de parejas (EPRP), cual se encuentra validada en Colombia, consta de 31 reactivos, y mide cinco factores: afecto, satisfacción sexual, compromiso, compenetración y apoyo, con el objetivo de evaluar el estado en el que se encuentra la relación de pareja, para más adelante conocer su evolución y los cambios esperados por el programa.

Esta actividad tendrá una duración de treinta (30) minutos.

Finalización, aportes y cierre

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, luego, se da por finalizada la sesión, agradeciendo por el tiempo y la predisposición dedicada.

Y tendrá una duración de cinco (5) minutos la actividad.

Nota: se evidencian las actividades que se llevaran a cabo en la sesión.

Tabla 4: Segunda sesión.

Sesión 2

Título: ¡Aprendamos sobre comunicación ;

Tema: Psicoeducación

Objetivo: Psicoeducar a la pareja sobre la comunicación mediante la técnica de biblioterapia para un conocimiento que sirva como guía para el desarrollo de las siguientes sesiones.

Metodología

- Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos
- Tiempo: Cincuenta y tres (53) minutos
- Recursos: Folleto, consultorio, computador

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará la presentación de los psicólogos en formación ante pareja, indicando cual es el objetivo de la actividad y la psicoeducación que se pretende dar sobre la comunicación, luego se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad inicial

En esta se realizará una actividad llamada “el objeto de mi compañero”, la cual consiste en sostener en la mano un objeto del otro miembro de la pareja que tenga de pertenencia ese día, luego se sientan de espaldas el uno con el otro, y la psicóloga empieza a hacerles preguntas como, por ejemplo: ¿Quién es más desordenado?, ¿Quién es más celoso?, a lo que deberán levantar el objeto como señal de que realiza esta acción y deben responder el porqué de la respuesta.

La anterior tendrá una duración de diez (10) minutos.

Actividad central

Luego de generar un afianzamiento con la pareja, se procede a la entrega de un folleto elaborado por las psicólogas (que se encuentra en el apéndice A), que está orientado sobre la comunicación, en el cual se les da una explicación del contenido del material a mayor profundidad cómo: ¿qué es la comunicación?, los elementos que la conforman, los tipos, las estrategias para una buena comunicación. Por otra parte, es importante resaltar que se responderán las preguntas que surjan por parte de la pareja durante la explicación, seguidamente se les recomienda otra fuente teórica de información para profundizar el conocimiento diferente al suministrado en el programa.

Esta dinámica tendrá una duración de treinta (30) minutos.

Finalización, aportes y cierre

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, luego, se dejará un compromiso el cual será que durante la semana en una hoja identifiquen la comunicación verbal y no verbal de su pareja, para socializar en la próxima sesión. Así mismo, recordar las fuentes de información donde pueden seguir profundizando el conocimiento para dar por finalizada la sesión, agradeciendo por el tiempo y la predisposición dedicada.

Se aplica la evaluación de impacto.

Y tendrá una duración de diez (10) minutos la actividad.

Nota: se evidencia las actividades que se llevaran a cabo en la psicoeducación.

Tabla 5: Tercera sesión.

Sesión 3:

Título: Cómo yo te percibo

Tema: Comunicación

Objetivo: Identificar la comunicación que existe dentro de la pareja, a través de un juego de roles que permita la expresión acerca de la percepción que se tenga sobre el otro.

Metodología

- Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos
- Tiempo: Cincuenta y ocho (58) minutos
- Recursos: consultorio, compromiso de la sesión pasada.

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo de los psicólogos ante pareja, indicando cual es el objetivo de la actividad y la dinámica de la sesión que se pretende dar sobre la comunicación, luego se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad inicial

Se empieza por la socialización del compromiso dejado para el hogar durante la semana donde cada uno mencionara lo que puedo encontrar del otro, contando lo que estaba realizando en el momento y como fue la comunicación verbal y la no verbal. luego, la otra persona responderá de acuerdo a lo que se encontró sobre él.

Esta actividad tendrá una duración de diez (10) minutos.

Actividad central

Se procede a realizar la dinámica llamada “Cómo yo te percibo”, la cual consiste en el intercambio de roles con la pareja, sobre cómo reaccionaría su compañero ante una situación hipotética propuesta por las psicólogas. Un ejemplo de esto sería: “tomar la decisión de asistir a una reunión familiar el 31 de diciembre entre su familia o la mía, respondiendo de la manera como lo haría la pareja” está que la misma pareja encuentre la solución ante la situación hipotética.

Luego, se genera una serie de preguntas qué son: ¿cómo se sintieron actuando de esa manera?, ¿cómo perciben a su pareja actuando como usted?, ¿qué idéntico en su pareja que no sabía cómo actuaba usted mismo? y preguntar si ¿está de acuerdo con la percepción de la pareja hacia usted? y ¿por qué?

Seguidamente, la psicóloga dialogará que pudo evidenciar durante la actividad, puntos débiles de la pareja, las expresiones no verbales, las palabras fuertes, los gestos, etc. Para saber qué se debe modificar y que se puede fortalecer en la comunicación de la pareja, también, que esto se trabajará en la siguiente sesión, así mismo, se dejará como tarea para el hogar que ellos identifiquen cada uno las falencias que encuentren durante la semana, por medio de un autorregistro que se les explicará cómo se debe llenar.

Esta actividad tendrá una duración de treinta y cinco (35) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, recordando el compromiso para la próxima sesión, al finalizar se agradece por el tiempo y la predisposición dedicada.

Se aplica la evaluación de impacto.

Y tendrá una duración de diez (10) minutos la actividad.

Nota: actividades que se llevan a cabo en la temática de comunicación.

Tabla 6: Cuarta sesión.

Sesión 4

Título: ¡Nos expresamos asertivamente!

Tema: Comunicación asertiva

Objetivo: Fortalecer la comunicación a través de una dramaterapia que permita la expresión.

Metodología

- Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos
- Tiempo: una (1) hora
- Recursos: consultorio, mapa mental

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la comunicación asertiva, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad inicial

Se inicia proporcionando conocimiento acerca de la comunicación asertiva por medio de un mapa mental (que se encuentra en el apéndice B) en el que se explica de manera interactiva la temática que se está trabajando, respondiendo de manera positiva las preguntas que vayan surgiendo por parte de la pareja.

Esta actividad tendrá una duración doce minutos (12) minutos

Actividad central

A continuación, se procede a la socialización del auto registro diligenciado durante la semana, luego se le pide a la pareja analizar cómo podrían mejorar esas conductas basados en lo socializado en el mapa mental, recalcando que ellos mismos deben buscar la posible solución. Para lo anterior se les pide que dramatizen tres situaciones cada uno que hallaron en el autorregistro sin contarle a la pareja qué situación van a actuar, y durante esta se evidencie el uso de la estrategia para la solución de la problemática sin dejar de lado la expresión de los sentimientos en cada situación.

Al terminar esta actividad, se les preguntará ¿Cómo se sintieron realizando la dramatización?, ¿Cuál estrategia eligieron?, ¿Por qué la eligieron? y ¿cómo se sintió después de solucionar el problema?

Esta actividad tendrá una duración de cuarenta (40) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, se les sugiere que para la próxima sesión, vengan con ropa cómoda, al finalizar se agradece por el tiempo y la predisposición dedicada.

Se aplica la evaluación de impacto.

Y tendrá una duración de cinco (5) minutos la actividad.

Nota: se evidencian las actividades que se llevan a cabo para esta sesión.

Tabla 7: Quinta sesión.

Sesión 5

Título: ¡Nuestra pareja a través de la pintura!

Tema: Intimidad

Objetivo: Canalizar las emociones de la pareja al proyectarse a través de la arteterapia para el conocimiento profundo de la intimidad, pasión y compromiso de la relación.

Metodología

- Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos
- Tiempo: Sesenta (60) minutos
- Recursos: Consultorio, pinturas, cartulina, delantal, cinta pegante, pinceles, marcadores, equipo de sonido, papeles periódicos, vasos con agua, tela desechable, ambientador (opcional).

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre el triángulo del amor de Stenberg, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de cinco (5) minutos.

Actividad central

Para dar inicio a la actividad se procede a entregar a la pareja una infografía que contiene el concepto de cada uno de los elementos del triángulo del amor de Stenberg y los 7 tipos de amor que menciona el mismo autor (Apéndice H).

Así mismo, después de tener un conocimiento sobre la teoría, se les explica a los participantes que deben realizarán una actividad en donde deberán pintar con los materiales organizados al otro lado del consultorio, a cada uno de ellos como pareja y dibujar ya sea como fondo, paisaje o lo que expresan a través de su creatividad, cómo les gustaría que fuera su relación desde el compromiso, la pasión y la intimidad. Al mismo tiempo, se les pide que expresen libremente, sin miedos y sin cohibirse, ya que, es un ejercicio que se desarrollará desde el respeto y la confianza entre ambos, nadie será juzgado, ni señalado por lo que allí se plasme. Es importante buscar en su mente eso que realmente los haría sentir bien con la pareja. Y que el ambiente se adecuará a lo que los haga sentirse mejor y más cómodos, entre esto se encuentra un repertorio de música del agrado de ambos y si están de acuerdo ambientadores con olores relajantes.

Tendrán cuarenta (40) minutos para realizar esta actividad.

Al finalizar con las pinturas, se les pide a ambos que digan cómo se sintieron realizando esta actividad, luego, que nos explique qué dibujaron y que significa ese dibujo para ellos, y lo mismo con el compañero, también, se les pide que manifiesten cómo se sienten con lo que expresaron y con la pintura de la pareja.

La psicóloga dará una retroalimentación de la actividad mencionando lo que encontraron en esta, tanto como las cosas a favor, lo que quieren en común y las cosas tanto positivas como negativas.

Esta actividad tendrá una duración de cincuenta (50) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, al finalizar se agradece por el tiempo y la predisposición dedicada.

Se aplica la evaluación de impacto.

Y tendrá una duración de cinco (5) minutos la actividad.

Nota: actividades que se llevan a cabo bajo la arteterapia en la teoría de Stenberg.

Tabla 8: Sexta sesión.

Sesión 6

Título: Busquemos juntos una solución

Tema: Resolución de conflictos

Objetivo: Identificar las problemáticas que afectan a la relación de la pareja, por medio de la técnica de solución de problemas para el acuerdo de una solución.

Metodología

Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos

Tiempo: cincuenta y tres (3) minutos.

Recursos: Consultorio, dos cartulinas, marcadores, lápices, borradores, sacapuntas, imagen reflexiva, hojas en blanco y cinta pegante.

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la técnica de solución de problemas, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad inicial

Para dar inicio a esta actividad se les hará entrega de una imagen (se encuentra en apéndice C) que deben analizar, la cual hace referencia a que no existen las verdades absolutas debido a que dependen de la perspectiva de las personas. Luego, de analizar la imagen, deben contar que pudieron evidenciar, que les hizo reflexionar y en qué tipo de situación han vivenciado percepciones distintas.

Seguidamente, la psicóloga hace énfasis en las perspectivas de las personas ante una situación como esta, es importante reconocer que todas las personas piensan y perciben de forma distintas sus vivencias, para ello hay que saber el porqué de las situaciones, esto puede ayudar a prevenir conflictos.

Esta actividad tendrá una duración diez (10) minutos

Actividad central

En esta actividad se les aplicará una técnica de solución de problemas que tiene como objetivo que los miembros de la pareja identifiquen sus problemas y descubran soluciones específicas para aquellos que se presentan en la vida cotidiana.

Luego, la psicóloga dará la explicación del procedimiento de la técnica, iniciando con la importancia de realizar una buena orientación al problema resaltando las dos ideas fundamentales: «un problema es aquello que tiene solución; si no tiene solución, no es un problema», y «el problema es encontrar la solución». Los pasos de la técnica son los siguientes (apéndice D):

1. Que ambos miembros negocien la definición operativa del problema.
2. En la generación de soluciones ambos miembros pueden participar apuntando las que se les ocurran.
3. La selección de criterios y valoración de las soluciones, serán realizados de forma consensuada.
4. La puesta en marcha de la solución y la evaluación de ésta se realizarán de forma conjunta

Para lo anterior, se cuenta con dos cartulinas en las cuales, en una están los problemas que tengan como pareja y en la otra las posibles soluciones que se realizarán en conjunto con las psicólogas y se les solicita seguir poniendo en práctica la técnica durante la semana.

Al finalizar, se les deja como tarea para el hogar poner en prácticas la solución a estos problemas para lo cual se les, deja el material realizado durante la sesión.

Esta actividad tendrá una duración de treinta y cinco (35) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, se les recuerda el compromiso para la próxima sesión, al finalizar se agradece por el tiempo y la predisposición dedicada.

Se aplica la evaluación de impacto.

Y tendrá una duración de cinco (5) minutos la actividad.

Nota: se evidencia la técnica de solución de problemas paso a paso.

Tabla 9: Séptima sesión.

Sesión 7

Título: Evitemos Recaer

Tema: Resolución de conflictos

Objetivo: Implementar estrategias a través de la técnica de prevención de recaídas para que no se generen nuevamente posibles problemas de la pareja a futuro.

Metodología

Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos

Tiempo: Cincuenta y ocho (58) minutos.

Recursos: Consultorio, hojas, lápices, lapiceros, borradores y sacapuntas.

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la técnica de prevención de recaídas, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad inicial

En esta se le pide a la pareja, que socialicen el compromiso dejado en la sesión y nos compartan sus experiencias, las dificultades que se presentaron, cómo las solucionaron, cómo se sintieron luego de solucionarlas y si fue difícil llegar a las soluciones.

Esta actividad tendrá una duración de quince (15) minutos.

Actividad central

Seguidamente, se procede a informar sobre la técnica que se trabajará durante la sesión llamada “Prevención de recaída”, la cual tiene como objetivo dotar de estrategias para afrontar las situaciones problemáticas que pueden aparecer una vez finalizado el tratamiento, luego, se expone el procedimiento y se hace entrega de una hoja sobre las instrucciones (apéndice E):

1. Se explica la diferencia entre caída y recaída y lo conveniente de afrontar una caída cuando se presente para que no se convierta en recaída.
2. Puede ser interesante hacer un repaso de las actividades realizadas a lo largo del tratamiento para recordarlas.
3. Se identifican posibles situaciones de riesgo y los problemas que pudieran traer aparejadas.
4. Se decide una estrategia de acción para cada posible situación de riesgo y sus problemas.

A continuación, se le aclara a la pareja, seguir realizando la técnica de solución de problemas durante las sesiones y después de terminar el programa, en conjunto con la técnica prevención de recaídas.

Esta actividad tendrá una duración de treinta y cinco (35) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, al finalizar se agradece por el tiempo y la predisposición dedicada.

Se aplica la evaluación de impacto.

Y tendrá una duración de cinco (5) minutos la actividad.

Nota: se evidencia la técnica de prevención de recaídas.

Tabla 10: Octava sesión.

Sesión 8:

Título: ¡Me siento bien con mi pareja!

Tema: Satisfacción de pareja y dinamismo.

Objetivo: Optimizar la satisfacción de la pareja por medio de las técnicas de intercambio de reforzadores y planificación del tiempo para el fortalecimiento del dinamismo en la relación.

Metodología

Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos

Tiempo: Una (1) hora

Recursos: Hoja, lápices, lapiceros, borradores, sacapuntas, cartulinas, marcadores, consultorio.

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la satisfacción de la pareja, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad central

Se da paso al desarrollo de las dos actividades centrales de la sesión, la primera realizada es la llamada “intercambio de reforzadores”, la cual tiene por objetivo mejorar el clima emocional en la pareja mediante la consecución de más premios para cada uno de los miembros y facilitar un cambio en la atención para que ambos se centren en los aspectos positivos de la relación. El procedimiento de esta es (Apéndice F):

1. Ambos miembros ponen en marcha conductas positivas para el otro miembro de la pareja de modo que éstas se refuerzan mutuamente.
2. Los miembros de la pareja inician comunicación sobre lo anterior: reconocen la actuación del otro, se dan las gracias, se felicitan, etc., y de este modo las conductas quedan también reforzadas.

Se le recuerda a la pareja, la total disposición para realizar la actividad, la cual se llevará a cabo en la sesión y al finalizar se les sugiere seguir poniéndola en práctica en su vida diaria basados en buscar los aspectos positivos de la relación y tomando como ejemplo lo realizado durante terapia.

Luego, se procede a realizar la última técnica de la sesión llamada “Planificación del tiempo”, la cual tiene como objetivo proporcionar a la pareja las estrategias necesarias para que gestionen eficazmente su tiempo, alcanzando un equilibrio consensuado entre las actividades que realizan en solitario y en pareja y su procedimiento es (Apéndice G):

La pareja negocia para llegar a un acuerdo sobre el tiempo que van a dedicar a la pareja y se planifica sobre el calendario u horario semanal.

- 1.º Ambos miembros de la pareja realizan su propio calendario semanal.
- 2.º Se cotejan ambos horarios para ver de qué tiempo disponen para dedicarlo a la pareja o de dónde podrían sacarlo.

3.º Se acuerda el tiempo para la pareja y se programan las actividades que realizarán en él.

Se le explica a la pareja que esta técnica servirá para optimizar el dinamismo dentro de la relación, para disminuir la monotonía y aumentar la satisfacción.

Esta actividad tiene una duración de cincuenta y dos (52) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, se recomienda seguir poniendo en práctica las técnicas explicadas anteriormente para optimizar la satisfacción de la pareja, al finalizar se agradece por el tiempo y la predisposición dedicada.

Se aplica la evaluación de impacto.

Y tendrá una duración de cinco (5) minutos la actividad.

Nota: se evidencian las técnicas de planificación del tiempo e intercambio de reforzadores.

Tabla 11: Novena sesión.

Sesión 9

Título: Evolución sobre la evolución del programa

Tema: valoración

Objetivo: Aplicación del instrumento de evaluación (EPRP) como post test para la medición del avance y los cambios esperados del programa.

Metodología

- Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos
- Tiempo: 50 minutos
- Recursos: Instrumento, lápiz y consultorio.

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la satisfacción de la pareja, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad central

Se hace la aplicación del instrumento (EPRP) nuevamente para conocer el avance y los cambios obtenidos por el programa en la pareja.

Esta actividad tendrá una duración de cuarenta y cinco (45) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Al terminar con la dinámica se realizará una retroalimentación de lo hecho durante la actividad, al finalizar se agradeció por el tiempo y la predisposición dedicada.

Y tendrá una duración de cinco (2) minutos la actividad.

Nota: se realizó la aplicación de la escala de satisfacción después de las temáticas abordadas.

Tabla 12: Decima sesión.

Sesión 10**Título: Cierre de Programa****Tema: Entrega de Resultados y Cierre**

Objetivo: Socializar los resultados del pretest, el postest y el proceso llevado durante las sesiones mediante un informe psicológico para el cumplimiento y la finalización del programa.

Metodología

Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos

Tiempo: Cuarenta y tres (43) minutos

Recursos: Postest, el informe psicológico y el consultorio

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la satisfacción de la pareja, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad central

En este espacio se hace entrega de los resultados del postest realizados durante la sesión anterior, en los cuales se pudo evidenciar la mejoría dentro de la relación de pareja con respecto al pre- test, además, se analizaron los temas trabajados durante el programa, los ejercicios realizados y lo que se puede evidenciar de todo el proceso. Así mismo, se dan recomendaciones precisas para seguir trabajando en casa o en su vida diaria.

Es importante aclarar que se realizará un seguimiento después de 6 meses del programa para poder dar la terminación al programa.

El encuadre tendrá una duración de veinte (30) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Se concluye con el satisfactorio cumplimiento de todos los objetivos del programa, luego se felicita a la pareja por la disposición en las sesiones y por la evolución que se

logró en estas. Se les recomienda poner en práctica lo aprendido para continuar con el enriquecimiento y crecimiento de la relación de pareja.

Adicionalmente se recomienda la bitácora (Apéndice I) diseñada por el programa para que se practique en casa y puedan generar tiempo de esparcimiento juntos

Y tendrá una duración de cinco (10) minutos la actividad.

Nota: se evidencia el cierre de las sesiones.

Sesiones de seguimiento del programa

Después de la aplicación y terminación del programa de comunicación en parejas, se realizarán dos sesiones de seguimientos a las cuales se llevarán a cabo a los seis (6) meses y luego al año de terminación del programa, mediante un diálogo para conocer el desarrollo de la relación en los últimos meses y reforzar si así lo solicitan.

Tabla 13: Primera sesión de seguimiento.

Sesión que se aplicará a los 6 meses luego de terminado el programa.

Título: Reforzando conocimientos

Tema: Revisión y refuerzo de temáticas

Objetivo: Revisar el desarrollo de los últimos meses de la relación de pareja, a través del diálogo para el reforzamiento de las temáticas vistas durante el programa.

Metodología

Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos

Tiempo: Cuarenta y tres (43) minutos

Recursos: Consultorio, estrategias diseñadas anteriormente y utilizadas durante el programa.

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la revisión y refuerzo de temáticas del programa de comunicación, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad inicial

En este momento se realizará una serie de preguntas semiestructuradas sobre las temáticas del programa, comunicación, resolución de conflictos, intimidad, satisfacción de la pareja y dinamismo, como, por ejemplo: ¿cómo han distribuido el tiempo que le dedican a la relación? ¿describen una situación donde hayan resuelto un conflicto? ¿Cómo lo hicieron?, ¿Qué aspectos han evidenciado que han mejorado la relación?, ¿Cómo se ha experimentado la intimidad, pasión y el compromiso durante los últimos 6 meses?

Estas preguntas están orientadas para el conocimiento de las fortalezas y debilidades que ha tenido la pareja en los últimos meses sobre las temáticas del programa para implementar lo aprendido y así fortalecer su relación.

Esta actividad tendrá una duración de quince (15) minutos.

Actividad central

Se les preguntará qué temáticas quieren fortalecer, si desean orientación en algún tema o inquietudes

Para ello, las psicólogas estarán dispuestas a resolver las inquietudes y preguntas, así mismo fortalecer los conocimientos, utilizando las estrategias previamente diseñadas y socializadas durante el programa. Esto se realizará en un ambiente cómodo, de confianza y seguridad, para que puedan expresar las experiencias que se les solicita de la mejor manera.

Esta actividad tendrá una duración de quince (15) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Se concluye con el satisfactorio cumplimiento del objetivo de la sesión, luego se felicita a la pareja por la disposición en las sesiones y por la evolución que se logró en estas. Se les recomienda poner en práctica lo aprendido para continuar con el enriquecimiento y crecimiento de la relación de pareja. Además, se les indicará que nos volveremos a encontrar después de seis 6 meses.

Y tendrá una duración de diez (10) minutos la actividad.

Nota: se evidencia la primera sesión de seguimiento.

Tabla 14: Segunda sesión de seguimiento.

Sesión que se aplicará al año de terminación del programa.

Título: Finalización del programa

Tema: Revisión y refuerzo de temáticas

Objetivo: Revisar el desarrollo de los últimos meses de la relación de pareja, a través del diálogo para el reforzamiento de las temáticas vistas durante el programa.

Metodología

Población: Parejas que se encuentren en el programa y Psicólogos

Tiempo: Cuarenta y ocho (48) minutos

Recursos: Consultorio, estrategias diseñadas y utilizadas durante el programa.

Encuadre:

Saludo inicial con la pareja.

Se realizará el saludo entre los psicólogos y la pareja, seguidamente se socializa cual es el objetivo y la dinámica de la sesión que se pretende trabajar sobre la revisión y refuerzo

de temáticas del programa de comunicación, luego, se dará las siguientes indicaciones para tener en cuenta durante la actividad:

Es importante tener una buena predisposición, una escucha activa, actitud positiva hacia la actividad, también que prime el respeto y la participación por parte de todas las personas involucradas en la dinámica.

El encuadre tendrá una duración de tres (3) minutos.

Actividad inicial

En este momento se realizará una serie de preguntas semiestructuradas sobre las temáticas del programa, comunicación, resolución de conflictos, intimidad, satisfacción de la pareja y dinamismo, como, por ejemplo: ¿cómo han distribuido el tiempo que le dedican a la relación? ¿describen una situación donde hayan resuelto un conflicto? ¿Cómo lo hicieron?, ¿Qué aspectos han evidenciado que han mejorado la relación?, ¿Cómo se ha experimentado la intimidad, pasión y el compromiso durante los últimos 6 meses?

Estas preguntas están orientadas para el conocimiento de las fortalezas y debilidades que ha tenido la pareja en los últimos meses sobre las temáticas del programa para implementar lo aprendido y así fortalecer su relación.

Esta actividad tendrá una duración de veinte (20) minutos.

Actividad central

Se indaga si desean orientación en algún tema o inquietudes. Para ello, las psicólogas estarán dispuestas a resolver las inquietudes y preguntas, así mismo fortalecer los conocimientos, utilizando las estrategias previamente diseñadas y socializadas durante el programa. Esto se realizará en un ambiente cómodo, de confianza y seguridad, para que puedan expresar las experiencias que se les solicita de la mejor manera.

Esta actividad tendrá una duración de quince (15) minutos.

Finalización, aportes y cierre.

Se concluye con el satisfactorio cumplimiento del objetivo de la sesión, luego se felicita a la pareja por la disposición en las sesiones, por la evolución que se logró en estas y por haber participado del mismo. Se les recomienda poner en práctica lo aprendido para continuar con el enriquecimiento y crecimiento de la relación de pareja.

Así mismo, se realizan recomendaciones para aplicar durante su vida diaria después de haber finalizado el programa en su totalidad, además, se les brinda la estrategia de la bitácora (Apéndice I) diseñada por el programa de comunicación.

Y tendrá una duración de diez (10) minutos la actividad.

Nota: la última sesión de seguimiento



Análisis de viabilidad del programa (Matriz DOFA) y recursos que se requieren para su ejecución

Tabla 15: Matriz DOFA.

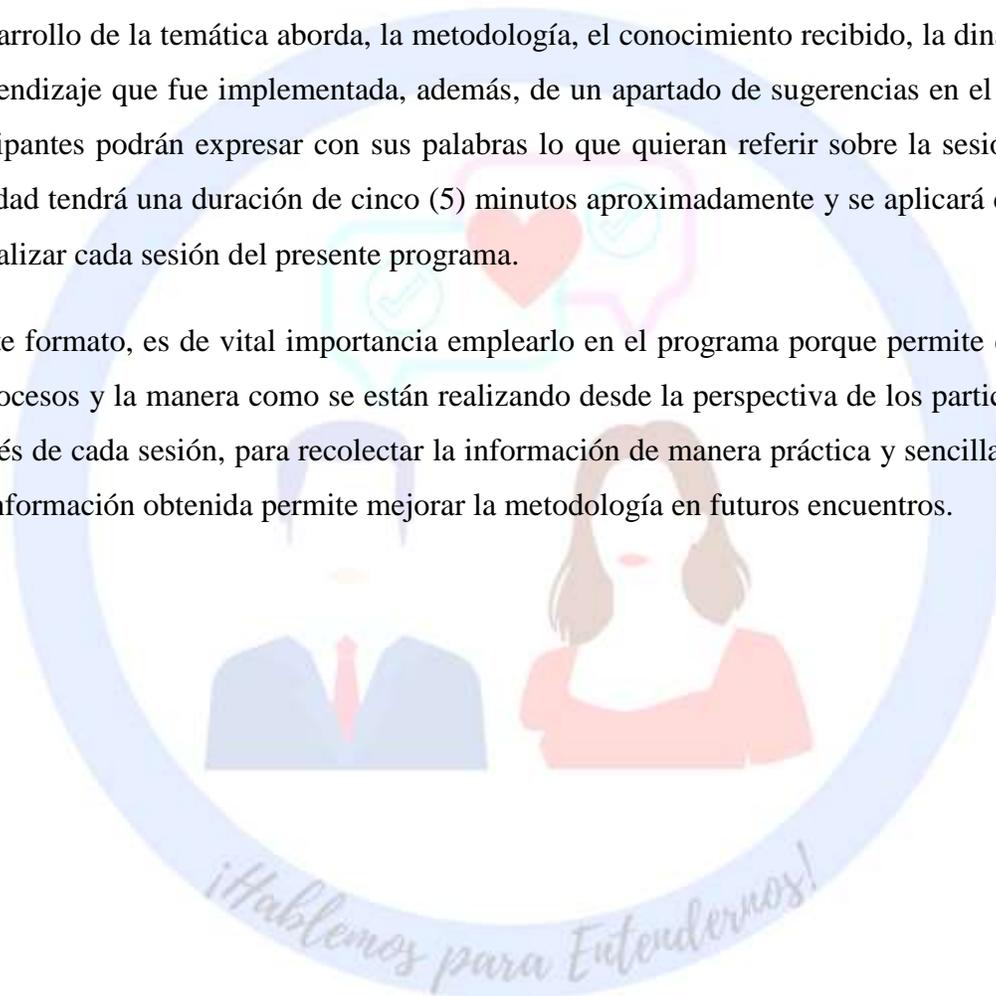
Fortalezas	Debilidades
<ol style="list-style-type: none"> 1. Las variables escogidas son temáticas óptimas y eficaces para el fortalecimiento de la comunicación. 2. El programa cuenta con excelentes actividades lúdicas y prácticas orientadas al cumplimiento de objetivos. 3. El programa cuenta con una base teórica y sólida que lo fundamenta. 4. El programa permite fomentar la autonomía de la pareja para aumentar el dinamismo de la relación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El programa está limitado a una etapa de la relación de pareja en específico. 2. El programa no abarca en totalidad los conflictos que se presenten en las relaciones de pareja, debido a que es un programa educativo. 3. El presente programa requiere de una aplicación piloto, a pesar de basarse en la experiencia científico. 4. El programa inicialmente está diseñado para aplicarse inicialmente en parejas de Norte de Santander.
Oportunidades	Amenazas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gracias al programa se puede fortalecer la comunicación en las familias, principalmente en las relaciones de pareja. 2. Disminución de los índices de divorcios y de la violencia intrafamiliar. 3. Generar conocimiento a las parejas para la creación de estrategias por parte de ellos, que van orientadas a la satisfacción de la relación. 4. El programa puede ser aplicado en futuras propuestas sociales. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. No se puede comprobar la eficacia del programa siempre estará sujeta a las características particulares de cada pareja. 2. La pareja puede abandonar el programa si lo desea en cualquier momento. 3. El programa está orientado a mejorar la comunicación en las relaciones de pareja, sin embargo, es importante aclarar que la garantía de éxito del programa depende de las características y compromiso de cada persona.

Nota: se evidencian, debilidades, amenazas, oportunidades y fortalezas del programa.

Evaluación del proceso

La evaluación del proceso se llevará a cabo a través de una evaluación de impacto (Apéndice J), que está basada en el formato de evaluación de impacto del programa de prácticas formativas de psicología de la Universidad de Pamplona, con algunas modificaciones y adaptaciones al presente programa, por las integrantes Silvia Juliana Nieves Casas y Daniela Roza Carrillo, que consta de 6 preguntas elaboradas para conocer como fue el desarrollo de la temática aborda, la metodología, el conocimiento recibido, la dinámica y el aprendizaje que fue implementada, además, de un apartado de sugerencias en el que los participantes podrán expresar con sus palabras lo que quieran referir sobre la sesión. Esta actividad tendrá una duración de cinco (5) minutos aproximadamente y se aplicará después de finalizar cada sesión del presente programa.

Este formato, es de vital importancia emplearlo en el programa porque permite conocer los procesos y la manera como se están realizando desde la perspectiva de los participantes después de cada sesión, para recolectar la información de manera práctica y sencilla ya que esta información obtenida permite mejorar la metodología en futuros encuentros.



Evaluación de resultados

La Escala de permanencia en las relaciones de parejas (EPRP) es una prueba diseñada con fines académicos en la asignatura de psicometría en la universidad tecnológica de Bolívar, Cartagena, por las estudiantes Benavides, García, Del valle, Villa y Hernández en 2017. La población son hombres y mujeres mayores de 18 años de la ciudad de Cartagena, que se encuentren en una relación de pareja ya sean novios, casados y unión libre que lleven como mínimo seis meses de relación, la cual, busca identificar los factores de mayor y menor influencia presentes en la permanencia de las relaciones de pareja. Por otro lado, consta de 31 reactivos, y mide seis factores: afecto, satisfacción sexual, compromiso, compenetración y apoyo que explican el 58, 421% de la varianza. Las respuestas son de tipo Likert: 1= Totalmente de acuerdo, 2= De acuerdo, 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4= En desacuerdo, 5= Totalmente en desacuerdo.

La confiabilidad usada fue alfa de Cronbach con ,908 lo que significa que la prueba es confiable y división por mitades, en la primera se (.80), y la segunda (.86) una confiabilidad aceptable y la validez usada fue la validez de constructo, con rotación promax, mostrando una relación entre las variables del constructo. La calificación es mediante las medias de cada factor, se establecen puntos de corte, se realiza la agrupación visual de acuerdo a la cual se divide a la población por niveles, luego se analizan los porcentajes en las puntuaciones para determinar si en los sujetos hay un peso representativo y las puntuaciones revelan cómo se encuentra el sujeto dentro de cada factor (nivel bajo, medio o alto).

La anterior será aplicada en dos espacios diferentes durante el programa, en la primera sesión como pretest, para evaluar cómo está la relación de pareja antes de iniciar el programa, esto ayudará a establecer a los psicólogos una línea base en el contexto de la relación, luego, en la novena sesión del programa se aplicará como un posttest, donde se logra identificar los cambios esperados por el programa, la evolución de las parejas con las variables abordadas y comunicación después de la aplicación. Esto con el objetivo de medir el proceso y avance que ha logrado las parejas desde el inicio hasta el final del programa. (La prueba se puede evidenciar en Apéndice K).

Conclusiones

Se puede concluir a través de los marcos teóricos encontramos que el ciclo vital de las relaciones de pareja pasa por situaciones difíciles en algunos momentos que deben afrontar juntos, y para ello interviene la comunicación de forma positiva y enriquecedora en la solución de los problemas que presentan, así mismo, constituye el entendimiento, la unión y se formen relaciones más sólidas.

Es importante conocer en qué etapa del ciclo vital se encuentran los integrantes de las parejas, ya que estos influyen en cómo se lleva a cabo la relación. El ser humano dentro de cada etapa presenta ciertas características que van cambiando conforme avanza en estas, lo cual influye en la relación de pareja y ayuda a entender cómo podrían llevarse a cabo las intervenciones que se realicen para optimizarlas.

La comunicación de pareja en la actualidad es un tema de investigación porque brinda el conocimiento más profundo en las dinámicas de las parejas, aquí puede surgir cualquier tipo de temáticas que los involucren a las dos personas, esto hace referencia a temas de intimidad, compromiso, pasión, deseo, economía, relaciones sociales, crecimiento de vida, familia, entre otros. Hablar de relaciones de pareja es un tema extenso que abarca todas las áreas de la vida de los individuos, además, de sueños y expectativas de los seres humanos.

Se puede concluir que hablar de intimidad en las relaciones de pareja abarca dos factores influyentes como lo son la intimidad basada en la confianza que hace referencia a el diálogo interno entre los dos miembros donde se establece una seguridad, que se lleva a cabo en una comunicación donde se puede hablar de cualquier cosa concertando con la otra persona. Además, de la intimidad basada en pasión y sexualidad que consiste en tener una conexión íntima entre los dos seres humanos donde haya química, deseo, atracción, amor y sexo.

La satisfacción dentro de las relaciones de pareja está determinada por diversos factores como lo son la comunicación, la resolución de conflictos, intimidad, el dinamismo, entre otros. En este caso la comunicación asertiva entre la pareja es fundamental, así como la resolución de los conflictos está determinada por el estilo que se utiliza para poder afrontarlos en el cual va implícito el rol que desempeña cada integrante, es decir, la satisfacción está

relacionada al balance o equilibrio que exista entre cada una de las variables mencionadas anteriormente.

Se puede resaltar que el dinamismo en la relación constituye un papel fundamental en la relación ya que a través de ellos podemos solidificar la pareja porque mediante ellos podemos aumentar la creatividad de las personas haciendo que la relación tenga espacios de esparcimiento, de compartir junto, de generar amor y respeto, apoyo o desarrollo de las personas, haciendo que las personas se sienten más realizadas y satisfechas en su relación.

La resolución de los conflictos está relacionada a los estilos que utilizan las parejas, lo cual, es crucial para la continuidad y el éxito de la misma, dentro de los cuales pueden ser utilizadas estrategias positivas como la confianza, cooperación, interés en la pareja más que en intereses personales, la comunicación asertiva, o negativos como, la manipulación, la agresión, dominación, subordinación, rechazo o evitación. Al mismo tiempo, este puede estar determinado por variables como el ciclo vital como lo mencionado anteriormente y la cultura en donde se encuentren, aunque es importante recordar que cada pareja se desenvuelve de manera diferente.

Se concluye mediante la revisión teórica de los todos los documentos la necesidad de crear un programa psicoeducativo orientado a solucionar problemáticas en relaciones de parejas que engloba cualquier solucionar cualquier temática por la que se pueda desencadenar un conflicto, llegando a determinar como primer factor protector la comunicación asertiva basando este trabajo en el diseño de un programa de intervención en este tema.

Este programa está diseñado bajo cinco variables importantes que intervienen de forma positiva en la relación como lo son: la comunicación, la intimidad, la resolución de conflictos, la satisfacción y el dinamismo. Basado en esto, se realizó la construcción de las temáticas que se llevaron a cabo las sesiones de la intervención, promoviendo de forma eficaz y confiable la comunicación.

Es importante mencionar que dentro de la metodología se utilizaron terapias alternativas orientadas al bienestar de la pareja como lo son la arteterapia, la dramaterapia, juego de roles en las cuales se busca la expresión de los sentimientos, pensamientos, emociones y la

creatividad de cada uno de los participantes. Por otra parte, se usaron también técnicas como la técnica de resolución de conflictos, intercambio de reforzadores, planificación del tiempo, y prevención de recaídas que tienen como objetivo optimizar la relación y generar en las personas estrategias para afrontar posibles adversidades en un futuro.

Además, es fundamental mencionar que una de las sesiones en la que se realizó una terapia alternativa como lo es la arteterapia se llevó a cabo la teoría del amor creada por Stenberg en la que se menciona los 3 componentes los cuales son intimidad, pasión y compromiso, así mismo, los siete tipos de amor que surgen a raíz de estos componentes. Para las parejas, es importante tener un conocimiento más sólido en temas teórico que sirva como guía para la dinámica de la relación, explicada en la intervención de una forma creativa.

Se pudo concluir, que es muy positivo intervenir y aplicar sesiones a través de técnicas en entrenamiento en solución de problemas, la técnica de prevención de recaídas, intercambio de reforzadores positivos y planificación del tiempo o las actividades de esparcimiento juntos, porque son instrumentos muy eficaces para la intervención con parejas y ayudan a la dinámica de la relación; ya que fortalecer y enriquecer el conocimiento de paso a paso sobre la aplicación de la misma, para dar una pronta solución a las problemáticas que se presenten entre las dos partes.

Después de una exhaustiva búsqueda de pruebas que tengan una validez científica y están diseñadas bajo el contexto colombiano, se llegó a la conclusión que la más pertinente para evaluar el programa “Hablemos para Entendernos” es la Escala de Permanencia en Las Relaciones de Pareja (EPRP), que consta de 31 reactivos que miden cinco componentes importantes en la dinámica de las relaciones que son: apoyo, compenetración, satisfacción sexual, compromiso y afecto. Donde se pudo evidenciar una evaluación cuantitativa del programa mediante una validez científica.

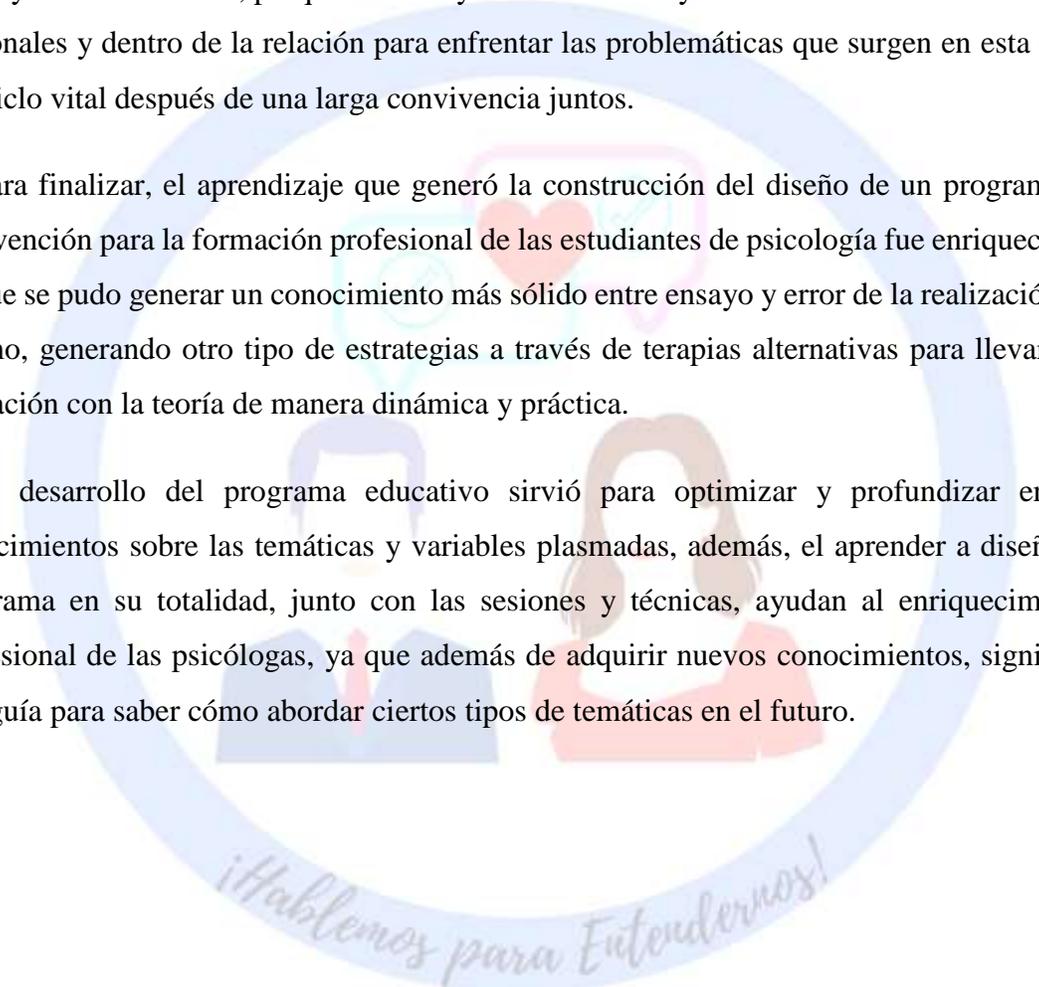
Es importante mencionar que la prueba (EPRP) se aplicó de una manera estructurada para medir los cambios esperados por el programa, por este motivo, se llevó a cabo en la primera sesión del programa como un pre test, para evaluar cómo se encontraba la dinámica de la relación, luego, tuvo una segunda aplicación en la novena sesión donde se finalizaban las temáticas de la intervención para identificar qué cambios generó el programa. Por último, se

realizó una tercera aplicación que consiste en las sesiones de seguimiento que se realizaron a los seis meses y al año de la aplicación del programa. Este se diseñó con la finalidad de evaluar la evolución de las parejas a través del tiempo y la intervención.

Antes que nada, es fundamental la aplicación de un programa como el presente para, fortalecer la comunicación en la población que fue escogida como las parejas entre edades de 35 y 45 años de edad, porque contribuye en la creación y fortalecimiento de herramientas personales y dentro de la relación para enfrentar las problemáticas que surgen en esta etapa del ciclo vital después de una larga convivencia juntos.

Para finalizar, el aprendizaje que generó la construcción del diseño de un programa de intervención para la formación profesional de las estudiantes de psicología fue enriquecedor, ya que se pudo generar un conocimiento más sólido entre ensayo y error de la realización del mismo, generando otro tipo de estrategias a través de terapias alternativas para llevar a la población con la teoría de manera dinámica y práctica.

El desarrollo del programa educativo sirvió para optimizar y profundizar en los conocimientos sobre las temáticas y variables plasmadas, además, el aprender a diseñar el programa en su totalidad, junto con las sesiones y técnicas, ayudan al enriquecimiento profesional de las psicólogas, ya que además de adquirir nuevos conocimientos, significan una guía para saber cómo abordar ciertos tipos de temáticas en el futuro.



¡Hablemos para Entendernos!

Recomendaciones

Se recomienda a las parejas, buscar siempre que sea necesario una orientación profesional en las problemáticas que puedan surgir en las relaciones, esto beneficia el bienestar y calidad de vida de las personas involucradas, generando positivamente el crecimiento de la relación de pareja. Es por eso, que las terapias de pareja siempre dejan un aprendizaje positivo que enriquece a los seres humanos y los dota de alternativas científicas en la intervención para hacer comprender las situaciones difíciles que presentan.

Se sugiere a las relaciones de pareja, contribuir en el trabajo continuo de la temática de comunicación, ya que como se puede evidenciar en la revisión teórica es uno de los pilares fundamentales de la vida para las relaciones interpersonales, fortaleciendo así las parejas, para generar una convivencia en armonía, diálogo y prevención de problemáticas como la monotonía o la violencia que presentan altos índices. Es por ello, que se pretende contribuir en la intervención en los temas de comunicación.

Es importante seguir indagando en el tema de la comunicación, debido a que diariamente se innova en la manera como interactúa la sociedad y las personas, hoy por hoy, la gente se comunica a través de medios digitales o en tiempo real, las personas siempre quieren estar en contacto con sus familias o parejas y la herramienta más factible es la virtualidad que genera espacios donde se visualizan y se expresan las mismas emociones y sentimiento.

Se recomienda a los estudiantes indagar a profundidad sobre más variables que puedan incidir en la comunicación de la pareja, así mismo, trabajar en las relaciones de parejas en otras etapas del ciclo vital como la adolescencia, adultez emergente, o adultez tardía, y al mismo tiempo ampliar la delimitación del programa para lograr llegar a una mayor población que requiera de esta estrategia de fortalecimiento en sus parejas.

Para los estudiantes que están investigando sobre temas relacionados con parejas, se recomienda crear técnicas o programas para abordar problemáticas como la resolución de conflicto, aumento de la satisfacción marital e intimidad, porque son temas claves en las relaciones contribuyendo con el crecimiento de los seres humanos y proporcionando herramientas para las adversidades del diario vivir. Además, se debe prevenir que las parejas

se divorcien sin antes generar alternativas que contribuyan a luchar por la relación, esto se puede dar a través de la creatividad de las personas que desarrollan en tiempos difíciles.

Se sugiere a los estudiantes y/o psicólogos incrementar la cantidad de sesiones y estrategias para lograr abarcar mejor las diferentes situaciones que se presentan en la pareja, en donde se puede optar por estrategias alternativas o sesiones individuales para incrementar el desarrollo de estrategias individuales o en pareja para enfrentar las adversidades y evitar recaer en el mismo problema, el fortalecimiento y la satisfacción de la misma.

Se recomienda a los especialistas trabajar en terapias alternativas donde se evidencia de forma más práctica o dinámica, las estrategias en las que se expresan emociones y sentimiento, donde fluye el aprendizaje de forma más rápida e impactante para que pueda perdurar en el tiempo. Es importante que los psicólogos siempre seamos creativos a la hora de intervenir con los pacientes facilitando las sesiones de forma positiva sin perder el objetivo, ni la validez científica; solo se cambian las herramientas o se hace una adaptación en la práctica para generar el mismo conocimiento.

Debido a la situación actual por la pandemia de Covid- 19 y que la gran mayoría de situaciones se desarrollan gracias a la virtualidad, se recomienda a los psicólogos crear o implementar estrategias virtuales creativas y dinámicas para poder llevar a cabo la aplicación del programa a la pareja que lo solicite y lograr el mismo impacto en ellas, ya que este está diseñado para realizarse de manera presencial.

Se recomienda a los psicólogos que vayan a aplicar el programa, la mejor disposición y empatía con la pareja, además del respeto, optimizar el espacio para crear un vínculo psicólogo-paciente logrando así un afianzamiento y mejor desarrollo de las sesiones. También se deben generar espacios de creatividad y solución ante las posibles problemáticas que presenten los pacientes, teniendo un conocimiento sólido en las terapias alternativas y las técnicas que se manejan en el programa para que pueda realizar una intervención eficiente a la hora de aplicarlo.

Se recomienda reforzar las temáticas que se abordarán en las sesiones de seguimiento, además de incentivar a la población a trabajar de la mano con otros profesionales generando

un trabajo interdisciplinar a profundidad y más eficaz para el enriquecimiento de la intervención, el fortalecimiento de la pareja y la disminución de los problemas que se presenten.



Referencias

- Alfaro, A. (2014). *Las relaciones de pareja: ¿la educación, las condiciona?* (Tesis de grado). Universidad de Valencia, España.
- Álvarez, C. (2015). *Afrontamiento Del Duelo En El Ámbito Del Nido Vacío. Importancia Del Acompañamiento En La Gestión Del Duelo Desde La Intervención Del Trabajo Social.* (Tesis, Universidad de Valladolid).
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14352/TFG-G1247.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Alzugaray, C. y García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. En: J. C. Oyanedel, M. Bilbao y D. Páez, *La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar* 237-252. Santiago de Chile: RIL.
- Aguilar, Y., Bernal, V., Torres, M., Alvarado, J., Arratia, N. (2018). *Causas de apatía en parejas casadas y en unión libre.* Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322018000100083&script=sci_arttext&tlng=pt#B25
- Arana, S (2017). *Estilos de comunicación y satisfacción marital, en parejas pastorales de la Unión Peruana del Norte y Sur, Perú, 2017.* (Tesis, Universidad Peruana Unión). Repositorio:
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1154/Salom%c3%b3n_Tesis_Maestro_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Ardil, A. (2016). *El lenguaje no verbal. Claves culturales para la competencia comunicativa e intercultural.* (Tesis de maestría). Universidad de Oviedo

Asamblea General de Naciones Unidas. Resolución aprobada el 19 de diciembre de 2011. [sobre la base del informe de la Tercera Comisión (A/66/454 (Parte. II))] 66/126. Preparativos y celebración del 20° aniversario del Año Internacional de la Familia.

Ayala, T. (2014). La Palabra Escrita en la Era de la Comunicación Digital. *Literatura y lingüística*, (30), 284-301. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0716-58112014000200015>.

Baracaldo, A. (2017). Estilos de comunicación para el afrontamiento del conflicto en la convivencia marital. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 8(2), 145-158. <https://doi.org/10.22335/rict.v8i2.395>.

Barrera, A., Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082017000100005&script=sci_arttext

Bonilla, M., Solovieva, Y., Méndez, I., y Díaz, LL. (2017). Efectos del juego de roles con elementos simbólicos en el desarrollo neuropsicológico de niños preescolares. *Rev. Fac. Med.* 67 (2). 299-306. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v67n2/0120-0011-rfmun-67-02-299.pdf>

Bonache, H.-, Ramírez, G.- y González, R-. (2016). Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3),276-286. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33747008007>

Bustos, S., Téllez, G., Obregón, N. y Padrós, F. (2016). *Estilos de y niveles de Satisfacción en la Pareja. Comunicación* (Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México) Recuperado de: C:/Users/NormaB/Downloads/Estilosdecomunicacionysatisfaccion%20(1).

Blandón, A. y López, L. (2014). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 505-517.

Calvopiña, D. (2014). *Conflicto intrafamiliar y comunicación asertiva: Manual de comunicación para el manejo de conflictos intrafamiliares dirigido a operadores de servicios familiares ecuatorianos*. (Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador). Repositorio: <http://200.12.169.19:8080/bitstream/25000/3193/1/T-UCE-0009-250.pdf>

Carrillo, H. (2016). *Estudio de las características de la conducta adaptativa en adultos jóvenes con discapacidad intelectual leve*. (Tesis de grado, Universidad Central del Ecuador). Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7558/1/T-UCE-0007-288c.pdf>

Castellanos, C. (2015). *Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar*. (Tesis de pregrado) Universidad Rafael Landívar, México. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Castellanos-Camila.pdf>

CEPAL y UNICEF. Ullman, H; Maldonado, C; y Rico, M. (2014). “La evolución de las estructuras familiares en América Latina, 1990- 2010. Los retos de la pobreza, la vulnerabilidad y el cuidado” Santiago de Chile, 2014.

Cidoncha, A. (2017). Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja una revisión bibliográfica. (Tesis de grado, Universidad Jaume I). Recuperado de: http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Constitución Política Colombiana (1991). Asamblea Nacional Constituyente, Bogotá, Colombia, 6 de Julio de 1991.

Correa, N. Rodríguez, J. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *Infad* <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851790009.pdf>

Correa, N., Rodríguez, J. y Ceballos, E. (2013). ¿Pelemos o negociamos? La argumentación de los padres y las madres con sus hijos e hijas adolescentes durante los conflictos familiares. *European Journal of Investigation in Health*, 3(3), 207-217.

Dandurand, C. y Lafontaine, M. (2013). Intimacy and Couple Satisfaction: The Moderating Role of Romantic Attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 5 (1), 74-90. doi:10.5539/ijps. v 5 n1p74

Domínguez, P. (2019). *Comunicación y relación de pareja, taller desde el enfoque centrado en la persona* (Trabajo de grado). Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, Tlaquepaque, Jalisco.

Escobedo, A. (2012). Crisis en la pareja. *Estrategias para el cumplimiento de la misión*, 09(1), 132-139.

Flórez, A., y Torres, J. (2018). *Comunicación y pareja: un estudio de tipo compilatorio*. (Tesis de pregrado). Universidad de Pamplona. Pamplona.

Garbada, V. (2015). El aprendizaje en la edad adulta. Características definitorias y diferenciales.

Recuperado de: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/06/Ebook-Aprendizaje-Edad-Adulta-OK.pdf>

García, M., Martín, C. y Ruiz, C. (2014). Artículo recuperado el 20/4/2015 en:<http://www.elmundo.es/salud/2014/12/13/548b1f0622601d631f8b4570.html>

García, M. Zárate, R. y Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Scielo*.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S207721612016000200004&script=sci_arttext

Gonzales, M. (2015). Rasgos de personalidad y su relación con la aserción en la pareja. *Loja*.

González, A. (2020). Desarrollo y validación de un instrumento para medir la intimidad emocional en las relaciones de pareja. *Informes Psicológicos*, 20(2), 11-22
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a1>

Gomes, I. (2014). Conflictos conyugales en la contemporaneidad y transmisión psíquica: investigación e intervención con parejas. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 18(1),122-140. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3396/339631789005>.

Gómez, S. (2016). La Comunicación. *Salus*, 20(3), 5-6. Recuperado en 19 de abril de 2020, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382016000300002&lng=es&tlng=es.

Gutiérrez, M., y Atienza, M. (2015). *Técnicas de apoyo psicológico y social en situaciones de crisis MF0072_2*. España. Ediciones Paraninfo, S.A.

Hand, M., Thomas, D., Buboltz, W., Deemer, E., y Buyanjargal, M. (2013). Cyberpsychology, Facebook and Romantic Relationships: Intimacy and Couple Satisfaction Associated with Online Social Network Use. *Behavior and Social Networking*, 16 (1), 8-13. doi:10.1089/cyber.2012.0038

Hernández, W. y Barbosa, L. (2017). *Estudio de compilación y descripción del material bibliográfico sobre relaciones de pareja, tipos, dinámicas, límites y reglas*. (Trabajo de grado) Universidad de Pamplona, Pamplona.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2013). Estadísticas a propósito del día internacional de la eliminación de la violencia contra la mujer. México. Recuperado de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2013/violencia0.pdf?s=inegi&c=2895&ep=145>.

Jaramillo, A. y Ripoll, K. (2018) "Adaptación de un programa de intervención para violencia situacional de parejas". *Revista de Estudios Sociales*, 66: 55-70. <https://doi.org/10.7440/res66.2018.06>

Jorquera, E. (2014). La importancia de una buena comunicación en la pareja. Recuperado de: <http://www.malicieux.es/magazine/bienestar/laimportancia-de-una-buena-comunicacion-en-la-pareja.html>

Kretschmer, F. (2019) Arte terapia y regulación emocional de la rabia. Universidad del Desarrollo. Chile. Recuperado de: <https://repositori.udd.cl/bitstream/handle/11447/2478/Arte%20terapia%20y%20regulaci%C3%B3n%20emocional%20de%20la%20rabia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Labrador, F. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja*. Ediciones Pirámide.

León, K. y Peña, L (2015). *Tipos de amor en mujeres víctimas y no víctimas de violencia de pareja, atendidas en un hospital de lambayeque*. (Tesis de grado, Universidad católica santo toribio de mogrovejo). Recuperado de :
[http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/344/1/TL_LeonLlontopKatia_Pe%
b1aMendozaLiz.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/344/1/TL_LeonLlontopKatia_Pe%c3%b1aMendozaLiz.pdf)

Manrique, I. (2019). *Disfunciones en la comunicación y problemas en la pareja*. [Tesis de Especialización, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV.
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3338/MANRIQUE%20RIVERA%20ILICH%20ALEXIS%20-%20TITULO%20DE%20SEGUNDA%20ESPECIALIDAD.pdf?
sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3338/MANRIQUE%20RIVERA%20ILICH%20ALEXIS%20-%20TITULO%20DE%20SEGUNDA%20ESPECIALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ministerio de Salud y Protección Social, (2017). Análisis De Situación De Salud (ASIS). Colombia. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-nacional-2017.pdf>.

Ministerio de Educación (2018). Desarrollo personal, ciudadanía y cívica. Lima Pacífico, editores. S.A.C.

Naciones Unidas (1948). Declaración Universal de Derechos Humanos. *ohchr.org*. Recuperado de: http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf

Núñez, F., Cantó, M., y Seebach, S. (2015). Confianza, mentira y traición: El papel de la confianza y sus sombras en las relaciones de pareja. *Sociológica (México)*, 30(84), 117-142. Recuperado en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732015000100004&lng=es&tlng=es.

Otero, M., y Flores, M. (2016). Funcionamiento familiar como predictor de la satisfacción marital en hombres y mujeres. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 141-152.

Pachacama, C., Pastrano, P. (2016). *Determinantes de la salud que influyen en la calidad de vida de las mujeres adultas medias que acuden al centro de salud Carlos Julio Arosemena Tola en el periodo de marzo- agosto del 2016*. (Tesis de grado, Quito, Ecuador). Recuperado de: [.http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/8633/1/T-UCE-0006-008-2016.pdf](http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/8633/1/T-UCE-0006-008-2016.pdf)

Pérez, D., y Figueroa, Y. (2017). *Comunicación y pareja, un estudio compilatorio monográfico en la universidad de pamplona*. (Tesis de grado). Universidad de Pamplona, Pamplona.

Pérez, G, Peralta, V., Estrada, S., García, L. y Tuz, M. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres en la adultez temprana y adultez media. Recuperado de: [file:///D:/Downloads/184-%23%23default.genres.article%23%23-395-1-10-20191203%20\(1\).pdf](file:///D:/Downloads/184-%23%23default.genres.article%23%23-395-1-10-20191203%20(1).pdf)

Puerta, J. y Padilla, D. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2),251-257. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5121/512156315016>

Real Academia Española (2014). Diccionario de la lengua española, 22.a. ed., Madrid: Espasa.

Rey, C., Martínez, J., Villate, L., González, C., y Cárdenas, D. (2014). Evaluación preliminar de un programa para parejas no casadas que han presentado malos tratos. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 55-66.

Pinto, B. (2018). Teoría triangular del amor y teoría del compromiso en la psicoterapia de pareja. *Revista de Psicoterapia Relacional e Intervenciones Sociales* 37 (1) 37-50.

Rizo, M. (2011). Reseña de "Teoría de la comunicación humana" de Paul Watzlawick. *Revista Razón y Palabra*, (75). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1995/199518706028>.

Rodríguez, M. (2014). "Comunicación en la pareja y satisfacción marital" (Trabajo de grado, Universidad de Aconcagua).

Román, P. (2017). *Niveles de Amor Romántico en Parejas de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de Pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio uigv. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1548/TRAB.SUF.PROF.%20ROM%c3%81N%20EVANGELISTA%20PAMELA%20LUISA.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Rholes, W., Kohn, J. y Simpson, J. (2014). A longitudinal study of conflict in new parents: The role of attachment. *Personal Relationships*, 21, 1-21. doi: 10.1111/pere.12023.

Sánchez Aragón, R. (1995). *El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de Vida*. (Tesis no publicada de Maestría). Universidad Autónoma de México, México.

Sánchez, R. (1995). El amor y la cercanía de la pareja a través del ciclo de la vida. Universidad Nacional Autónoma de México.

En Félix Castro, M. J.; y Rodríguez Barreras, A. L. (2001). *Relación Existente entre el Estrés en la Crianza y el Número de Hijos Asociados a la Satisfacción Marital* (Tesis de Grado, Instituto Tecnológico de Sonora) México.

Sánchez, L. (2014). *Eficacia terapéutica de una guía de intervención cognitivo-conductual para parejas de la ciudad de Ibagué*. (Tesis de maestría, Universidad Católica de Colombia). Bogotá.

Sandoval, A. (2018). La Adulterio Temprana II. Recuperado de: http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_I_I_U2.pdf

Sampieri, R., Collado, C., y Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6°. Ed, México D.F: McGraw-Hill.

Schulenberg, F. O'Malley, M., Bachman, H. y Johnston, H. (2015). Risk y protective behaviors among adults ages 21 to 40 in the U.S. *Michigan: Ann Arbor*.

Sebastián, M. (2016). Relación de pareja en la unión libre - estudio de caso. *Scielo 14*. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612016000200008&script=sci_arttext

Sosa, M. (2015). *La satisfacción marital y los patrones de comunicación en la pareja conyugal*. (Tesis de grado, Ciudad Autónoma de Buenos Aires) Argentina. Repositorio.

<https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/8463/SOSA%20QUINTANA-TIF.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Sternberg, R. (1988). *Teoría Triangular del Amor*. Madrid: Paidós.

The European Federation of Dramatherapy (2017). *Dramatherapy*. Disponible en: <https://www.efdramatherapy.com/dramatherapy>

Toledo, P. (2015). *Estrategias en la conservación de la relación de parejas*. (Tesis pregrado en psicología, Universidad Autónoma del Estado de México). Recuperado el 31 de marzo del 2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/132423195.pdf>

Toscano, D. (2015). Comunicación vs Tecnología. *CUMBRES, Revista Científica*. 1(1) 49 – 55.

Urbano, A., Iglesias, M., Martínez, R. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 165: 143-158.

Varela, M. (2016). *Programa mindte. Apoyo a parejas en situación de conflicto. Intervención con mindfulness*. (Posgrado, Universidad de Jaén). Repositorio: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8346/1/TFM_M_Carmen_Varela_Amezcu_1.pdf

Ventura, J., y Caycho T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. *Elsevier*, 6 (2016) 2430–2439.

Video Clases Facultad de Ciencias de la Salud. (29 de junio 2017). Psicología-Adulto joven.

[Vídeo] .YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=rvjUrXdBIME>

Zirena, Y. (2018). *Relación entre el Factor Comunicación Verbal del Profesional Médico con la Adherencia al tratamiento en pacientes Hipertensos en el Hospital Manuel Núñez Butrón Puno, 2017.* (Tesis de maestría, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez).



Apéndices

Apéndice A: Folleto de comunicación

Comunicación Positiva y Negativa

Según Tascano (2015), afirma que las consecuencias de la comunicación son positivas, cuando el receptor de la misma, interpreta exactamente lo que el emisor le envió y la comunicación negativa es cuando el receptor utiliza un canal de comunicación diferente al del emisor.



Estrategias de comunicación

Escucha Activa

Es la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona que se está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo. Para esto se necesita empatía, es decir, saber ponerse en el lugar del otro.

Los elementos que la facilitan

Disposición psicológica
Expresar al otro que lo escucha con comunicación verbal y no verbal

Los elementos a evitar:

No distraernos, no interrumpir, no juzgar, no ofrecer ayuda o soluciones prematuras, no rechazar lo que el otro está sintiendo.

Habilidades

Mostrar empatía, parafrasear, emitir palabras de refuerzo o cumplidos, resumir y expresiones de aclaración.



Escuchar a los demás

Para esto hay que dejar de estar pendiente de las propias emisiones, y en esta necesidad de comuncar se pierde lo esencia de esta, es decir, compartir con los demás. Escuchar requiere un esfuerzo superior.



¡HABLEMOS PARA ENTENDERNOS!

Un Programa de Comunicación en parejas



PSICÓLOGAS
DANIELA BOZO CARRILLO
SILVIA JULIANA NIEVES CASAS

¿Qué es la comunicación?

Tascano (2015), define a la comunicación como "un intercambio de ideas y conceptos, por medio del lenguaje en el que damos a conocer hechos, experiencias mediante un proceso del emisor y receptor".



En el proceso de la comunicación interviene elementos principales como: el código, el canal, el emisor y el receptor



Tipos de Comunicación

Comunicación Verbal

Zúñiga (2018), define que "la comunicación verbal se propaga por el lenguaje oral o escrito, para ello hace uso de palabras que poseen un orden y que a la vez transfieren ideas, información o temas que busca transmitir al receptor".



Comunicación No Verbal

Según Rulicó (201; citado por Ardil, 2016) define la comunicación no verbal como "un conjunto de gestos, posturas, miradas, tono de voz y demás conductas no verbales que constituyen un sistema de señales complementario a las palabras y con el que nos comunicamos constantemente".



La comunicación y no verbal se pueden transmitir por las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Tic). Se transmite el mensaje en tiempo real, además, de intervenir los imágenes y señales que generan los espacios virtuales.



Comunicación en pareja

El entendimiento y la comprensión de los miembros para el bienestar de la relación, supone compartir la vida cotidiana, expresar y conocer los pensamientos, reflexiones e interpretaciones sobre cualquier cuestión que pueda plantearse.

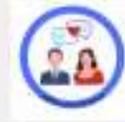


Apéndice B: Mapa mental.



Apéndice C: Imagen reflexiva.





Técnica de solución de problemas

Objetivo: identifiquen sus problemas y descubran soluciones específicas para aquellos que se presentan en la vida cotidiana.

¿Cuándo es un problema?

«un problema es aquello que tiene solución; si no tiene solución, no es un problema», y «el problema es encontrar la solución».

Procedimiento:

1. Que ambos miembros negocien la definición operativa del problema.
2. En la generación de soluciones ambos miembros pueden participar apuntando las que se les ocurran.
3. La selección de criterios y valoración de las soluciones, serán realizados de forma consensuada.

PSICÓLOGAS:
-SILVIA JULIANA
NIEVES CASAS.
-DANIELA ROZO
CARRILLO.



TÉCNICA DE PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

Objetivo

Dotar de estrategias para afrontar las situaciones problemáticas que pueden aparecer una vez finalizado el tratamiento.

Procedimiento

- 1.º Se explica la diferencia entre caída y recaída y lo conveniente de afrontar una caída cuando se presente para que no se convierta en recaída.**
- 2.º Puede ser interesante hacer un repaso de las técnicas aprendidas a lo largo del tratamiento para recordarlas.**
- 3.º Se identifican posibles situaciones de riesgo y los problemas que pudieran traer aparejadas.**
- 4.º Se decide una estrategia de acción para cada posible situación de riesgo y sus problemas.**



Psicólogas
Daniela Rozo Carrillo
Silvia Juliana Nieves
Casas



▶ TÉCNICA DE INTERCAMBIO DE REFORZADORES

OBJETIVO

MEJORAR EL CLIMA EMOCIONAL EN LA PAREJA MEDIANTE LA CONSECUCCIÓN DE MÁS PREMIOS PARA CADA UNO DE LOS MIEMBROS Y FACILITAR UN CAMBIO EN LA ATENCIÓN PARA QUE AMBOS SE CENTREN EN LOS ASPECTOS POSITIVOS DE LA RELACIÓN.

PROCEDIMIENTO

1. AMBOS MIEMBROS PONEN EN MARCHA CONDUCTAS POSITIVAS PARA EL OTRO MIEMBRO DE LA PAREJA DE MODO QUE ÉSTAS SE REFUERZAN MUTUAMENTE.
2. LOS MIEMBROS DE LA PAREJA INICIAN COMUNICACIÓN SOBRE LO ANTERIOR: RECONOCEN LA ACTUACIÓN DEL OTRO, SE DAN LAS GRACIAS, SE FELICITAN, ETC., Y DE ESTE MODO LAS CONDUCTAS QUEDAN TAMBIÉN REFORZADAS.



DISEÑADO POR LAS PSICÓLOGAS:
DANIELA ROZO CARRILLO
SILVIA JULIANA NIEVES CASAS





Técnica de planificación del tiempo.

Objetivo:

proporcionar a la pareja las estrategias necesarias para que gestionen eficazmente su tiempo, alcanzando un equilibrio consensuado entre las actividades que realizan en solitario y en pareja.

¿Qué es planificación del tiempo en pareja?

La pareja negocia para llegar a un acuerdo sobre el tiempo que van a dedicar a la pareja y se planifica sobre el calendario u horario semanal.

Procedimiento:

1. Ambos miembros de la pareja realizan su propio calendario semanal.
2. Se cotejan ambos horarios para ver de qué tiempo disponen para dedicarlo a la pareja o de dónde podrían sacarlo.
3. Se acuerda el tiempo para la pareja y se programan las actividades que realizarán en el.

PSICÓLOGAS :
-SILVIA JULIANA
NIEVES CASAS.
-DANIELA ROZO
CARRILLO.



PROGRAMA DE
COMUNICACION EN
PAREJAS.

**¡HABLEMOS PARA
ENTENDERNOS!**



The infographic is titled 'TEORÍA DEL AMOR DE STERNBERG' and '3 componentes'. It features a central diagram of a triangle with three vertices labeled 'Intimidad', 'Pasión', and 'Compromiso'. Arrows point from each vertex to the center, and double-headed arrows connect each pair of vertices. To the left of the triangle are three numbered sections: 1. INTIMIDAD, 2. PASIÓN, and 3. COMPROMISO, each with a brief definition. Below the triangle is the heading 'Propone 7 tipos de amor, como lo son:' followed by a list of seven types of love. At the bottom, there is a red box with author information and a slogan.

TEORÍA DEL AMOR DE STERNBERG

3 componentes

- 1 INTIMIDAD**

Conjunto de sentimientos que promueven el acercamiento: el vínculo y la conexión, esta es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado y saber que el otro tiene los mismos intereses para la relación.
- 2 PASIÓN**

Estado de intenso deseo de unión con el otro y de expresión de anhelos y necesidades autostima, entrega, posesión, sumisión y satisfacción sexual.
- 3 COMPROMISO**

Posee los aspectos a corto plazo se refiere a la decisión de amar a otra persona y a largo plazo es el compromiso por mantener ese amor.

Propone 7 tipos de amor, como lo son:

1. **Agrado**, conformado solo por el componente de intimidad, con ausencia de la pasión y el compromiso, siendo una especie de auténtica amistad.
2. **Encaprichamiento**, referido solamente al componente de pasión, se puede entender como un «flechazo», apareciendo altos niveles de excitación psicofisiológica.
3. **Amor vacío**, con presencia solo del componente decisión/compromiso, en donde la persona ha perdido la implicación emocional y atracción física.
4. **Amor romántico**, que es resultado de la mezcla de intimidad y pasión.
5. **Amor de compañía**, producto de la combinación de intimidad y compromiso, considerada como una amistad comprometida en el largo plazo.
6. **Amor necio**, caracterizado por la presencia de la pasión y el compromiso, siendo considerados como lindos «relámpagos».
7. **Amor consumado**, también llamado pleno o completo, es el amor que muchas personas desean experimentar, aunque no hay garantía que perdure en el tiempo.

Elabora por:
Sivía Juliana Nieves Casas
Daniela Rojo Carrillo

¡Hablemos para entendernos!

Apéndice I: Bitácora.





INTRODUCCIÓN

Introducción.....	pág.3.
Objetivo general.....	pág.4.
Metodología.....	pag.4.
Calidad de la comunicación.....	pág. 5.
Situación difícil.....	Pág. 8.
Las 69 cosas mejores del sexo.....	Pág. 10.
Autobiografía placentera.....	Pág 12.
Referencias.....	Pág. 15.



INTRODUCCIÓN

La presente guía didáctica tiene como objetivo reforzar el trabajo realizado con las parejas dentro del programa de comunicación por medio de una bitácora auto aplicada con actividades que se realizan en casa dotando a la pareja de estrategias que les permitan el fortalecimiento de la relación. Esta guía pretende seguir fortaleciendo la comunicación en las relaciones de pareja, de forma autónoma, dinámica y de fácil entendimiento.

Así mismo, lo que se quiere lograr es que las parejas busquen un espacio o momento para llevar a cabo las actividades que se plantean en esta guía, además, se enfatiza en cinco temáticas las cuales son: comunicación, resolución de conflictos, intimidad, satisfacción y dinamismo; en las cuales se manejan dinámicas acordes para cada tema, teniendo como finalidad el fortalecimiento de la comunicación en pareja. Según González y Amay (2015), menciona que la comunicación debe ir enfocada fundamentalmente a deshacer malentendidos y a encontrar soluciones a los problemas planteados para resolver de forma adecuada los problemas cotidianos a los que se enfrenta cualquier pareja, buscando un lugar y momento adecuado para hablar, poniéndonos en el lugar de la otra persona y creando una atmósfera adecuada para resolver las diferencias.

Para concluir, es importante fomentar espacio dentro del hogar donde se pueda promover la comunicación asertiva y donde se puedan resolver los conflictos que se presentan de forma eficaz.



Objetivo General

Reforzar el trabajo realizado con las parejas dentro del programa de comunicación por medio de una bitácora auto aplicada con actividades que se realizan en casa dotando a la pareja de estrategias que les permitan el fortalecimiento de la relación.

Metodología

La bitácora es una guía auto aplicable que tiene la finalidad de orientar a las parejas a través de una serie de actividades para fortalecer y enriquecer la comunicación en la relación. Las actividades diseñadas se deben realizar en pareja y dentro de las cuales se abordan las temáticas de: Comunicación, Resolución de conflictos, Intimidad, Satisfacción y Dinamismo. La duración de estas actividades es de cuarenta (40) minutos aproximadamente cada una.

Calidad de la comunicación



DINÁMICA DE COMUNICACIÓN

Objetivo: Fomentar la comunicación de forma efectiva y funcional.

Descripción: La calidad de la comunicación tiene que ver con respetar el turno de palabra, tratar de entender lo que tu pareja está diciendo, hablar con un tono adecuado, no usar las palabras como armas, etc.

Referente teórico: Según Toscano (2015), define a la comunicación como “un intercambio de ideas y conceptos, por medio del lenguaje en el que damos a conocer historias, experiencias mediante un proceso del emisor y receptor” a través de la comunicación podemos expresar lo que queremos decir a las demás personas.

Desarrollo de la dinámica:

Paso 1

- Planea algo divertido para hacer a los 30 minutos de terminar el ejercicio.

Paso 2

- La persona A, habla durante 10 minutos (tiene el derecho de consumir todos los minutos).
- La persona B, escucha de forma activa y en silencio (clarificando sólo si es necesario). Aunque no esté de acuerdo en lo que la persona A está diciendo deberá respetar sus 10 minutos sin intervenir.



Paso 3:

- La persona B, habla durante 10 minutos (tiene el derecho de consumir todos los minutos).
- La persona A, escucha de forma activa y en silencio (clarificando sólo si es necesario). Aunque no esté de acuerdo en lo que la persona A está diciendo deberá respetar sus 10 minutos sin intervenir.

Paso 4:

- La persona B, le devuelve durante 5 minutos los pensamientos, sentimientos y acciones de las que A ha expresado en una muestra de que lo ha entendido (No pueden hacerse valoraciones ni opiniones).

Paso 5:

- Juntos deben realizar la actividad que inicialmente habían propuesto sin hablar del asunto, simplemente concentraros en disfrutar. Se trata de un entrenamiento para aprender la habilidad de la comunicación. Al principio les resultará muy mecánico y artificial, pero a medida que lo vayan haciendo verán cómo lo hacen cada vez más de ustedes y de una forma más espontánea y natural.

Observaciones:

Este es un ejercicio que consiste en entender al otro. El ser capaz de entender al otro se basa fundamental en un aspecto principal: Saber escuchar. Cuando eres capaz de entender a tu pareja, ya no hace falta llegar a soluciones



Devolución, cierre y aporte:

Luego de haber realizado las actividades es importante realizar una retroalimentación en pareja sobre la importancia de la comunicación asertiva:

- ¿Cómo se sintieron al respetar los turnos al hablar?
- ¿Qué fue lo más difícil al realizar el ejercicio?
- ¿Siente que sus ideas, pensamientos o sentimientos fueron expresados y escuchados con claridad?
- ¿Cómo siente que el ejercicio ayudó a la comunicación?
- ¿La actividad realizada sirvió para optimizar el ejercicio de comunicación? , ¿Cómo?

Esta actividad pretende ayudar a los integrantes de la pareja a optimizar la comunicación respetando los espacios para hablar de cada uno, las ideas individuales, el tiempo y optimizando la escucha activa en ambos.



Situación difícil.



DINÁMICA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Objetivo: Resolver una situación hipotética que sea difícil de manejar.

Descripción: Nos vamos a poner en el caso de que acabas de sufrir una de esas crisis de pareja que últimamente pasan mucho en vuestra vida.

Referente teórico: Bonache, Ramírez y González (2016), afirma que las estrategias de resolución de conflictos son conductas interpersonales que permiten controlar los desacuerdos.

Desarrollo de la dinámica:

1. Toma una hoja divídela en cuatro partes numeradas del uno al cuatro (como se observa en la imagen).
2. En la parte uno titula la descripción del problema que he vivido, describe el problema en esa sección de la manera más concreta posible, solo describe el problema de la forma más objetiva posible.
3. En la parte dos escribe "Mis actitudes que agrandan el problema" como título. Escribe las actitudes que consideres.
4. En la tercera parte escribe el título "Acciones que voy a realizar para solucionar mis actitudes" que hacen más grande o evaden el problema. Da varias posibles soluciones y ponlo a prueba por quince días.
5. En la cuarta parte de la hoja pon el título: Resultados de acciones de la tercera parte.

Observaciones:

Quince días después debes describir los resultados de las acciones que has tomado, escribe que es lo que has experimentado en esos días.

Las 69 cosas mejores del sexo.



DINÁMICA DE INTIMIDAD

Descripción

Dinámica que, desde la vivencia subjetiva, permite explorar, facilita tomar conciencia de las necesidades y deseos.

Objetivo: Ampliar el término de sexo a sexualidad y de sexualidad a sexualidades.

Referente teórico: Blandón y López (2014), afirman que la intimidad se connota como algo bonito, una parte de la relación que permite el disfrute no sólo desde el contacto sexual, sino desde el compartir, cualquier situación cotidiana que se torna agradable, surgiendo el amor.

Desarrollo de la dinámica:

Paso 1: Cada uno en una hoja deberá "Hacer una lista que contenga las 69 cosas mejores del sexo".

Paso 2: Aunque representa una gran dificultad para algunas personas, es conveniente que se escriban 69 cosas. Ya sean emocionales, erótica, placer, de gustos etc. (esto debe realizarse en un tiempo de 20-30 minutos).

Paso 3: Luego de terminar la lista, las dos personas se reúnen a través de un conversatorio donde pueden dialogar las dos listar realizadas por un tiempo.





Devolución, cierre y aporte:

Una vez escuchados los listados es importante que se haga un resumen de lo leído extrayendo conclusiones y que se plantee en la pareja cuestiones que faciliten la toma de conciencia, a modo de ejemplo:

- ¿Qué ha resultado más difícil, a la hora de pensar en los deseos?
- ¿Qué te ha resultado más difícil?
- ¿Hay mucha variabilidad en tus elecciones?
- ¿Te has visto limitada por algo?

Con esta actividad se pretende que la pareja, conozca las cosas que le gustan de la sexualidad, en que se limitan, que no les gusta, esto con la finalidad de tener un conocimiento más profundo en la temática.





Autobiografía placentera

DINÁMICA DE SATISFACCIÓN Y DINAMISMO

Objetivo: Apropiarse del placer como vivencia experimentada y encarnado en la memoria corporal.

Descripción: Dinámica que, desde la vivencia subjetiva, permite explorar y facilita tomar conciencia de las situaciones y experiencias placenteras a lo largo del recorrido en la pareja.

Referente teórico:

Según Ward et al (2009; citado por Urbano, 2019) afirman que la satisfacción de la pareja es un estado emocional en el que la persona se muestra complacida con las interacciones, experiencias y expectativas con la relación de pareja.

Según Galdeano (1996; citado por Castellanos, 2015) refiere que el dinamismo vital de una pareja está diseñado por tres componentes básicos los cuales son: complementariedad, acomodación y intimidad compartida.





Desarrollo de la dinámica:

Paso 1: En una hoja se traza una línea vital en que se señalan los acontecimientos placenteros a lo largo de esa línea de vida (como una línea de tiempo). Aquí se busca que las parejas intenten recordar las sensaciones, los momentos, fechas especiales, viajes, lugares y cómo se sienten al recordarlo.

Paso 2: Luego, es importante que se haga una diálogo profundo sobre todo lo que han vivido y lo que les gustaría vivir juntos.

Paso 3: escribir 3 cosas muy puntuales que les gustaría realizar en pareja.

Devolución, cierre y aporte:

Luego, de terminar la actividad es importante realizar una retroalimentación en pareja, sobre las emociones experimentada los recuerdos y acontecimientos juntos, así mismo, las cosas que les gustaría realizar en un futuro.

Esta actividad posibilita que las parejas contacten con las experiencias placenteras de su vida, Explorar en qué situaciones y el carácter de estas situaciones, y en qué medida estas situaciones estaban mediadas por acciones propias. Explorar en qué medida pueden generar nuevas experiencias de usos de los placeres.





No existen
límites para
el poder del
amor.

JOHN MORTON



Referencias

Blandón, A. y López, L. (2014). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), pp. 505-517.

Bonache, H., Ramírez, G. y González, R. (2016). Estilos de resolución de conflictos y violencia en parejas de adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3),276-286.

Castellanos, C. (2015). *Influencia de las redes sociales en la relación de pareja de estudiantes de la Universidad Rafael Landívar*. (Tesis de pregrado) Universidad Rafael Landívar, México.

Gonzales, M. (2015). Rasgos de personalidad y su relación con la aserción en la pareja. Loja.

Toscano, D. (2015). Comunicación vs Tecnología. *CUMBRES, Revista Científica*. 1(1) 49 - 55.

Urbano, A., Iglesias, M., Martínez, R. (2019). Satisfacción general y sexual con la relación de pareja en función del género. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 165: 143-158.

Apéndice J: Evaluación de Impacto

Fecha: _____ Edad: _____ Tema _____

Estrato: _____ Género: _____ Área: _____

Las preguntas adjuntas le permiten expresar su opinión con relación a la aplicación de los conocimientos adquiridos.

Lea cada punto cuidadosamente y responda con toda sinceridad ya que esto permite obtener la información adecuada para mejorar en futuros encuentros.

Marque con una X la opción que crea conveniente:

Evaluación Cuantitativa				
Área: _____ Tema: _____				
Marque con una "X" la opción que usted considere correcta.	Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Nunca
1. ¿Tenía usted antes conocimiento del tema abordado?				
2. ¿Cree usted que el tema desarrollado por las psicólogas, es significativo para su matrimonio?				
3. ¿Las estrategias abordadas por parte de las psicólogas, las aplicará usted en su vida marital?				
4. ¿Considera usted que la temática abordada aporta a su crecimiento personal y marital?				

5. ¿El tema abordado por las psicólogas fue comprendido con claridad?				
6. ¿De acuerdo a la temática abordada por las psicólogas, ha presentado una situación que afecte su diario vivir?				

Sugerencias: _____

Apéndice K: Escala de Permanencia en las Relaciones de pareja (EPRP).

Escala de Permanencia en las Relaciones de Pareja (EPRP) (A. C. Benavides, A. C. García, M. C. Del valle, M. G. Villa, D. Hernández).

Edad: ____ Sexo: _____ Estado civil: Casado(a): ____ Unión libre: ____ Noviazgo: __Tiempo en la relación: _____ Escolaridad _____ Estrato socioeconómico _____ Religión _____ Instrucciones:

A continuación, usted encontrará afirmaciones que podrían identificarse con características de su actual relación de pareja, por favor lea detalladamente cada frase y marque con una equis (x) de 1 a 5 siendo: 1= Totalmente de acuerdo, 2= De acuerdo, 3=Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 4= En desacuerdo, 5= Totalmente en desacuerdo.

		1	2	3	4	5
1	Comparto intereses (religiosos, académicos, ideología, política, entre otros) con mi pareja.					

2	Le he confiado a mi pareja asuntos íntimos de mi vida.					
3	Comparto tiempo con mi pareja.					
4	Comparto tiempo con mi pareja					
5	La atención que mi cónyuge pone a mi apariencia.					
6	Mi pareja me apoya en momentos difíciles.					
7	Las relaciones sexuales (besos, caricias, sexo) con mi pareja son satisfactorias.					
8	Le doy detalles materiales a mi pareja.					
9	Si tengo un desacuerdo con mi pareja lo discuto con él/ella.					
10	Evito confiarle a mi pareja aspectos íntimos de mi vida.					
11	En momentos de fracaso recurro a mi pareja en busca de apoyo.					
12	Le resalto a mi pareja cualidades físicas.					
13	Desconozco aspectos íntimos de mi pareja					
14	Soy recíproco con mi pareja cuando es cariñoso/a conmigo.					
15	Es placentero tener sexo con mi pareja.					
16	Comparto poco tiempo con mi pareja.					
17	Realizo actividades recreacionales con mi pareja.					
18	Expreso afecto a mi pareja por medio de besos, abrazos, cariños, entre otros.					
19	Tengo en cuenta las opiniones de mi pareja.					
20	Interrumpo los espacios personales de mi pareja.					
21	Invierto tiempo en mi relación de pareja.					
22	Tengo detalles inmateriales con mi pareja.					
23	Los temas de conversación con mi pareja son interesantes.					

24	Es aburrido tener sexo con mi pareja.					
25	Comparto gustos (ir a cine, salir a bailar, cocinar juntos, entre otros) con mi pareja.					
26	Pienso con entusiasmo en mi pareja durante el día.					
27	Después del acto sexual deseo estar cerca de mi pareja.					
28	Deseo seguir en mi relación de pareja.					
29	Considero que mi pareja es atractiva físicamente.					
30	Considero que la forma en que mi pareja me trata es agradable.					
31	Los temas de conversación con mi pareja son aburridos.					

