

CRECIENDO EN PAREJA

Guía psicoeducativa para el afianzamiento de las estrategias cognitivas, conductuales y emocionales en las relaciones de pareja

Trabajo de grado para optar por el título de Psicólogas

Mariana Bedoya Guevara
Angela María Gómez Chacón

Asesor
Gabriel Jaime Vélez Hoyos

Unilasallista Corporación Universitaria
Facultad de Ciencias Sociales y Educación
Psicología
Caldas - Antioquia
2021

Contenido

Resumen	6
Diagnóstico	9
Árbol de Problemas	16
Árbol de objetivos	18
Contexto y actores	19
Referente conceptual	21
Pareja y relación de pareja	21
Concepto de pareja	22
Terapia de pareja.....	23
Fases de la vida en parejas.....	25
El amor	31
Lo emocional en la pareja.....	36
Qué es una emoción.....	36
Emociones primarias y secundarias	37
El Miedo	39
La Ira.....	40
La tristeza	40
La felicidad.....	41
Gestión de las emociones.....	41
Inteligencia emocional	42
Lo cognitivo en la pareja	46
Psicología cognitiva	46
Distorsiones cognitivas	47
Errores en el procesamiento de la información.....	48
Esquemas	52
Pensamientos y creencias	53
Creencias	53
Pensamientos automáticos.....	55
Autoestima.....	56
Lo conductual en la pareja	57
Comunicación en la pareja	57

Asertividad	58
Escucha activa.....	59
Flexibilidad al cambio	59
Autonomía y libertad.....	60
Objetivos	61
Objetivo general.....	61
Objetivos específicos	61
Referente Metodológico	62
Proyecto de intervención.....	62
Intervención psicológica.....	62
Estrategia de intervención.....	63
Fases del proyecto.....	70
Fase de diagnóstico:.....	70
Fase de la preparación y la ejecución:.....	70
Fase de evaluación:.....	70
Consideraciones éticas	71
Evaluación.....	72
Cronograma y presupuesto	76
Caja de herramientas	81
Módulo 1: la relación de pareja	81
Módulo 2: lo emocional en pareja	84
Módulo 3: lo cognitivo en pareja	85
Módulo 4: Lo conductual en pareja	88
Referencias	90

Tablas

Tabla 1 Valoración proyecto creciendo en pareja	73
Tabla 2 Criterios de evaluación del proyecto.....	75
Tabla 3 Cronograma: Proyecto creciendo en pareja	76
Tabla 4 Presupuesto: Proyecto Creciendo en pareja.....	77
Tabla 5 Caja de herramientas: Actividades de intervención.	78

Ilustraciones

Ilustración 1 Árbol de Problemas.....	177
Ilustración 2 Árbol de Objetivos.....	188

Resumen

En este proyecto de intervención la estrategia central es Psicoeducar en el amor en las relaciones de pareja para propiciar el aprendizaje y reconocimiento de emociones, cogniciones y conductas en pro de relaciones más significativas, por medio de la reflexión sobre las diferentes estrategias de afrontamiento, y ampliar las construcciones previas sobre el tema, partiendo de la posibilidad de comprender las características individuales, sociales y culturales de las personas con quienes forman pareja y cómo se configuran la relación para el desarrollo integral del ser humano, pretendiendo bienestar psicológico, y una estabilidad emocional en la experiencia con el otro. En la actualidad se sigue evidenciando dificultades para identificar signos claros de violencia en la pareja, que se consideran como conductas “normales” que terminan de manera fatal en algunos casos.

El proyecto se compone de 4 módulos divididos en 8 sesiones, resumido en el cuadro de la caja de herramientas que, promueven diferentes dinámicas de reflexión tanto individual como grupal, proporcionado fundamentos teóricos relevantes acerca del tema, que favorecen la comprensión de los vínculos, propone actividades constructivas que ayuden a gestar relaciones saludables, afianzar y reconocer ciertas emociones, cogniciones y conductas que generan conflictos como las creencias previas que se tienen en las relaciones de pareja, además de propiciar nuevas estrategias de afrontamiento más adaptativas cuando se presenten las dificultades que existen en la cotidianidad de la pareja. Las actividades se llevarán a cabo por medio de talleres reflexivos, con el objetivo de psicoeducar en estrategias para vincularse con la pareja de forma sana y más satisfactoria.

Justificación

El tema del amor romántico es una experiencia inherente a la vida humana que lo ha acompañado durante toda la existencia, gracias en parte a la química del amor, la especie humana ha logrado con éxito la sobrevivencia a lo largo de miles de años, pero también se advierte de grandes conflictos en la manera como el ser humano se comporta en nombre del amor, inclusive estando o no dentro de una relación amorosa (Zeki, 2007, como se citó en Maureira Cid, 2011).

Cuando el individuo se enamora experimenta una variedad de emociones y sensaciones que le generan pensamientos, cogniciones y conductas que en algunas circunstancias el individuo se le dificulta manejar y este tipo de situaciones pueden concluir en consecuencias adversas como la dependencia emocional, la baja autoestima, relaciones amorosas conflictivas e insatisfactorias, comportamientos agresivos verbales, físicos y hasta el feminicidio, tan común en las sociedades latinoamericanas y en nuestro caso particular en Colombia, donde culturalmente se reacciona emocionalmente de forma violenta e impulsiva como forma de defender algo que se cree propio. Según Canto, Moreno, Perles y San Martín (2012): “La cultura del honor hace referencia a un aspecto cultural con un fuerte componente emocional que tiene una gran influencia en las justificaciones y creencias sobre las reacciones consideradas lícitas ante lo que se considere una ofensa al honor” p. 10).

Por esto se considera importante realizar una guía Psicoeducativa con estrategias para el afianzamiento de las relaciones de pareja, pues se considera que gran parte del problema es la falta de conocimiento y de educación frente al tema amoroso y las

relaciones de pareja, en la vivencia subjetiva de cada individuo que piensa y se actúa en función de relaciones sociales y normas culturales (Rodríguez, 2012).

Además de las diferentes etapas del amor que una persona o una pareja va experimentando, es importante el aspecto de la dinámica vincular que se establece en las relaciones de pareja, y también tener presente el componente biológico, en la neuropsicología del amor romántico en donde ocurren cambios fisiológicos causados por los efectos en el sistema nervioso debido a sustancias como hormonas y neurotransmisores, provocando sentimientos y comportamientos de euforia o depresión dentro de las relaciones de pareja (Borges, 2015).

Desde la psicología se considera importante este tema para seguir indagando sobre el comportamiento humano ya que se considera que el amor es un sentimiento que alienta a uniones formales o matrimoniales, en algunos casos se evidencian conflictos interpersonales con la pareja y hasta en la razón de divorcios, infidelidades, suicidios, homicidios, como también conflictos familiares y sociales por rupturas con la familia de origen, conflictos raciales, de clases sociales etc. (Rodríguez, 2012).

Por esto es fundamental desde la psicología, poder brindar un enfoque psicoeducativo a las personas que estén dentro de una relación amorosa o pretendan estarlo en el futuro, partiendo de las áreas conductuales, cognitivas y emocionales, para así promover estrategias de afianzamiento dentro de las relaciones amorosas.

Diagnóstico

Desde las primeras etapas de la vida es posible observar que el ser humano necesita del contacto físico y emocional con el otro para la supervivencia y el mantenimiento de la especie. Según Jankowiak y Fishe, (1992, como se citó en Maureira Cid, 2011, p. 322) “La experiencia amorosa se encuentra en todas las culturas y es sin duda una de las situaciones más estimulantes en nuestras vidas”. Como aporte a esta experiencia es fundamental realizar desde diferentes disciplinas aportes que sienten bases fundamentales que permitan el afianzamiento de las estrategias cognitivas, conductuales y emocionales en las relaciones afectivas, y en el proceso del enamoramiento porque es innegable la importancia de la creación de un vínculo con el otro, para el desarrollo físico y crecimiento personal.

Según Rodríguez, (2004 como se citó en Blandón Hincapié y López Serna, 2016, p. 506) “A partir del nacimiento, nuestra vida será sucesión de experiencias, relaciones, vínculos y conexiones que darán cuenta de una historia personal de permanente interacción, con el mundo, con los otros”. A medida que el ser humano crece se ve involucrado en diferentes relaciones en donde se gestan diferentes vínculos, con los padres, con los familiares, con los compañeros de escuela, con los profesores, y hasta con el estado. Se evidencia también dentro de la cultura a la cual se pertenece diferentes manifestaciones de esos vínculos que se gestan en la relación con otra persona especialmente en las relaciones de pareja, como canciones, bailes, novelas, que se inspiran en estas diferentes dinámicas relacionales, pero esto no es nuevo para nuestra especie. Según Páez, (2006 como se citó en Maureira Cid, 2011,) “en grabados sumerios con una antigüedad de 4.000 años A.C. se pueden observar imágenes y frases

románticas dirigidas a una pareja” p. 322. A lo largo de la historia han existido varias concepciones sobre el amor romántico y se han establecido distintos modelos normativos de las relaciones entre hombres y mujeres fuertemente influidas por los estereotipos de género asociados a los distintos sexos, (Canto, 2012). Sin embargo, en la postmodernidad a esos modelos de relación de pareja normativos se han ido adhiriendo nuevos modelos y configuraciones de amor romántico más inclusivos socialmente y con representantes de toda índole, abriendo el horizonte a nuevas configuraciones sociales, donde los roles de género ya no son exclusivamente heterosexuales y los estereotipos se han ido transformando a la dinámica de esta nueva era.

De acuerdo a esto, podría un sexo o un rol asumido estar más condicionado que otro a conductas impulsivas e incluso a veces violentas cuando la relación se ha terminado y uno de los miembros de la pareja se siente celoso cuando el otro miembro inicia una nueva relación romántica con otra persona, rehusándose a aceptar que la relación acabó definitivamente. Es decir, que el amor continúa siendo idealizado y se depositan en él grandes expectativas de satisfacción, alegría y autorrealización, como lo explica Sánchez (2013):

Entre los componentes del mito occidental del amor destacan tres ideas: el amor conlleva sufrimiento, el amor es igual a la pasión, no está controlado por la voluntad, y el amado es propiedad del amante y viceversa. Si el amor es una pasión irrefrenable, es, a su vez, irresponsable, su fuerza puede ser tan idílica como devastadora, pero lo más perverso de esta lógica es que, al final, el ensalzamiento de la experiencia amorosa deviene en la necesidad profunda, el genuino deseo de experimentar la catástrofe del

amor. El mito del amor romántico ha sido construido con base en discursos abordados desde la biología, la ciencia, la filosofía, hasta el arte, la poesía, la literatura. Y todas estas disciplinas –con sus excepciones– han abordado el amor principalmente como amor heterosexual. De esta manera, los amantes no heterosexuales también tienen como referente el mito del amor heteronormativo y, con ello, sus rasgos constitutivos de posesión, explotación vital del otro. Las dos constantes que estructuran el mito del amor romántico: el amor como locura, ajeno a la razón, y el amor como sinónimo de dolor (p. 88).

Lo que se llama “amor” está influenciado por procesos biológicos mediado por estructuras cerebrales. Los antecedentes en este tema, indican que el amor comprende unas fases y etapas que interactúan con la neurobiología del ser humano, traduciéndose posteriormente en vivencias no tan sublimes como inicialmente se experimentó. Según (Maureira Cid, 2011) “la psicología ha estudiado también este fenómeno tratando de establecer el origen y las conductas características del amor y finalmente a fines del siglo veinte la biología ha entrado en la carrera por explicar esta compleja experiencia del vivir humano” (p. 322).

El desconocimiento de las personas y la escasa educación en el tema, genera que los seres humanos se aventuren a iniciar o entablar relaciones sin el conocimiento previo acerca de lo que es el amor, todos los temas que a este refiere, ya todas las situaciones que este conlleva. Según (Blandón Hincapié y López Serna, 2016) la relación de pareja podría definirse como: “relación prolongada en el tiempo, capaz de poder soportar e intentar superar el conflicto, la pareja se diferencia de la relación breve

que sólo busca la satisfacción inmediata”. Las personas por medio de las relaciones de pareja buscan establecer vínculos que perduren en el tiempo y en donde se evidencie una estabilidad emocional, como lo señala Isaza (2011): al decir:

Cuando se establece un vínculo de pareja, se combinan diversos elementos del orden social, cultural, familiar y personal, que determinan en cierta medida la forma, conducción, interpretación y conductas de interacción. Entre estos elementos figuran: las características de cada miembro, sus manifestaciones conductuales, expectativas, emociones, actitudes, atribuciones, formas de comunicación verbal, de metalenguaje, el contexto, las normas particulares y el momento histórico (p. 337).

Se pretende exponer por medio de este proyecto, las bases y estrategias necesarias para entender que el amor como emoción, se comienza a configurar a partir de las primeras experiencias de vida, con las figuras más representativas y a medida que va avanzando evolutivamente estas experiencias se van estructurando más y más, y van a interactuar permanentemente con las conductas, las cogniciones y las emociones, fundamentos teóricos de la psicología cognitiva que a su vez van a influir en las diferentes etapas que experimentan los seres humanos cuando se experimenta el enamoramiento y se encuentran dentro de una relación de pareja, entre las etapas tenemos: el inicio del enamoramiento y establecimiento, la consolidación de la relación y el mantenimiento, las dificultades, problemas y conflictos de pareja que van resultando en la evolución y en la dinámica de la relación, generando inestabilidad y crisis al desatar cambios emocionales, cognitivos y comportamentales en sus miembros, hasta lograr una estabilidad o resolución de la crisis o la ruptura definitiva, que será determinada por las diferencias

individuales. Aunque el conflicto también trae aprendizajes y experiencias positivas, como se evidencia en Díaz-Loving y Sánchez, (2000 como se citó en Isaza, 2011) al señalar lo siguiente:

El conflicto resulta ser una situación deseable ya que permite el desarrollo de aptitudes y destrezas en los miembros, (...) Lo que diferencia un conflicto del otro es la representación de este y las estrategias, satisfactorias o no, con las que se enfrenta; es decir, la forma como es percibida, representada y vivenciada la experiencia subjetiva del conflicto en la pareja y en cada miembro (p. 338).

Así, desde lo emocional, el interés está en la expresión o no de emociones, los estados de ánimo, (la ansiedad, la euforia, la cólera, el temor, la culpa, el miedo, la depresión), entre otros. Como lo evidencia García, 2002 al decir que: El objetivo terapéutico en la terapia enfocada en la emoción consiste en romper el círculo vicioso, consiguiendo que hablen de sus emociones primarias. En ese momento, el que lo hace, muestra su debilidad al otro y descubre puntos vulnerables de importancia (p.116).

Desde lo cognitivo se buscan los pensamientos y creencias sobre el amor, las interpretaciones del ser humano son determinadas por las creencias y esquemas, que podrían resultar disfuncionales si implican distorsiones inadecuadas de la realidad y generan pensamientos automáticos negativos, que terminan interfiriendo en el comportamiento, las emociones y reacciones, afectando la capacidad del sujeto para hacerse cargo de las demandas circunstanciales de la vida (Beck, 2005).

En lo conductual se debe considerar los patrones de relacionamiento amoroso, el papel asumido como agresivo, directivo, pasivo, independiente, asertivo, introvertido, suspicaz, manipulador, explotador, dependiente. Así como es el estilo de comunicación cuando hay o no conflictos, la conducta sexual, los hábitos de sueño, el uso de SPA, la presencia de conducta suicida, homicida, los actos agresivos y las estrategias que usa el individuo para enfrentar el estrés. Todo esto se evidencian según (García, 2002) al decir que:

Todos estos patrones de conductas pretenden, la mayoría de las veces, resolver el conflicto, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo perpetúan y la propia interacción se convierte en el problema que lleva a la separación, aunque no siempre los conflictos llevan a la ruptura (García, (p. 108).

Al tener mayor conocimiento de todos los elementos mencionados anteriormente se contribuirá a que las personas que deseen un cambio positivo en sus relaciones interpersonales tengan mayores estrategias para disponer de conductas más adaptativas para mejorar la comunicación y la resolución de los conflictos, las tensiones y los problemas que puedan estar viviendo dentro de su relación de pareja. Cuando las personas son capaces de reconocer de mejor forma las emociones propias y de su pareja, también se generará un mayor autoconocimiento de las distorsiones cognitivas, y por consiguiente conductas más apropiadas, al contar con suficientes estrategias para sus relaciones futuras o su relación actual, al pretender vincularse cada vez más en relaciones más favorables y satisfactorias.

A lo largo de este trabajo se tendrán presentes diferentes autores que han profundizado sobre las diferentes temáticas y conceptos claves para el desarrollo de este, con el fin de responder a los objetivos del proyecto de intervención. El propósito de este proyecto de intervención es contribuir en la construcción de ciertas estrategias para las relaciones de pareja, que favorezcan el afianzamiento de las relaciones amorosas al tener mayor conocimiento en el tema. Esto lleva a plantear la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las estrategias cognitivas, conductuales y emocionales que se pueden implementar para el afianzamiento de las relaciones de pareja?

Árbol de Problemas

Para el presente proyecto se entenderán los siguientes elementos, un tronco que evidencia el problema, unas raíces que muestran las causas y unas hojas que son las consecuencias visibles del problema.

Tronco: Problema principal

(Creencias) La concepción de amor

La manera como se interpreta el amor

La creencia de la forma en que se viven las relaciones amorosas

La forma de enfrentar las dificultades dentro de una relación amorosa

La forma de afrontar el duelo cuando se da una ruptura (creencias duelo)

Los factores que intervienen en la emoción del amor.

Raíces: Causas del problema

Falta de conocimiento frente a lo que sucede emocionalmente en las relaciones de pareja.

Interpretación de las situaciones, baja autoestima

La manera conductual de relacionarnos con la pareja.

Hojas: Consecuencias

Inadecuado manejo de las emociones, agresividad, ira, intolerancia, sufrimiento.

Distorsiones cognitivas, relaciones amorosas conflictivas e insatisfactorias, rupturas amorosas. Dependencia emocional, manipulación, agresión física y psicológica

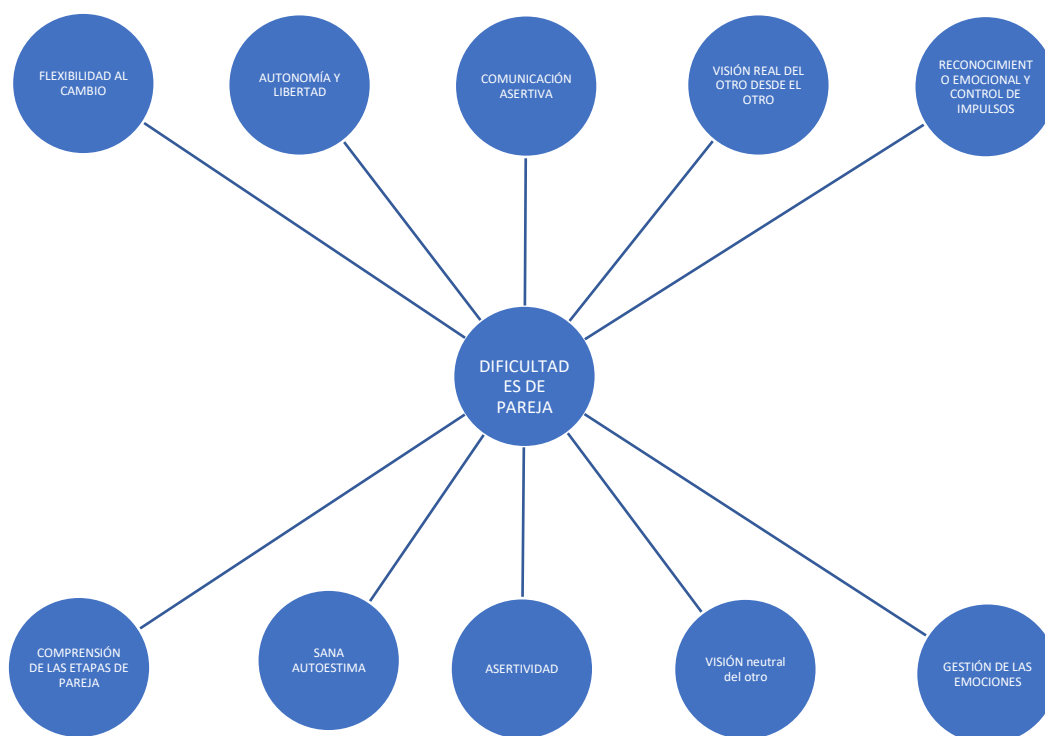
Ilustración 1 Árbol de Problemas



Árbol de objetivos

Por medio del árbol de objetivos se transforma el árbol de problemas al desarrollar por medio de estrategias una visión positiva de las situaciones negativas anteriormente expuestas, y alcanzar las acciones necesarias para lograr los objetivos propuestos en este proyecto de intervención. Para dar alternativas a las soluciones, se propone lo siguiente:

Ilustración 2 Árbol de Objetivos



Contexto y actores

En 1977 exalumnos del Colegio San José De La Salle, se aventuraron a crear un proyecto para dar continuidad a nivel superior, a la labor educativa que cumplían la Congregación de los Hermanos de las Escuelas Cristianas en la formación primaria y secundaria de los colegios lasallistas y así nace Unilasallista Corporación Universitaria que inició sus labores académicas el 6 de febrero de 1984 con 161 estudiantes en los programas de Administración de Empresas Agropecuarias, Licenciatura en Educación Preescolar e Ingeniería de Alimentos.

Su sede inicialmente estuvo ubicada en el Colegio de San José De la Salle, ubicado en esa fecha en el barrio Boston de Medellín, donde hoy funciona el Observatorio astronómico y el Museo de Ciencias Naturales, obras desarrolladas por los Hermanos de la Salle.

En 2001 la universidad se trasladó al sur del Área Metropolitana del Valle de Aburrá en el municipio de Caldas, Antioquia, con un campus universitario campestre, con edificios modernos, grandes espacios educativos, y rodeado de un clima fresco, aire limpio y naturaleza a todo su alrededor.

La universidad continúa su crecimiento en la oferta de programas académicos actualmente hay 1518 estudiantes entre pregrado y postgrado, gracias a su ubicación estratégica, convoca a estudiantes de diferentes zonas rurales y campesinas como también de ciudades más grandes del territorio propiciando la integración de diferentes grupos sociales.

Cada semestre, nuevos estudiantes de regiones como el suroeste antioqueño, municipios cercanos y del área metropolitana se interesan en La Salle para continuar con

su crecimiento profesional, personal y social y poder aportar al crecimiento de la región y del país.

Referente conceptual

Pareja y relación de pareja

Es indispensable realizar la conceptualización del término pareja y todo lo que a este refiere para poder lograr una articulación adecuada de todos los términos que se van a trabajar durante el trabajo, por lo tanto, podemos decir que la pareja se define como una relación significativa, consensuada por parte de sus participantes, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, el cual es el matrimonio; aunque existen parejas humanas que no coinciden con los límites que aquel impone y deciden convivir en unión libre.

La pareja, en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, diferentes a las de la familia y a las de la sociedad y, a su vez, que se relaciona con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etc. (De la Espriella, Guerrero, 2008. p176).

En los primeros años se busca la identidad del nosotros, frente al yo y al tú, se piensa de una manera comprensiva siempre teniendo en cuenta el bienestar del otro que nos acompaña. Abarca la vida de pareja desde el nivel emotivo afectivo, hasta las relaciones sociales, culturales o profesionales. La determinación de elegir a la pareja estable como opción de vida en la etapa adulta es indispensable, y culmina un proceso que tiene sus inicios en la infancia, donde se fundamentan y orientan las bases de la personalidad.

En la pareja no hay un amor auténtico si no existe un compromiso voluntario mutuo, un serio esfuerzo de las dos partes y un nivel sano de madurez para cuidar y

atender a la persona amada, para proyectarse juntos y ofrecer lo que se es y lo que se tiene en un esfuerzo bidireccional (Galdeano, Aramendía, 1995).

Concepto de pareja

La pareja es una unidad basada en la relación entre dos personas y es reconocida así por los que les rodean. La cultura define las características básicas en la pareja y le asignan una función social. Anteriormente la pareja tenía como objeto la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial.

Hoy en día, con la diversificación de las formas en las que se puede vivir en pareja, los criterios con los que se forman las parejas han ido transformándose a lo largo del tiempo, el amor romántico no necesariamente conlleva al matrimonio, ni se desea en muchas parejas plasmar su relación por medio de un contrato explícito para que sea socialmente considerada como tal, pues socialmente se ha ido popularizando y validando la convivencia de parejas, especialmente en Latinoamérica, sin que eso signifique menos compromiso.

Al día de hoy no se considera necesario que una pareja tenga intención de formar una familia con sus propios hijos (García, Fuentes Zarate, y Sánchez Sánchez, 2016). Es así, como el concepto de pareja se ha hecho más amplio. Hace relativamente poco tiempo, la mayoría de parejas estaban constituidas por relaciones heterosexuales. Actualmente las relaciones de pareja se construyen en general sobre la base del amor y la intimidad.

El compromiso es un factor fundamental dentro de la decisión personal que implica el vínculo con la pareja para mantenerse juntos pese a las dificultades que surjan. A medida que se comparten más bienes y conductas, el compromiso se va haciendo más fuerte; por ejemplo, al comprar una propiedad en común, al compartir ciertos valores, al tener hijos. Cuando llegan los conflictos y las adversidades el compromiso que se haya establecido durante el tiempo va a comenzar a mediar y a influenciar en la pareja las estrategias que se tengan para la resolución de conflictos.

El compromiso juega pues, un gran protagonismo ya que, a mayor compromiso los miembros de la pareja se intentan adaptar, acomodar y soportar las conductas negativas del otro. Con el pasar de los años, las parejas tienden a presentar respuestas negativas porque es rápido, se tienen confianza y genera menos esfuerzo, esto es lo que se conoce como la reciprocidad negativa. Otro aspecto importante a tener en cuenta es que cuando un miembro de la pareja no percibe el compromiso del otro, entra con más probabilidad en una relación de quid pro quo, (algo a cambio de algo) que lleva al patrón de conducta de reciprocidad negativa que deteriora la pareja. Sin embargo, cuando el compromiso es grande, y no hay presión de tiempo, se hace un mayor esfuerzo para responder constructivamente perpetuando una sana relación de pareja.

Terapia de pareja

La terapia de pareja es una práctica específica de la psicología clínica, se ocupa de los conflictos, sufrimientos o malestar en alguno o en ambos miembros de la pareja ante la demanda de manera espontánea o cuando los asuntos son de larga data o crónicos y en donde se ve amenazada la estabilidad de la relación de pareja. Se plantean

diferentes estrategias para poder superar las dificultades o crisis en pareja cómo aumentar el intercambio de conductas positivas, las cuales son valoradas por su capacidad de modificar los puntos de vista y las atribuciones desfavorables, y buscar mejorar la comunicación y la capacidad de resolución de problemas, aunque en otras situaciones la ruptura sería una posible solución (Wainstein y Wittner, 2004).

Las crisis surgen normalmente en toda relación de pareja, y es natural que pasen por cierto tipo de situaciones que ayudaran a reestructurar diferentes dinámicas en pro de un bienestar de la misma, crisis de crecimiento y de maduración, de compenetración y trascendencia, lo que hace falta es saber delimitarlas y saber recurrir a tiempo a las ayudas técnicas precisas para encauzarlas correctamente, y poder sacar provecho de estas circunstancias para así poder crecer juntos (Galdeano Aramendía, 1995).

El amor y las dinámicas de pareja pueden ser vividas de maneras diversas esto depende de la personalidad de los integrantes de la pareja, la manera en la que se relacionan, se pueden evidenciar tres modelos diferentes dependiendo de la etapa o el modelo de pareja según (Galdeano Aramendía, 1995).

Amor instantáneo – impulsividad: (*te quiero apresuradamente*), es el amor apasionado, de momentos intensamente felices. Hay gratificaciones mutuas muy fuertes.

Amor constante – ternura (*te quiero sin prisa, pero sin pausa*), hay una búsqueda conjunta de la felicidad y manifestaciones mutuas que conviene tenerse en cuenta. Emerge una interdependencia madura, un florecimiento personal de cada uno y una relación cooperativa.

Amor distante o soportabilidad (*te quiero intermitentemente*) se manifiesta cuando los conflictos se hacen presentes y no se solucionan de la manera adecuada en cambio se soportan situaciones con las que no se están de acuerdo (p.82).

Para poder afianzar la relación y las diferentes dinámicas vitales dentro de la pareja es pertinente tener en cuenta tres elementos que brindan bases fundamentales para que este proceso se dé de una manera adecuada, la complementariedad hace alusión a la compromiso mutuo entre los integrantes para poder alcanzar metas, logros y objetivos; la acomodación, hace referencia que aunque los dos integrantes de la pareja tengan personalidades, gustos, actitudes, costumbres entre otros, urge la flexibilidad de ambas partes para la construcción de la convivencia, y la intimidad compartida refiriéndose a la comunicación profunda dentro de la pareja (Galdeano Aramendía, 1995).

Fases de la vida en parejas

Etapas de la vida en parejas

Para abordar el tema de las etapas de la vida en pareja es pertinente iniciar realizando una conceptualización en general de los diferentes momentos por los que pasa una relación amorosa, es indispensable mencionar las diferentes dinámicas que se gestan dentro de ellas, los cambios, los retos y problemas a los que las parejas están expuestas dentro de esta interacción. Esto nos lleva a pensar que como seres humanos

nos encontramos en desarrollo y proceso de cambio continuo a lo largo de nuestras vidas.

Esto se logra evidenciar desde el momento de nuestro nacimiento cuando se inician las etapas del ciclo vital en donde nos enfrentamos a diferentes retos de adaptación, de ajuste y desajuste, de pérdidas y logros, y a si se logra ir avanzando de una etapa a otra, se evidencian también dentro de ellas, periodos de crisis inestabilidad, que se van superando y cada pérdida o reto le dan paso a una nueva fase. Desde niños podemos observar en diferentes literaturas y programas infantiles, ilustrar de manera mágica las relaciones de pareja, escuchar hablar a las personas adultas o cercanas de la media naranja, el hombre o la pareja perfecta, es allí el momento en donde consciente o inconscientemente se empieza a internalizar diferentes situaciones que nos sesgan frente a las diferentes etapas por las que debe pasar una relación de pareja.

Una de las etapas más decisivas en el ciclo vital es la etapa de la formación de pareja, en ella se contempla el dinamismo considerando sus avances crisis o retrocesos, la pareja se convierte en el arquitecto de la familia y de todo su proceso evolutivo (Galdeano Aramendía, 1995)

He allí donde radica la importancia de tener presente que somos seres dinámicos y que los vínculos a los cuales nos enfrentamos en el transcurso de nuestras vidas están ligados de manera indiscutible a ese proceso por el cual la mayoría de personas pasan en algún momento, se hace necesario clarificar las crisis por las que se pasa dentro de las relaciones de pareja en sus diferentes etapas, ya que por desconocimiento, poca

flexibilidad a la hora de interactuar con la pareja y tener falsas expectativas frente a la relación pueden surgir diferentes inconvenientes en relación con la pareja.

La dinámica de la vida de parejas, no es un proceso estático, por el contrario podemos decir que está en un proceso de movimiento y cambio continuo en donde se tejen diferentes sentimientos, emociones, actitudes y comportamientos, en el transcurso de estos devenires los miembros que conforman la pareja deben enfrentarse a nuevos retos de adaptación o de desajuste, en donde alcanzar nuevas etapas o pasar de la una a la otra hará atravesar a la pareja por periodos de crisis e inestabilidad, roles que han de abandonarse para poder dar paso a los siguientes, en donde cada pérdida y obstáculo supone la llegada de una nueva fase de renovación.

Así pues, desde una perspectiva psicológica las etapas y las crisis se contemplan como procesos decisivos e irreversibles, cada etapa encierra sus conflictos, pero a la vez unas posibles expectativas en donde si estas etapas y crisis se afrontan exitosamente por la pareja, se constituye un tipo de desenvolvimiento madurativo positivo (Galdeano, Aramedía, 1995).

Las relaciones de pareja pasan por diferentes momentos y situaciones, dentro de sus diferentes dinámicas se puede observar el crecimiento, la evolución y el cambio, todo esto explica la variación en los comportamientos, pensamientos y emociones; el por qué no se vivencia lo mismo cuando inicia una relación, a cuando ha transcurrido un tiempo dentro de en ella.

Los seres humanos evolucionan, crecen y maduran, esto mismo pasa cuando se está dentro de una relación de pareja, identificar cada una de las fases de la vida en parejas ayudará a tener un mejor acercamiento y comprensión de las mismas.

Fase del enamoramiento

Es la primer etapa por la que pasan las relaciones de pareja, toda las esperanzas están puestas en los aspectos positivos que se encuentran en el otro, se guían por los gustos y actividades que se comparten en común, el entendimiento y la comprensión son características que identifican este momento, suelen ignorarse todos los aspectos negativos del otro, debido a la química que surge en el enamoramiento, y a la atracción se procura también evitar conflictos y peleas, caracterizándose esta etapa por el descubrimiento del otro y de su personalidad, se idealiza como perfecta a la persona con la cual se está iniciando la relación amorosa, por este momento la pareja está llena de muchos anhelos y esperanzas.

La relación de pareja se inicia con la fase del enamoramiento, en la que se produce la ilusión de unidad, la fantasía de la armonía eterna. Se evita y se rechaza cualquier sentimiento de separación y se obvian las diferencias individuales, se proyectan objetivos en común (Galdeano, Aramendía, 1995).

Fase del desencanto

Luego de pasar por la etapa del enamoramiento las parejas inician el proceso de conocimiento o descubrimiento, en donde cada persona evidencia en el otro su estilo particular de vivenciar las relaciones, se dan cuenta que no solo se tienen cosas en común sino también diferencias, ya que toda persona es única e irrepetible, y es en este momento en donde se deja de ver a la pareja como ese otro idealizado o perfecto y ambos se empiezan a mostrar como realmente son, la relación empieza a mostrarse más sincera.

El reconocimiento personal de que el otro no responde a las expectativas fabricadas, la ilusión primaria de unidad se sustituye por la desilusión de la distancia. Sobre esta vivencia frustrante se establece el duelo por conseguir la armonía falsamente ansiada. La pareja establece consciente o inconscientemente límites físicos, psíquicos y existenciales (Galdeano, Aramendía, 1995).

Fase de la estabilidad

Dentro de esta fase encontramos que la pareja ya ha evidenciado todos los cambios que surgen de conocer y convivir con el otro, teniendo en cuenta sus peculiaridades y personalidades y cada uno de los procesos a los que este tipo de acercamientos conlleva, el proceso de adaptación a las diferencias continua y es el momento en donde se decide si la relación se proyecta a futuro o se fractura.

Esta fase comienza con la mutua aceptación, se abandona la ilusión inicial y se tiene en cuenta al otro, al admitir sus aptitudes y limitaciones, la pareja decide resolver y afrontar los problemas y conflictos en común. Se establecen vías de negociación y de consenso con reglas, pactos y compromisos en donde se contemplan diferentes horizontes (Galdeano, Aramendía, 1995).

Fase del compromiso

En esta fase la pareja se presenta como realmente son y aceptan su relación y diferencias, se abandona el propósito de cambiar al otro según sus ideales. Han logrado alcanzar una capacidad de sobreponerse a los conflictos que se generan al querer a una persona y a rechazar algo de la misma. Esto les permite a sus participantes cuestionarse sin la necesidad de entrar en un duelo de poder, compartir opiniones, tener

comportamientos diversos, con respeto y cariño de un estilo adulto (Galdeano, Aramendía, 1995).

Si los miembros de la pareja logran adaptarse a sus diferentes perspectivas y todos y cada uno de los ellos entiende los cambios y a lo que esto conlleva, la relación se consolida y se crean lazos que los van a unir fuertemente y les será más fácil sobreponerse a cualquier situación, exigencia o adversidad ya que el compromiso será mutuo.

Fase de la trascendencia

La pareja empieza a crear vínculos afectivos más responsables y sólidos, con una mayor conciencia de que el otro ya no es ese otro perfecto, sino que se aprende a compartir y a complementarse más que todo desde las diferencias y con esas características únicas, y se empieza a pensar en proyectos y propósitos a futuro.

En esta fase la pareja madura en sus ciclos evolutivos, supera las limitaciones de sí misma, y se extiende hacia el mundo circundante irradiando lo evidenciado en las etapas anteriores de su relación. Exhiben frescamente los logros alcanzados por su mutua creatividad y determinan objetivos conjuntos que les gratifiquen a ambos (Galdeano, Aramendía, 1995).

El amor

La Real Academia de la Lengua define el amor así: sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear (Real Academia Española, s.f., definición 2).

Desde un punto de vista psicológico, el enamoramiento es una emoción, es decir es una consecuencia de la evaluación que hacemos de las circunstancias, el enamoramiento nos produce una gran excitación fisiológica que nos provoca bienestar por un periodo de tiempo, nos lleva a compartir y revelar aspectos íntimos, dar apoyo emocional, mostrar interés por los gustos y los asuntos de la pareja, expresar afecto de variadas formas.

El enamoramiento también conduce a algunas distorsiones cognitivas sobre todo al comienzo de la relación, por ejemplo, al percibir al otro como una persona perfecta e ignorar o subestimar los defectos que tiene, idealizar, disculpar las fallas los errores del ser amado, sentir necesidad de querer estar con la pareja en todo momento, o experimentar sensación de grandiosidad al estar enamorado según Moya, (1997 como se citó en García, 2002).

No obstante, el amor como emoción se extingue, y las parejas que se constituyen exclusivamente en una emoción, actúan en la ley de la habituación. El placer continuado se desvanece, y el amor mismo pierde gradualmente su magia, cuando en una pareja su única base de constitución es el enamoramiento. El problema de la ley de la habituación es que condena a la pareja constituida exclusivamente por amor al fracaso, pudiendo

hipotetizar una de las razones de los crecientes fracasos matrimoniales de un gran número de parejas basadas únicamente en el enamoramiento (como así lo indican las estadísticas). Sin embargo, cuando el enamoramiento se va desvaneciendo, la relación no necesariamente debe fracasar, pues el enamoramiento podría ser en muchas parejas una preparación para la consolidación de la relación cuando la emoción se haya extinguido.

El amor maduro predispone a sus miembros a una relación altruista en el sentido de dar al otro por lo que es sin esperar nada a cambio, a actuar para hacer feliz a la otra persona, para abrirse emocional, cognitivamente y aumentar conductas comunicativas asertivas con la pareja que comienza a instaurar, una serie de alianzas que dan como resultado un intercambio de conductas reforzantes que hace que la relación se pueda mantener armoniosa de forma indefinida.

El amor romántico es entendido entonces, como aquel que incluye la necesidad de cuidar y confiar en la pareja, de sentimiento de bienestar, conductas de intimidad, apoyo y tolerancia al otro, que posteriormente podría llevar al matrimonio o a un afianzamiento más estable y maduro como unidad (Fromm, 1959). Como lo expresa Gottman, (1998, citado por (García Higuera, 2000). Al decir que, no se trata de que existan intercambios equitativos y una relación equilibrada, ya que el modelo de igualdad en el intercambio se ha mostrado falso, pues en la evaluación subjetiva de cada uno se valoran como más importantes o más frecuentes las interacciones positivas que las negativas.

El concepto del amor en nuestros tiempos requiere ser tomarlo con cuidado y más en nuestra sociedad actual ya que nos hemos encontrado con diferentes problemáticas que atañen a los múltiples conceptos dada la dificultad de su comprensión, ya que se ha identificado que algunas familias enseñan a sus miembros desde tempranas edades a buscar la persona ideal, quien llene sus necesidades, su insuficiencia ya que se tiene la idea de que estamos incompletos hasta que encontramos pareja que va a suplir las expectativas por completo, y este es el concepto de amor perfecto. Por el contrario, un amor maduro permite el desarrollo pleno de la autonomía de ambos miembros de la pareja para decidir si se desea o no compartir la vida con el otro y no se entra en conflicto cuando se aprende y se acepta la ineludible soledad (Barrios y Pinto, 2008).

El concepto de amor que pueden tener las personas se pueden basar en las teorías presentadas por Sternberg, la cual nos habla de los componentes del amor, que al combinarse entre sí irán formando diferentes tipos de amor, y darán como resultado diferentes relaciones amorosas, que se irán constituyendo a lo largo de la relación de intimidad y que poseen diferentes características y elementos de las dinámicas dentro de la pareja.

Comprender el concepto del amor y de la pareja, ayudará a construir relaciones sanas y seguras, ya que esto permitirá el entendimiento de las estructuras y de los problemas que puedan surgir dentro de las relaciones, la etapa de pareja por la que posiblemente estén atravesando y la comunicación que se presente entre ellos (Barrios y Pinto, 2008).

Teoría triangular de Sternberg

Para Sternberg (1989), el amor es una de las más intensas y deseables emociones humanas. Las personas pueden mentir, engañar y aún matar en su nombre y desear la muerte cuando lo pierden. De acuerdo a ese autor, el amor puede abrumar a cualquiera, y en cualquier edad.

El amor implica combinaciones de intimidad, pasión y compromiso en donde se logra evidenciar diferentes sentimientos y emociones en el transcurso de esta dinámica, estos componentes cambian en relación a diferentes momentos históricos, lugares geográficos y culturas. (Cooper y Pinto, 2008).

En un estudio previo realizado por Sternberg y Barres en (1985) señalan que el mejor indicador de la satisfacción de la pareja es la similitud en el triángulo que él propone, debiendo darse esta similitud tanto a nivel real, percibido e ideal, entendiendo así el amor en una relación donde cada uno aporta.

Esta teoría abarca la dinámica de los sentimientos en sus diversas expresiones de acuerdo al conjunto de afectos, emociones y valores, por medio de la escala que busca conocer si en las relaciones amorosas se presentan los 3 componentes fundamentales de esta teoría:

La intimidad, entendida como los sentimientos dentro de una relación que promueve el acercamiento, el vínculo y la conexión como el afecto, las revelaciones mutuas y los secretos compartidos únicamente por la pareja.

El compromiso, considerado como la decisión de amar a determinada persona con el acuerdo por mantener ese amor, esto es, la decisión consciente de amar,

compartir su cotidianidad, estar juntos en pensamiento y puede darse a corto plazo cuando se toma la decisión de estar enamorado, o a largo plazo, cuando el compromiso implica la decisión de cultivar y mantener la relación amorosa.

La pasión, estado de intenso deseo de unión con el otro, siendo la expresión de deseos y necesidades, a la atracción física, al deseo sexual de estar con la otra persona (Mazadiego, Infante & Norberto, Garcés, 2011).

Lo emocional en la pareja

Qué es una emoción

Las emociones son reacciones a la información que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad de la reacción está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar nuestro bienestar; en estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para el sujeto, si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales ejemplo fobia, estrés, depresión (Bisquerra Alzina, 2003).

Los elementos que configuran las emociones son variados y entre estos encontramos: una situación o estímulo que reúne ciertas características, o cierto potencial, para generar tal emoción. Un sujeto capaz de percibir esa situación, procesarla correctamente y reaccionar ante ella.

El significado que el sujeto concede a dicha situación, lo que permite etiquetar una emoción, en función del dominio del lenguaje con términos como alegría, tristeza, enfado, entre otros.

La experiencia emocional que el sujeto siente ante esa situación. La reacción corporal o fisiológica como, respuestas involuntarias, cambios en el ritmo cardíaco o respiratorio, aumento de sudoración, cambios en la tensión muscular, sudoración, sequedad en la boca, presión sanguínea.

La expresión motora observable: expresiones faciales de alegría, ira, miedo, entre otras; tono y volumen de voz, movimientos del cuerpo, sonrisa, llanto y otros.

Emociones primarias y secundarias

Las emociones primarias

Se inician con rapidez y duran unos segundos están presentes en todas las culturas. Paul Ekman (1992) argumenta sobre la existencia de emociones que no son aprendidas sino universales e innatas, y forman parte de la configuración del ser humano, al evidenciar que las expresiones faciales de estas emociones son reconocidas por personas de distintas culturas y, asimismo, al usar palabras o conceptos distintos para describir una determinada emoción, en ciegos congénitos, la expresión facial es la misma.

Las emociones básicas están grabadas en los circuitos nerviosos de los genes y no a través de la cultura lo cual les otorga un carácter universal; entre estas se encuentran principalmente: la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la sorpresa y el asco.

Emociones secundarias

Son en parte el resultado de las primarias, se deben en gran parte al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras. Las emociones secundarias se manifiestan según las experiencias y están condicionadas por los procesos de aprendizaje y socialización por parte de la persona ante diferentes situaciones a lo largo de la vida. Son respuestas más complejas y elaboradas con propósito social; pues al ser aprendidas exige de cierta capacidad cognitiva, estas emociones empiezan a desarrollarse alrededor de los 2 o 3 años, cuando el infante ya tiene bien asentados unos fuertes vínculos con sus cuidadores y ha tenido la oportunidad de adquirir ciertas habilidades lingüísticas básicas. Aquí se encuentran el orgullo, el

placer, la culpa, los celos y la vergüenza (Extremera Pacheco y Fernández Berrocal, 2004).

Emociones negativas

Se caracterizan por sentimientos desagradables, valoración de la situación como dañina, experiencia afectiva negativa y una alta activación fisiológica. Su propósito es preparar al individuo para que pueda dar una respuesta adecuada a las demandas del ambiente, por lo que se consideran respuestas eminentemente adaptativas e implican la movilización de muchos recursos para su afrontamiento.

Actualmente estas emociones son estudiadas en relación con el proceso salud-enfermedad, pues en ciertas ocasiones se convierten en desadaptativas en algunos individuos, debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, adecuación al contexto; que se transforma en un trastorno de salud mental (ansiedad, depresión, ira patológica, etc.) y física (hipertensión, trastornos cardiovasculares, reumatológicos, inmunológicos, etcétera). Acá se encuentra el miedo, la ira, la tristeza y el asco (Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González y Oblitas Guadalupe 2009).

Emociones positivas

Prevalece el bienestar al propiciar el desarrollo y mantenimiento de fortalezas y virtudes personales, que conducen a la felicidad subjetiva que la persona experimenta en razón de sus circunstancias; implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, movilizan escasos recursos para su afrontamiento.

Su propósito a nivel evolutivo es aumentar los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, para cuando se presentan amenazas; asimismo, incrementan los patrones para actuar en ciertas situaciones mediante la optimización de los propios recursos

personales en el nivel físico, psicológico y social. Ejemplo, la felicidad (Piqueras Rodríguez et al, 2009).

Emociones neutras

Son las que no producen reacciones ni agradables ni desagradables, es decir que no pueden considerarse ni como positivas ni como negativas, pero que comparten características de ambas, se asemejan a las negativas en la gran movilización de recursos que producen y a las positivas en su brevedad temporal. La gran parte del tiempo, el ser humano se encuentra con una emocionalidad neutra, estable, en equilibrio, no hay placer, no hay dolor, ni miedo o nerviosismo, es decir, no hay extremos, es un estado emocional intermedio.

El propósito de esta emoción es poder conectarse con el momento presente, en el aquí y el ahora, que bien explorado beneficia la autorreflexión, e incide en la toma de mejores decisiones, al evitar hasta cierto grado caer en extremos emocionales que podrían generar problemas, facilitando la aparición de posteriores estados emocionales, sin embargo hay personas que se les dificulta permanecer por ciertos periodos de tiempo en estado neutro y sienten aburrición, tristeza y anhelan la emoción intensa. Aquí se encuentra por ejemplo la sorpresa (Piqueras Rodríguez et al, 2009).

El Miedo

Es una señal emocional de advertencia que se aproxima un daño físico o psicológico. El miedo está dentro de una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente e inminente, por lo cual se encuentra muy ligada al estímulo que la genera.

El miedo también implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza. La intensidad de la respuesta emocional de miedo depende de la incertidumbre sobre los resultados. El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables. Genera aprensión, desasosiego y malestar.

La ira

Es una emoción primaria negativa que se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas o que atentan contra los valores morales y la libertad personal; como situaciones que ejercen un control externo o coacción sobre el propio comportamiento, personas abusivas verbales o físicos, y situaciones en las cuales se considere que se producen tratamientos injustos y el bloqueo de metas.

La tristeza

Es una emoción que se produce en respuesta a sucesos que son considerados como no placenteros y denota pesadumbre o melancolía. La tristeza es una forma de displacer que se produce por la frustración de un deseo apremiante, cuya satisfacción se sabe que resulta imposible. Dentro de los desencadenantes de la tristeza encontramos, la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo. Los efectos subjetivos se caracterizan por sentimientos de desánimo, melancolía, desaliento y pérdida de energía. Se asocian a la tristeza los siguientes términos: pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, sufrimiento, añoranza, depresión, aislamiento, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, infelicidad, desaliento.

La felicidad

Es el estado de ánimo que se complace en la posesión de algún bien. La felicidad facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización.

Los desencadenantes de la felicidad son los éxitos o los logros, la consecución de los objetivos que se pretenden. Igualmente se produce por la congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales, y en la comparación con las demás personas. Se asocia a la felicidad los siguientes términos: jovialidad, contento, triunfo, dicha, alegría, júbilo, entusiasmo, alborozo, deleite, regocijo, buen humor, gozo, embeleso

Gestión de las emociones

El autocontrol emocional o control de las emociones se refiere a cómo manejar, regular o transformar las emociones en caso de ser necesario y supone que el individuo posea una serie de habilidades que le permitan hacerse cargo de la situación, tomar decisiones entre alternativas posibles y reaccionar de manera controlada ante los diversos acontecimientos de la vida.

El autocontrol puede ser enseñado y aprendido, busca encontrar el equilibrio emocional para alcanzar la autonomía y el bienestar personal, de allí que sea uno de los objetivos de los programas de educación emocional. Poseer control emocional no significa no enfrentarse en el diario vivir a situaciones que impliquen conflictos con otras personas o situaciones, por cuanto así es la dinámica de la vida misma, de la sociedad actual que enfrenta a las personas de manera continua a situaciones que le ocasionan

enfado o irritaciones, ansiedad o preocupación, estrés, miedo o depresión. Poseer autocontrol emocional supone el conocimiento de uno mismo e implica la observación y percepción de nuestras emociones en esas circunstancias, para poder generar estrategias de afrontamiento apropiadas al saber superar los bloqueos emocionales que ciertas situaciones pueden provocar.

Existen personas con habilidad para enfrentar positivamente las tensiones emocionales, sin embargo, a otras les cuesta mucho o se enfrentan de manera inadecuada, por ejemplo, la evitación y el escape que no resultan ser las mejores soluciones para enfrentarse a las tensiones emocionales porque no resuelven las fuentes del conflicto, crean grandes insatisfacciones y terminan por debilitar la integridad emocional.

Tradicionalmente se ha pensado que el control sólo se requiere para las emociones negativas, una mirada más amplia de lo que significa la regulación emocional implica considerar también la habilidad para inducir emociones y estados de ánimo positivos en uno mismo y en los demás, como también intentar reconocer y controlar las emociones negativas para que no desplacen las positivas y promover la expresión de las emociones positivas, esto favorece nuestro bienestar personal y las relaciones con los otros.

Inteligencia emocional

Es la capacidad para reconocer, comprender y regular nuestras emociones y las de los demás, e implica tres procesos:

1. Percibir: reconocer de forma consciente las emociones e identificar los sentimientos al ser capaz de darle una etiqueta verbal.

2. Comprender: integrar lo que se siente dentro del pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
3. Regular: dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

Los resultados obtenidos en diferentes investigaciones han concluido que, a mayor inteligencia emocional, mayor bienestar psicológico posee la persona. Para Goleman (1999). La inteligencia emocional se refleja en la manera en que las personas interactúan con el mundo.

Las personas emocionalmente inteligentes han desarrollado ciertas habilidades que implican tomar en cuenta sus propios sentimientos y los de los demás; tienen cualidades relacionadas con el control de los impulsos, la autoconciencia, la valoración adecuada de uno mismo, la adaptabilidad, motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental, configurando ciertos rasgos de carácter como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, indispensables para una buena y creativa adaptación, pues al presentar un mayor autocontrol emocional y conductual, el sujeto percibe que posee mayor control sobre las demandas del medio y, por tanto, una mayor autoestima al presentar una actitud más positiva con respecto a sí mismo.

Cuando aparecen circunstancias adversas, complejas o negativas en la vida del sujeto, es capaz de tolerar mejor la frustración debido a que tienen mayores herramientas para controlar las tensiones asociadas a experiencias emocionales intensas y de su propio comportamiento, desarrollando la capacidad de sobreponerse ante las mismas.

La capacidad para retrasar la gratificación influye de forma positiva en el bienestar subjetivo como en el de la pareja. Las personas que no sienten la necesidad de obtener recompensa inmediata presentan mayor satisfacción con los bienes materiales o intangibles que poseen, como el bienestar psicológico, la satisfacción personal, disfrutar la actividad laboral diaria, los aportes de la pareja, y se fijan metas a corto plazo orientadas a conseguir objetivos propuestos.

Una gran cantidad de estudios han mostrado la importancia de la inteligencia emocional en la adaptación al medio, de manera que juega un papel importante en la expresión, percepción y conocimiento de emociones, y en la regulación de los estados de ánimo (Extremera Pacheco y Fernández Berrocal, 2004).

Gestionar las emociones comprende un amplio autoconocimiento, al poder identificar los procesos emocionales, sus causas, detonantes, y que causan en el sujeto. A partir de una conciencia emocional se puede manejar las emociones de forma apropiada al lograr comprender la estrecha relación entre la cognición, el comportamiento y la emoción; al poder tomar acciones en función de administrar los impulsos y gestionar cada situación, por medio del desarrollo y afianzamiento de herramientas de afrontamiento más adecuadas y la capacidad para causarse emociones agradables.

Las personas emocionalmente estables aceptan mejor las críticas de los demás y la incertidumbre; tienden a la planificación de la acción actuando de forma eficaz, y al afrontamiento de situaciones, aprendiendo de éstas aun cuando suponen fracaso. Cuanto mayor es la estabilidad emocional, menores son las creencias irracionales, las

cogniciones son menos rígidas, tienen en cuenta las opiniones de los otros, y tratan de adaptarse a las situaciones.

En varios estudios realizados previamente se analizó la relación entre inteligencia emocional y relaciones interpersonales. Se encontró correlación positiva entre inteligencia emocional, empatía y autocontrol en las situaciones sociales y las relaciones afectivas, y más respuestas de cooperación hacia sus parejas. Además, cuando los participantes evaluaban la inteligencia emocional de sus parejas y la percibían como alta, tenían unas relaciones de pareja más satisfactorias (Bermudéz, Álvarez, y Sánchez, 2003).

Lo cognitivo en la pareja

Psicología cognitiva

Ha sido definida por Mayer, 1985 como el análisis científico de las estructuras y los procesos básicos mentales como la atención, la percepción, el aprendizaje, la memoria, el pensamiento, el lenguaje, la formación de conceptos, el procesamiento de la información, entre otros; y abarca los diferentes procesos de la adquisición de conocimiento, pues el modelos cognitivos ponen especial atención a las cogniciones, entendidas como las ideas, las creencias, los constructos personales, las imágenes, las atribuciones de sentido o significado, las expectativas, etc..

El objetivo fundamental de la psicología cognitiva es comprender el funcionamiento de la mente humana, al estudiar cómo la información es procesada por el cerebro con el propósito de comprender la conducta humana.

La Terapia Cognitiva se configura en base al modelo cognitivo el cual explica que una situación, genera un pensamiento y ese pensamiento a su vez genera una emoción, que a su vez esa emoción provoca determinada conducta en un sujeto, y que todos estos pasos ocurren en las personas influidas por su percepción de los eventos de manera casi automática. Es decir que una situación no es en sí misma la que determina lo que un individuo experimenta, sino más bien es la forma como el individuo interpreta la situación (Ellis, 1962; Beck, 1964). (...). Por lo tanto, la forma en que se sienten las personas está asociada a la forma en que interpretan y piensan sobre una situación. La situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación (Beck, Cognitive Therapy: Basics and Beyond, 1997).

Sabiendo esto, la intervención se dirige entonces a tratar de prevenir, eliminar o reducir conductas inadecuadas y a enseñar o potenciar conductas adecuadas teniendo en cuenta las variables que controlan estas conductas. Esto cobra mayor importancia en especial en los trastornos mentales, al darle mayor relevancia a las cogniciones y a técnicas cognitivo conductuales y de psicoeducación para ayudar a prevenir y controlar el malestar asociado a ideas poco adaptativas que interviene en la salud mental de la persona.

Durante los últimos 60 años, las ciencias cognitivas se han visto influenciada por otras disciplinas como las neurociencias, la inteligencia artificial, la cibernética, la teoría de la comunicación, la lingüística generativo-transformacional, la antropología cognitiva y la epistemología genética (Meza, 2004).

Distorsiones cognitivas

Las distorsiones cognitivas desarrolladas por Aarón Beck en 1963, son definidas como errores persistentes que cometen las personas en el procesamiento de la información al generar conclusiones arbitrarias, cuando el sujeto, por ejemplo, percibe una situación como negativa o desfavorable, aunque el acontecimiento bien puede ser ambiguo o inofensivo, manteniendo las creencias negativas acerca de sí mismo, el mundo o el futuro.

Entre cognición y emoción existe una conexión detonante importante a considerar, pues es el pensamiento el causante de muchos estados emocionales; y la emoción influye en el pensamiento al intensificar la distorsión cognitiva, la conducta y la intensidad emocional.

Errores en el procesamiento de la información

Inferencia arbitraria

Predecir cosas que se darán de una forma específica antes de conocer los hechos. Son conclusiones hechas en ausencia de evidencia sustancial.

Lectura de la mente

Asumir que se sabe exactamente lo que va a decir o a pensar alguien. Por ejemplo: *Para qué le pregunto si ya sé que me va a contestar.*

Adivinar el futuro

Predecir que las cosas saldrán mal y que no se será capaz de afrontarlo adecuadamente. Ejemplo: Antes de ir a una reunión social, piensa que la gente reaccionará negativamente hacia usted y asume que se sentirá derrotado.

Abstracción selectiva o filtraje

Algunos detalles son resaltados, mientras otras informaciones son ignoradas. Ver sólo los aspectos negativos de una situación, mientras se ignoran los aspectos positivos. Por ejemplo: Se focaliza en un comentario crítico que hizo alguien, mientras se ignoran los cumplidos que recibió

Sobregeneralización

Tomar un evento específico como característico de la vida en general, antes de tomarlo como realmente es: Un caso entre muchos. Ejemplo: Cuando está de compras se da cuenta que la fila de su registradora va muy lenta y piensa *¿Por qué yo siempre me hago en la fila de la registradora más lenta?*, siempre hago las cosas mal.

Magnificar o minimizar

Sobrevalorar o minimizar la importancia de una situación o de una información específica. Ejemplo: Aunque piense que es un buen padre y esposo asume que es absolutamente vergonzoso haber sido despedido del trabajo, y sólo por este hecho se auto describe como inútil e inservible.

Personalización

Hacerse responsable de eventos negativos externos que no estaban bajo nuestro completo control. Por ejemplo: Un conocido pasa por su lado en el supermercado sin saludarlo, y usted piensa: *Debe estar enojado conmigo, seguro hice algo mal*. Un aspecto importante es el hábito de compararse continuamente con los demás.

Pensamiento dicotómico

Se refiere a ver las cosas en términos de dos categorías mutuamente excluyentes, como si sólo existieran dos categorías posibles (blanco o negro), sin concebir puntos intermedios (matices grises). Por ejemplo: Olvida comprar una cosa de la lista de mercado y piensa: *Definitivamente perdí la ida*.

Razonamiento emocional

Asumir que las reacciones emocionales reflejan exactamente como son las cosas. Creerles más a los sentimientos que a la razón (prepotencia afectiva). Por ejemplo: Si se siente ansioso es porque algo malo va a pasar. Si se siente culpable, tiene que haber hecho algo malo. Si se siente tan mal es por qué lo ama mucho.

Catastrofizar

Los eventos negativos que pudieran ocurrir son tomados como catástrofes intolerables e inevitables, antes que como hechos desagradables y difíciles. Ejemplo: El amado incumple una cita y ella piensa, *Es lo peor que me ha podido ocurrir, ya no me quiere y la vida así ya no vale nada.*

Etiquetas globales

El sujeto usa las imperfecciones y equivocaciones del pasado para definirse a sí mismo o a los demás. Rotula a las personas por un solo aspecto. Ejemplos: Tras continuos errores en la preparación de la comida afirma, *no valgo nada* en lugar de reconocer que errar es de humanos. *Una persona que se rehúsa a llevar a otra en su carro es un completo egoísta.*

Falacia de control

Asumir que podemos controlar todo o, que otros nos pueden controlar. Una persona puede verse a sí misma como impotente y externamente controlada u omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor.

Falacia de justicia

Crear firmemente en la norma, las leyes, asumir que para todo se necesita justicia. El inconveniente es que dos personas raramente se ponen de acuerdo sobre lo justo y lo injusto. Se observa en frases como: *Si esto fuera un matrimonio como Dios manda, ella debería acompañarme a la excursión y aprender a apreciar el paisaje, Si me quisiera, volvería a casa directamente al salir del trabajo.*

Culpabilidad

Buscar la responsabilidad de un problema en los otros o en sí mismos. El esposo llega cansado a casa pues tuvo un día pesado y espera que su esposa le lleve la comida al cuarto y ella le pide que ayude a su hijo en la tarea. Él piensa, *Es totalmente insensible*.

Deberías

La persona posee normas inflexibles de comportamiento social. A menudo la persona adopta una posición de juez y encuentra fallas en los demás. *Si me amaré me llevaría al campo. Si fuera responsable acabaría con su trabajo*. Las palabras que indican la presencia de esa distorsión son debería, habría de o tendría.

Falacia de cambio

Pretender que las otras personas cambien. La única persona a la que uno controla o cambia realmente, es a sí mismo. La estrategia para cambiar a los otros incluye, culpar, exigir, ocultar. El resultado final es que la persona se sienta atacada y no cambie en absoluto. El supuesto fundamental de esta idea es que la felicidad depende de los actos de los demás.

Tener razón

La persona no observa los puntos de vista de los demás sólo los de él, se pone normalmente a la defensiva, tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto. Tiene dificultades para escuchar nuevas informaciones, cuando los hechos no encajan en lo que ella cree.

Falacia de recompensa divina

Creencia de que vamos a ser recompensados en otra vida. La persona se comporta *correctamente* en espera de una recompensa. Se sacrifica y trabaja hasta quedar extenuada e imagina que está recogiendo puntos que podrá cobrar algún día.

Esquemas

Son estructuras cognitivas bastante estables que configuran las interpretaciones de la realidad y es utilizado por las personas ya que contienen las reglas básicas para escoger, filtrar, codificar la información que proviene del entorno y atribuir significaciones a los datos del mundo.

Los seres humanos cuentan con un repertorio de esquemas que se van formando y consolidando gracias en parte a las experiencias y relaciones que se van estableciendo con los otros desde el inicio de la vida, así como de los determinantes genéticos que van a establecer sus propias patrones al permitir seleccionar, organizar y categorizar los estímulos de tal forma que sean accesibles y tengan un sentido, además, de dejar en evidencia las diferentes estrategias de afrontamiento que usa un individuo en una determinada situación.

Los esquemas son adaptativos y hasta cierto punto fueron vitales para la supervivencia de la especie humana, aunque en determinados casos los esquemas y las estrategias de afrontamiento se continúan utilizando pero de forma des adaptativa y rígida por ejemplo, cuando un conjunto de estímulos afecta a la persona, en situaciones que no ameritan cierta activación de un esquema en específico convirtiendo los datos percibidos en pensamientos y cogniciones que podrían posteriormente según la disfuncionalidad ocasionar trastornos psicológicos severos.

Pensamientos y creencias

Creencias

Las creencias vienen a ser todos los fundamentos en el que la persona cree, incluyen una variedad de constructos relacionados con los esquemas, como expectativas, miedos, normas, suposiciones y valoraciones, para dotar de sentido al mundo subjetivo del individuo que se va construyendo y que influyen en los recuerdos y asociaciones y se perpetúan a través de la experiencia.

Algunas creencias se asumen de forma imperativa como debería, tendría que, se ubican entre la realidad y nuestros esquemas. Las creencias centrales o nucleares constituyen el núcleo de lo que una persona es, acá se encuentran las creencias más firmes y los valores que lo identifican, proporcionando estabilidad e identidad al individuo.

Son interpretaciones tan fundamentales y profundas que las personas frecuentemente no las cuestionan y en la mayoría de veces son atribuidas, debido a que se han desarrollado y vienen acompañado a la persona desde la infancia con significados, valoraciones, razonamientos, inferencias o interpretaciones de sí mismos, de las otras personas y de su mundo y por lo general las personas desconocen su existencia.

Las creencias nucleares se van consolidando a partir de ciertas afirmaciones nucleares, y van a ir influyendo en diferentes niveles auto perpetuándose, sentando las bases para construir y proyectar el sentido de identidad de la persona y, generando estabilidad y tranquilidad; por eso, cuando una creencia nuclear es puesta en duda se genera una sensación profunda de inestabilidad y angustia, porque todo lo conocido pasa a ser cuestionado, y cuanto más relevante y nuclear sea lo incierto más angustia generará, además son bastante resistentes al cambio (Camacho, 2003).

Las creencias periféricas o secundarias al tener una menor relevancia en los aspectos centrales de la identidad de una persona, que las creencias nucleares pueden modificarse con más facilidad pues se relacionan con aspectos más secundarios. Las creencias intermedias se encuentran articuladas entre sí, ya que se mezclan, relacionan e implican unas a otras y están constituidas por:

Las reglas, son las normas o deberes que se auto-impone la persona frente a determinado acontecimiento (Debo, tengo que) o lo que exigimos de los demás (Él/ella debe o tiene que) y acarrearán una condena si no lo cumplen. Algunos ejemplos podrían ser:

- Tengo que ser el mejor.
- Debo evitar todo sufrimiento
- Los demás tienen que atenderme siempre

Las valoraciones o evaluaciones que realizamos frente a determinado acontecimiento, pueden ser:

- | | |
|---|--------------------|
| • Mi vida es terrible | Catastrofismo |
| • Necesito que me protejan | Necesidad |
| • No puedo hacer nada/ Puedo hacerlo todo | Auto-eficacia o no |

Las suposiciones o supuestos, por ejemplo:

- Si soy amable los demás no me rechazarán (Positiva)
- Si evito todos los sufrimientos estaré bien (Negativa)

Las reglas, valoración (actitudes) y supuestos son constructos que la persona ha ido construyendo a lo largo de su vida. Pueden ser positivas o negativas. Por ejemplo, al realizar una valoración exagerada sobre algo en específico (“Que caos”), persiste con

una suposición para enfrentarla (“Si organizo esto, se considerará mejor”) y se finaliza con las reglas (“tengo que, debo hacer...”).

Pensamientos automáticos

Los pensamientos automáticos son cogniciones negativas que aparecen de forma evaluativa rápida, abrupta y breve, por lo general no suele ser el resultado de una deliberación o razonamiento previo, y se asocian habitualmente a la conducta disfuncional y a las emociones negativas, al dejar en evidencia diferentes grados de distorsión de la realidad.

Estos pensamientos pueden tener forma verbal (la relación que establece la persona, consigo misma por medio de su lenguaje o diálogo interno y visual con imágenes mentales). Es decir, son los contenidos en palabras e imágenes que están en la mente del sujeto, que surgen de las creencias, ideas tomadas por la persona como certezas absolutas, son relativos a las situaciones, condicionan la conducta y el afecto, ante la falta de conocimiento de las propias creencias de la persona, los pensamientos automáticos son la insinuación clínica de estas; y representan el nivel más superficial de las cogniciones (Camacho, 2003).

Dentro de los objetivos de la Terapia Cognitiva está modificar las cogniciones desadaptativas, y las disfunciones conductuales relacionadas con estos pensamientos o distorsiones. En este proyecto de intervención se pretende ayudar al individuo a descubrir su pensamiento disfuncional e irracional y el efecto que tiene sobre su comportamiento al tener una visión distorsionada de su pareja, esto se logra al fortalecer

estrategias de afrontamiento adecuadas al lograr una visión neutral y real de la experiencia y del otro.

Para tener una vida sentimental más satisfactoria, al interpretar una situación como desfavorable los participantes serán capaces de activar esquemas cognitivos viejos y negativos o los nuevos esquemas cognitivos positivos que comienzan a interferir con los viejos patrones y podrían llevar a la persona a elegir interpretar la información de determinada situación de forma más adaptativa y en busca de favorecer la relación de pareja (Dattilio y Padesky , 1995).

Autoestima

En cuanto a la autoestima sana o deseable se destacan dos formulaciones que son la autoestima verdadera y la autoestima optima, “la autoestima verdadera, basada en la teoría de la autodeterminación (Decy y Rian, 1995) como se cita en (Roca, 2013). Consiste en sentimientos de auto valía estables y seguros, que surgen como resultado de satisfacer las necesidades básicas de la autonomía, competencia y relaciones.

La autoestima optima es la actitud positiva hacia uno mismo que se basa en la autenticidad, es decir, la autoconciencia (incluyendo los sentimientos), en el procesamiento no sesgado de la información auto relevante, y en la coherencia entre nuestros auténticos valores y nuestras propias acciones y relaciones. (Roca Villanueva, 2013).

De una autoestima sana se pueden evidenciar actitudes hacia uno mismo y hacia los demás como lo son: facilitar el funcionamiento óptimo interpersonal como intrapersonal, permiten una mejor comunicación hacia uno mismo y hacia los otros.

Lo conductual en la pareja

Contrario a lo que se cree, el conflicto de por sí no es negativo, ya que estas instancias de tensión pueden brindar oportunidades para el cambio, la negociación, comprender y adaptarse a las diferencias y al crecimiento como pareja, pues las parejas funcionales se distinguen de las disfuncionales no por la cantidad de conflictos, más bien por la forma en que resuelven estas discrepancias. Flores (2004).

Kurdek (1994,) hace referencia a cuatro estilos de resolución de conflictos:

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.

La confrontación, basada en comportamientos verbalmente abusivos, pérdida del autocontrol, ataques y estar a la defensiva.

La retirada, caracterizada por el rechazo o evitación del problema, que se refleja negándose a hablar o retirándose del lugar.

La sumisión, donde se acepta sin discusión la solución propuesta por el otro y no se defiende la posición propia. (García, Fuentes Zarate, y Sánchez Sánchez, 2016).

Comunicación en la pareja

La comunicación de la pareja es fundamental para el funcionamiento de la misma en cualquier etapa que está se encuentre, ya que este es el medio por el cual se expresan sentimientos, pensamientos, temores, percepción, así como las habilidades que tiene la pareja para llegar a una negociación y a la resolución de problemas (Soller 1992). La comunicación incorpora dos grandes elementos, la información en sí misma y la forma en que se comunica.

Estos dos aspectos son fundamentales a la hora de entender las dinámicas de comunicación dentro de una relación de pareja (Armenta Hurtarte y Díaz Ioving, 2008).

Asertividad

Estudios relacionados con el tema han logrado demostrar que tanto la autoestima como el asertividad son factores determinantes en las relaciones de pareja, *las investigaciones sobre el asertividad de las parejas han demostrado que está es afectada por dos factores que aluden a las reacciones conductuales ante un evento de violencia. Se trata de la aversión y de la propensión a la violencia* (Ajzen, 2012) (Cruz García, 2012). De acuerdo con (Melgosa,1995) el asertividad consiste en: *la expresión de nuestros sentimientos de una manera sincera abierta y espontánea, sin herir la sensibilidad de la otra persona* (Naranjo Pereira, 2008).

Las personas asertivas tienen la capacidad de reconocer e identificar sus necesidades y errores y dificultades hacérselas saber a otras personas con firmeza y claridad. A la vez, aceptan que los otros tienen exactamente el mismo derecho de hacerse valer sus sentimientos, pensamientos y opiniones. Por esta razón, expresan sus ideas o reclamaciones con asertividad y escuchan con respeto las reclamaciones o ideas que manifiestan las demás personas, señalan Neidharet, Weinstein y Conry (1989). Agregan que la sinceridad es la característica más distintiva de las personas asertivas (p.84).

La asertividad está estrechamente ligada al respeto y al cariño por uno mismo a una sana autoestima, y por ende a las personas que nos rodean, el comprender de una

manera adecuada las opiniones y la manera de vivir la vida de los otros, nos hacen acercarnos más a sentirnos plenos y conscientes de nuestras vidas, aceptar la diferencia y aprender a vivir con ello.

Escucha activa

Es la habilidad que se puede ir desarrollando y estimulando a través del tiempo, en el transcurso de la vida y con la práctica frecuente, la escucha activa se refiere como la misma palabra lo enseña a centrarse a escuchar con plena conciencia, poder entender completamente lo que la otra persona está queriendo no solo comunicar sino también transmitir, sin realizar juicios de valor e interpretaciones sesgadas por lo que se siente y se piensa y se quiere escuchar a través de otro. Es tener una neutralidad cognitiva que nos ayude a entender la posición del otro de una manera positiva.

Flexibilidad al cambio

La flexibilidad mental es mucho más que una habilidad o una competencia, es una virtud que posee el ser humano, que se adquiere al inicio de la vida, esto define un estilo de vida y permite a las personas adaptarse mejor a las dificultades del medio. Una mente abierta tiene más probabilidades de generar cambios constructivos que redunden en una mejor calidad de vida, una mente rígida no solo está más propensa a sufrir todo tipo de problemas psicológicos, sino que además afectará negativamente al entorno en el que se mueve y a las personas que hacen parte del (Riso, 2007).

Una mente flexible genera un bienestar integral dado de que fortalece las relaciones interpersonales, y nos acerca a una vida más tranquila y feliz, ya que se

promueven diferentes emociones como lo son la alegría, felicidad y la tranquilidad. Las mentes flexibles mantienen opiniones, tienen creencias y principios, pero están abiertas y dispuestas al cambio y en pleno contacto con la realidad (Riso, 2007).

Autonomía y libertad

Es cierto que la completa independencia no existe, pues todos necesitamos de los demás en algún momento de nuestras vidas, nacimos y somos seres sociales. Es importante aprender que en una relación saludable cada integrante reconoce que el otro necesita de cierto espacio y libertad personal en su vida para lograr la autorrealización, lo que no impide que exista un compromiso mutuo más amplio y profundo aquí cumple un papel importante la confianza en el otro.

(Reyes García y Villar Zepeda, 2009). “En una relación saludable existe un interés genuino por la preservación de la autonomía del otro, aunque esto signifique romper la relación en algún momento por el bienestar de la persona amada” (p 108).

Objetivos

Objetivo general

Diseñar una guía psicoeducativa que permita el fortalecimiento de las habilidades cognitivas, conductuales y emocionales en la relación de pareja.

Objetivos específicos

Promover un adecuado manejo emocional dentro de las relaciones de pareja.

Capacitar a los jóvenes en estrategias cognitivas para la consolidación de las relaciones de pareja.

Potenciar habilidades conductuales en las relaciones de pareja en jóvenes.

Referente Metodológico

Proyecto de intervención

Un proyecto de intervención es un proceso de reflexión y análisis sobre las necesidades, situaciones problemáticas que se desea mejorar, a partir de las cuales se determinan propuestas de acción; por medio de un conjunto de acciones sistemáticas, planificadas, basadas en necesidades identificadas y orientadas a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente. (Rodríguez Espinar y col, 1990), con el objetivo de generar espacios de análisis y crítica de la producción colectiva de los participantes al contribuir en la discusión y posterior construcción de nuevos conocimientos.

Intervención psicológica

La intervención psicológica tiene propósitos bien definidos, con el objeto de mejora en algún asunto específico, por ejemplo, intervenir diversas condiciones emocionales entre las principales la ansiedad y depresión; a nivel cognitivo intervenir la interpretación de sí mismo, de los demás y del mundo; a nivel conductual la capacidad de afrontamiento personal para sobreponerse ante circunstancias adversas (Hernández Reyes y Vázquez Ríos, 2018).

Intervenir es aplicar principios y técnicas psicológicas por parte de un psicólogo con el fin de ayudar a otras personas a mejorar y fortalecer las habilidades personales, y de sus relaciones aun en ausencia de problemas, a comprender sus problemas, a reducir o superar estos desajustes emocionales, conductuales, cognitivos que van a desencadenar problemas interpersonales con el fin de brindar conocimientos y

estrategias para ayudar a resolver los inconvenientes, como sucede por ejemplo en las relaciones de pareja conflictivas por la falta de estrategias comunicativas, o al prevenir el aumento de conductas agresivas, mejorar las habilidades de las relaciones interpersonales etc. Estos métodos se basan en teorías formales acerca de los problemas psicológicos en general y de la intervención específica a utilizar en el caso en particular, como lo expresa Berns-tein y Nietzel 1988 citado en (Hernández Reyes & Vázquez Ríos, 2018).

Este proyecto de intervención es una guía dirigida, para afianzar y reconocer ciertas emociones, cogniciones y conductas que generan conflictos en las relaciones de pareja. Las actividades se llevarán a cabo por medio de talleres reflexivos, con el objetivo de psicoeducar en estrategias para vincularse con la pareja de forma sana y más satisfactoria sobre todo cuando se encuentren con las diferentes dificultades y problemáticas que se generan dentro de las relaciones amorosas.

El proyecto se compone de 4 módulos divididos en 8 sesiones, el proyecto se ejecutará con una sesión semanal de dos horas. La intervención por medio de la guía busca compartir entre todos los participantes conocimientos y, afianzarlos, así como identificar y reconocer las dificultades y dinámicas que se presentan dentro de una relación de pareja, para contribuir con estrategias claras y prácticas al afianzamiento en las *relaciones de pareja*.

Estrategia de intervención

En este proyecto de intervención la estrategia central es Psicoeducar en el amor dentro de las relaciones de pareja por medio de sesiones para propiciar el aprendizaje y

reconocimiento de emociones, cogniciones y conductas en pro de relaciones más significativas. Un ejemplo de esto es lo que (Martín et al,2016) advierte al decir que se ha evidenciado en los adultos sobre todo más jóvenes e inexpertos la dificultad para identificar ciertas conductas violentas, debido a que las consideran como conductas “normales” pero realmente están configurando signos claros de violencia en la pareja. La psicoeducación inicia en el área de la psiquiatría para tratar personas con esquizofrenia, actualmente se aplica en otros trastornos mentales como la depresión, el trastorno por déficit de atención, ansiedad, manejo del dolor, entre otros.

El modelo de psicoeducación se ha convertido en una herramienta fundamental incluso hasta en propuestas de educación sanitaria con variantes y adecuaciones en el contenido, consiguiendo estandarizar la información para los pacientes y su familia, al plantear una forma de dar solución a los sucesos estresantes circunstanciales que se presentan en la vida cotidiana y de difícil resolución para el individuo de manera eficaz y con resultados significativos (Cuevas y Moreno, 2017).

Para esta intervención se trabajará por medio de talleres reflexivos que se realizarán para evidenciar los conocimientos y creencias previas que poseen los asistentes, sobre las diferentes fases del amor y los procesos que están relacionados con este tema, para luego proporcionar los fundamentos teóricos acerca del tema.

Esta metodología está basada en la co-construcción entre los participantes y los expertos, quienes en conjunto propician la producción de ideas, nociones, conceptos, inquietudes para un aprendizaje más significativo y duradero por la implicación y las experiencias obtenidas gracias a la participación activa y a la reflexión de los temas

abordados partiendo de la experiencia personal, como oportunidad que tiene el participante de percatarse de cómo actúa, qué emociones y sentimientos tiene y cómo piensa en determinadas situaciones, al tiempo que se aprende a conocer más y al mismo tiempo reconoce su potencial desconocido.

En la dinámica del taller, el individuo actúa con mayor espontaneidad, y se comporta más genuinamente, debido a que las palabras que allí surgen a medida que se realiza la intervención, son palabras que se construyen, paso a paso cuando el grupo establece reflexión sobre el tema abordado durante la sesión; a su manera, a su ritmo y en sus propias direcciones logrando el objetivo del taller. Este tipo de dinámica aporta e invita a los participantes a adaptarse y ajustarse al observar otras realidades diferentes a las suyas desde nuevas perspectivas, y posibilita actuar de maneras diferente a las ya preestablecidas gracias al espacio creado de confianza, participación y cambio dentro del grupo (Combariza, 2005).

Elementos que constituyen el taller reflexivo:

El encuadre: se plantean los acuerdos y reglas con el grupo, tales como la participación, el respeto por los integrantes, la temática a trabajar, el tiempo de duración, etc.

Construcción inicial: Se realiza una primera actividad, individual o grupal.

Recolección de datos: Se comparte lo trabajado en la construcción inicial. Se toma nota de la producción expuesta.

Plenaria: Es el momento de la reflexión, donde todos los participantes aportan desde su experiencia individual lo que les generó el taller.

Devolución y aportes: Se hace la retroalimentación del trabajo, señalando los elementos más significativos del taller, lo lleva a cabo el facilitador.

El modelo psicopedagógico puede ser individual, grupal, realizarse en un entorno clínico, educativo, social, familiar; tener una corta, mediana o larga duración según los objetivos y el alcance propuesto. Implica una gran variedad de enfoques, desde aquellos que enfatizan la entrega de información a aquellas que privilegian el apoyo mutuo o la resolución de problemas. Estos son llevados a cabo por profesionales de la salud como psicólogos, médicos, enfermeras, terapeutas ocupacionales, educadores y trabajadores sociales.

El propósito de este proyecto de intervención es diseñar una guía como herramienta de trabajo durante los talleres reflexivos, que facilite aprendizajes experienciales al proporcionar un espacio entre los participantes para favorecer el intercambio de experiencias entre personas que están en situaciones similares, el desarrollo de posibles redes de apoyo entre los participantes, y la construcción de conocimientos en el que se fomenta el respeto ante la diversidad sociocultural de puntos de vista; el control de impulsos y el aprendizaje de comportamientos más adaptativos.

Además, la intervención psicoeducativa grupal con personas que presentan asuntos similares permite optimizar recursos, tiempo y esfuerzo a la población a intervenir. Las intervenciones de este proyecto tienen como objetivo ofrecer estrategias en las relaciones de pareja para unas relaciones más sanas. Entre las modalidades de

intervención se encuentran los programas psicoeducativos donde su principal propósito es ofrecer información acerca de un tema en particular que genere malestar, y las estrategias de afrontamiento y apoyo emocional que se podrían implementar para darle un manejo más asertivo a la dolencia o padecimiento del sujeto.

Con las intervenciones psicoeducativas se obtienen grandes resultados al explicarle a la persona sobre su condición, abrirle el panorama de autoconocimiento y darle herramientas para hacerse responsable de su padecimiento.

Dentro de la psicoeducación se incluyen técnicas específicamente orientadas a la comprensión y reducción del malestar psicológico como el manejo de estrés, técnicas de relajación, respiración, técnicas de autocontrol, etc. Este modelo tiene como finalidad educar e informar, desde una perspectiva biopsicosocial, sobre los conocimientos y aspectos esenciales de la enfermedad o la situación de malestar psicológico actual.

Como estrategia, es un recurso valioso en la intervención debido a que cambia la visión que se tiene sobre la enfermedad o el problema, es viable, económica, de fácil adaptación e implementación y efectiva gracias a la participación activa de los implicados a través de técnicas de role playing, entrenamiento de habilidades, ejercicios centrados en el análisis de la situación, antecedentes y consecuencias, entrenamiento cognitivo conductual de ejercicios que buscan abordar las necesidades de las personas o grupos específicos por su gran alcance al integrar un enfoque educativo, preventivo y psicológico, con el fin de fortalecer las capacidades para afrontar el sufrimiento o la enfermedad de un modo más adaptativo; mejorando la calidad de vida y disminuyendo la vulnerabilidad ante el padecimiento.

Además de informar a las personas sobre un enfermedad, trastorno o dolencia físico o psicológica la psicoeducación también se enfoca en reforzar las fortalezas, los recursos y las habilidades propias del sujeto para hacerle frente a su angustia y sufrimiento, evitar recaídas, apoyar emocionalmente, ayudar en la resolución de problemas con técnicas de entrenamiento, y contribuir finalmente con la salud y bienestar mental y emocional. El objetivo principal es que el paciente conozca, comprenda y pueda manejar de una forma más adaptativa su malestar por medio de habilidades sociales y emocionales gracias a los intercambios de experiencias entre los participantes y del apoyo mutuo que refuerzan el reaprendizaje del individuo.

Según Gendreau (2001) la intervención psicoeducativa, es una intervención especializada, que acompaña, contiene y ofrece estrategias en un tema específico en busca de un mejor equilibrio frente a sí mismo y a su entorno. La intervención psicoeducativa favorece intervenciones apropiadas entre el sujeto y su medio para permitirle reencontrar un equilibrio dinámico entre sus capacidades y su ambiente.

La propuesta de Guía Psicoeducativa que se ofrece en este proyecto lleva por nombre *Creciendo en pareja, guía psicoeducativa para el afianzamiento de las estrategias cognitivas, conductuales y emocionales en las relaciones de pareja*, se propone con una intención educativa, ofrecer a la comunidad estudiantil conocimientos generales sobre las relaciones amorosas para que adquieran y construyan conocimientos que estimulen la reflexión sobre las diferentes estrategias desde lo cognitivo, conductual y emocional en el tema de amor romántico al ampliar sus construcciones previas sobre este tema tan importante, al ofrecer la posibilidad de comprender las características individuales, sociales y culturales de las personas con

quienes forman pareja y cómo se configuran la relación. Partiendo de que el comportamiento humano es aprendido y posteriormente replicado en las interacciones con el contexto cultural cercano y primario (familia y escuela).

Se pretende intervenir la población de diferentes contextos socioculturales a nivel psicosocial para compartir la información y el entrenamiento en técnicas cognitivas conductuales al lograr una re-estructuración cognitiva que potencie la salud mental en asuntos de pareja y una sociedad más sana. De este modo podemos sintetizar que la psicoeducación es una medida terapéutica.

Las siguientes fases dan cumplimiento a los objetivos con respecto a los fundamentos emocionales, cognitivos y conductuales que se implementarán en el desarrollo y ejecución de los diferentes talleres reflexivos que se realizarán en las diferentes sesiones del proyecto.

Fases del proyecto

Es necesario realizar unas fases para poder alcanzar un orden metodológico y práctico, con el fin de llevar a cabo de manera satisfactoria el proyecto y, a su vez, para la promoción de la replicación del presente por parte de un profesional en psicología o una institución.

Fase de diagnóstico:

Durante esta fase se recolectará información a través de la participación activa de jóvenes entre los 18 y 25 años de edad. En esta etapa, se pretende que los jóvenes reconozcan las debilidades y fortalezas que se tienen frente al tema del amor, para motivarlos a seguir reflexionando en este tema y buscar generar gran interés acerca de los temas a desarrollar y profundizar en futuras sesiones para la población juvenil en el proyecto.

Fase de la preparación y la ejecución:

Es la preparación y disposición previa a la ejecución del proyecto, en decir, la elaboración del anteproyecto con todas las condiciones necesarias para la implementación de este, como conocer la población, el contexto en el cual se realizará el proyecto etc. En la fase de ejecución se aplican las estrategias metodológicas a los participantes, por medio de los talleres reflexivos presupuestados en la guía para llevar a cabo los objetivos propuestos al efectuar los 3 módulos temáticos.

Fase de evaluación:

En esta fase se parte del taller reflexivo que se desarrolla en cada sesión y debido a la metodología psicoeducativa se hace una pequeña evaluación al finalizar dicha

sesión. Se realizará una encuesta diagnóstica al inicio de la intervención de los conocimientos previos de la población objetivo frente a la temática de las relaciones amorosas. Al terminar el proyecto se deberá aplicar una encuesta, en donde los jóvenes darán cuenta de las expectativas con las que salen y los diferentes logros alcanzados, también se realizará una sesión de cierre en la cual se le dará la oportunidad a cada joven de expresar libremente su opinión frente a la participación en el proyecto, en cuanto a los temas abordados, la metodología de los talleres, las expectativas y dificultades que se evidenciaron durante cada sesión como el tiempo, las temáticas y todos los aspectos implicados en el proceso.

Consideraciones éticas

Este proyecto de intervención busca utilizar una guía para psicoeducar a los jóvenes en las relaciones de pareja, cuenta con la confidencialidad de sus participantes y del retiro voluntario en cualquier etapa del mismo, teniendo en cuenta el código ético y deontológico del psicólogo, expuesto en la ley 1090 de 2006 y además los principios éticos estipulados bajo la Resolución 8430 del Ministerio de Salud Nacional de Colombia. (Portilla, 2019).

Evaluación

El proyecto se evaluará con un cuestionario cuantitativo y cualitativo con el fin del conocer cuál es la percepción que tuvieron del proyecto creciendo en pareja, como fue la experiencia de los participantes y cuáles fueron los aprendizajes más significativos, a partir de los objetivos específicos se plantean preguntas sobre los temas centrales.

El cuestionario cuantitativo consta de preguntas cerradas con escala de 1 a 5, donde 1 es en desacuerdo y 5 muy de acuerdo. Al final hay un espacio de comentarios y sugerencia para que los participantes llenen libremente.

El cuestionario cualitativo será un espacio de preguntas abiertas y comentarios libres de los participantes donde expresen sus ideas, sentimientos, pensamientos y percepciones.

Este proyecto se evaluará cuantitativamente después de finalizar el modulo y al finalizar todo el proyecto cualitativamente, para así tener presente la efectividad y la validación de los participantes.

A continuación, marque con una **X** la respuesta que mejor refleje su opinión después de haber desarrollado el proyecto creciendo en pareja, en donde: 1. En desacuerdo; 2. Un poco en desacuerdo; 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4. De acuerdo; 5. Muy de acuerdo.

Tabla 1 Valoración proyecto creciendo en pareja

Creciendo en pareja	1. En desacuerdo	2. Un poco de acuerdo	3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4. De acuerdo	5. Muy de acuerdo
1. Elaboración y presentación del proyecto					
2. Los objetivos y aprendizajes están claramente definidos					
3. Las actividades trabajadas apuntan a los objetivos del proyecto					
4. Las actividades trabajadas tienen una relación directa con las dinámicas de pareja.					
5. Se plantean actividades significativas para mejorar las habilidades de la vida en parejas.					
6. La metodología utilizada durante el proyecto fue la adecuada					
7. Son adecuados los espacios, los materiales y los recursos para trabajar el proyecto.					
8. El proyecto le permitió identificar los factores cognitivos presentes en la relación de pareja					
9. El proyecto le permitió identificar los factores conductuales presentes en la relación de pareja.					
10. El proyecto le permitió identificar los factores emocionales presentes en la relación de pareja.					
11. La pertinencia y profundidad del tema fue adecuada.					
12. La duración de cada una de las sesiones es acorde para el desarrollo de cada una de las actividades.					
13. Las personas encargadas del proyecto conocen y explican adecuadamente los temas tratados					

Observaciones o recomendaciones a la temática o al proyecto.	
--	--

Tabla 2 Criterios de evaluación del proyecto

Criterios de evaluación	Comentarios
¿Se han definido claramente los objetivos contenidos y temas a trabajar durante el proyecto?	
¿El título del proyecto es atractivo y sitúa a las personas en las actividades a desarrollar durante el mismo?	
¿La secuencia y el desarrollo del proyecto están organizados en diferentes actividades que guían a los participantes al logro del objetivo final?	
¿Las actividades y materiales del proyecto son adecuados para el desarrollo de las diferentes temáticas?	
¿Con las actividades del proyecto los participantes ponen en práctica lo aprendido teóricamente?	
¿Se logra identificar el significado del Amor, relación de pareja, y cada una de las fases y las etapas que se experimenta dentro de esta dinámica?	
¿Reconozco las emociones primarias y secundarias y la importancia de poder incluir la gestión de las emociones e inteligencia emocional dentro de las dinámicas de pareja?	
¿Logro contrastar las diferentes distorsiones cognitivas, y la realidad de mis pensamientos, a la hora de relacionarme con mi pareja?	
¿Identifico la importancia de tener una sana autoestima, y como esto influye a la hora de relacionarme con el otro?	
¿El proyecto me permitió establecer puntos claves de trabajar la comunicación asertiva, y trabajar en la importancia de la autonomía y la libertad?	

Tabla 4 Presupuesto: Proyecto Creciendo en pareja

Recurso humano				
Psicólogo	Por definir			
Talleristas	Por definir			
Equipos / Materiales				
	Unidad	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Video Beam	1	1	Por definir	Por definir
Computador	1	1		
Parlantes	1	1		
Papel	Resma	1		
Guías				
Fotocopias				
Marcadores	3 cajas			
Lapiceros	2 cajas			
Cartulinas de colores	20 pliegos	20		
Otros				
Total				

Tabla 5 Caja de herramientas: Actividades de intervención.

Módulos	Sesión	Temas	Actividades
La relación de pareja	1. Concepto de pareja	Fases de la vida en parejas Enamoramiento, desencanto, estabilidad, compromiso y trascendencia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad rompe hielos ¿Quién soy? 2. Cuestionario acerca de las ideas preconcebidas del amor. 3. Exposición magistral etapas del amor. 4. Reflexión co-construida acerca del amor y relación de pareja. 5. Aclaración de dudas y conclusiones de la sesión
	2. El amor	La Teoría Triangular del Amor de Sternberg	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explicación teórica acerca de la teoría triangular de Sternberg. 2. Realizar el triángulo e identificando cada uno de los momentos de la teoría. 3. Reflexión acerca de estrategias a implementar en las parejas durante la intimidad, la pasión y el compromiso, para fomentar relaciones sanas. 4. Compartir con sus compañeros el triángulo y reflexionar acerca de lo aprendido.
Lo Emocional en pareja	1 Emociones primarias y secundaria	¿Qué es una emoción? clasificación de las emociones	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar diccionario de emociones y reconocimiento de cada una de ellas. 2. Psicoeducación acerca de la importancia del reconocimiento de las emociones, y como esto influye en las dinámicas de pareja.
	2. Gestión de la emociones	Reconocimiento e inteligencia emocional	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se compartirán casos de la vida real que tuvieron un desenlace fatal por no gestionar adecuadamente las emociones. 2. Exposición acerca de la importancia de poder regular percibir y comprender los diferentes tipos de emociones de acuerdo a los casos antes trabajados.

Módulos	Sesión	Temas	Actividades
Lo Cognitivo en pareja	1. Distorsiones cognitivas, pensamientos y creencias	Interpretación de las emociones. Visión neutral del otro	1. Juego de roles acerca la de dificultad de relacionarse con el otro. 2. Información teórica acerca de las distorsiones cognitivas. 3. Debate de las distorsiones cognitivas teniendo en cuenta el juego de roles. 4. Posters acerca de pautas claves para poder tener un mejor control acerca de las distorsiones cognitivas, pensamientos y creencias. 5. Reflexión final preguntas abiertas acerca de la temática trabajada.
	2. Autoestima	Autoestima verdadera/ autoestima optima	1. Se invita a los participantes a reflexionar acerca del término de la autoestima y como esto influye en la relación con su pareja. 2. Presentación teórica de términos claves y su importancia para poder lograr un bienestar integral. 3. Realización de una lista de aspectos positivos y negativos los cuales se deben de potenciar y trabajar. 4. Reflexión final intercambio de opiniones, pensamientos con sus compañeros como me sentí y que pienso al respecto. 5. lectura recomendada
Lo Conductual en pareja	1 Comunicación en la pareja	-Comunicación asertiva. -Flexibilidad al cambio	1. Lluvia de ideas acerca de las conductas negativas que se evidencian en una relación de pareja por no tener una buena comunicación asertiva. 2. Se realiza una explicación de los diferentes estilos de resolución de conflictos realizando con los participantes una construcción de los elementos principales expuestos.

Módulos	Sesión	Temas	Actividades
	2. Autonomía y libertad	Independencia y autorrealización	1. Se realiza en una hoja un listado de conductas positivas que me gustaría evidenciar en mi pareja y al frente como puedo potenciar estos comportamientos. 2. Se realiza el mismo listado, pero de los aspectos negativos que no quiero evidenciar en mi pareja y como puedo prevenir o afrontar estas situaciones.

Caja de herramientas

Módulo 1: la relación de pareja

Sesión 1: El concepto de pareja

Tema: Fases de la vida en parejas

Espacio: Aula

Materiales: hojas, lápices, computador y video Beam

Duración: 2:30 aproximado

Actividad:

Mitos del Amor Romántico: Con la puesta en práctica de esta sesión se quiere conseguir que los participantes reconozcan y desmitifiquen los modelos idealizados del amor en nuestra sociedad, identificándose como falacias de amor imposible de lograr y de falsas expectativas y desilusiones.

Mitos y falsas creencias sobre el amor romántico

1. Se hace la actividad rompehielos (quien soy) círculos
2. Se entrega a los participantes un cuestionario corto acerca de las ideas preconcebidas del amor en pareja ¿Qué significa para usted estar en pareja? Con la intención de conocer ciertos mitos del amor romántico que nos representan como sociedad. Ejemplo: por amor se puede todo, mi pareja y yo estamos hechos el uno

para el otro, sentir celos es normal cuando se está enamorado; mi felicidad depende de la felicidad de mi pareja porque en pareja se es uno solo; etc.

3. Se da información teórica sobre las fases de la vida en parejas (enamoramiento, desencanto, estabilidad, compromiso y trascendencia) y se enlaza con la actividad anterior de los mitos del amor romántico, al reflexionar sobre las posibles consecuencias de formar una relación de pareja basándose en ideales de amor perfecto muy difícil de alcanzar.
4. Reflexión final: Se pide a los participantes que retomen su cuestionario y vean si tenían una idea de amor estereotipada de acuerdo a los mitos, al realizar una puesta en común con los resultados obtenidos. ¿Cuáles son los mitos que más se repiten? ¿Cuáles mitos del amor romántico son los que están más arraigados entre los participantes? ¿Han cambiado de opinión después de esta sesión?, ¿modificarían algunas de sus respuestas? Ojo Ana Carmona
5. Se resuelven dudas de los participantes y se crean conclusiones de la sesión

Sesión 2: El amor

Tema: La Teoría Triangular del Amor de Sternberg

Espacio: aula

Materiales: Revistas, periódicos, papeles, cartulinas, pegante, marcadores, tijeras, computador y video Beam

Duración: 2:30 aproximado

Actividad:

¿Qué sabemos del amor?

Con esta sesión se pretende que el alumnado reconozca la intimidad, la pasión y el compromiso como los vértices de la emoción de amor, según la Teoría Triangular de Sternberg, estando presentes en cualquier relación donde media este sentimiento. Se focaliza la atención en el reconocimiento de la intimidad, como vértice en crecimiento a lo largo del desarrollo de la relación de amistad y de pareja, para el que es necesario avanzar en un acercamiento mutuo en el que se conozca a la otra persona y se muestre confianza y preocupación por su bienestar.

1. Se da una explicación teórica acerca de la teoría triangular de Sternberg y de los siete tipos de amor identificados por el (cariño, amor romántico, encaprichamiento, amor fatuo, amor vacío, amor sociable, amor consumado).
2. Los participantes se forman en pequeños grupos para dibujar el triángulo del amor de Sternberg, en un pliego de papel periódico o cartulina, y deben completar el triángulo identificando cada una de las formas de amor a las que da lugar al pegar imágenes de revistas y periódicos, que reflejen cada uno de los diferentes tipos de interacción que se dan.
3. Se les pide a los participantes reflexionar sobre que podrían implementar esas parejas ilustradas para ganar intimidad, pasión y compromiso con su pareja según sea el caso.

4. Posteriormente los grupos compartirán, compararán y socializarán con los compañeros sus triángulos y lo aprendido.

Módulo 2: lo emocional en pareja

Sesión 1: Emociones primarias y secundarias

Tema: ¿Qué es una emoción? clasificación de las emociones

Espacio: Aula

Materiales: computador, video beam, hojas y lapiceros.

Duración: 2:30 aproximado

Actividad:

1. Se realizará un diccionario de emociones en donde se plasmarán todas las emociones tanto las primarias como secundarias, se realizará un reconocimiento de cada una de ellas dando una breve explicación luego se le pedirá a cada uno de los participantes que diario plasmen en el diccionario qué emociones sintieron durante el día cómo reaccionaron ante ella, de tal manera que podamos realizar un balance de cuáles emociones debemos de potenciar más.

2. Luego con la información obtenida del diccionario se realizará una psicoeducación a los participantes de la importancia de identificar los diferentes tipos de emociones ya que esto nos dará una apertura a poder manejar cualquier tipo de situaciones

Sesión 2: Gestión de las emociones

Tema: Reconocimiento e inteligencia emocional

Espacio: Aula

Materiales: computador, video beam, hojas, lapiceros.

Duración: 2:30 aproximado

Actividad:

1 Se compartirá con los compañeros todas esas situaciones que surgen que pueden no ser positivas o sanas dentro de las relaciones de pareja se compartirán testimonios de diferentes casos en los que sabemos que, si se hubiera manejado diferente las emociones, de pronto se hubiera tenido otro desenlace en la historia, para poder trabajar la importancia de la gestión de las emociones, se realiza una retroalimentación acerca del término.

2 Se realizará una exposición en donde se reconocerá la importancia de poder regular percibir y comprender el uso adecuado de las emociones, teniendo en cuenta los diferentes casos compartidos en la actividad anterior.

Módulo 3: lo cognitivo en pareja

Sesión 1: Distorsiones cognitivas, pensamientos y creencias

Tema: Interpretación de las situaciones y visión neutral del otro

Espacio: Aula

Materiales: cartulina, marcadores, computador, video beam

Duración: 2:30 aproximado

Actividad:

1. Se reúnen en grupos para realizar un Juego de roles donde se evidencia situaciones en parejas donde se dificulta relacionarse adecuadamente por carecer de habilidades cognitivas como la capacidad de planificar de manera realista, la capacidad para colocarse en el lugar del otro, carecer de estrategias asertivas, el autoconcepto, bajo control de impulsos, las expectativas que se ponen en la relación, el pensar alternativas diferentes para solucionar problemas, así mismo de valorar y anticiparse a las posibles consecuencias, todo esto conlleva al desequilibrio en la relación y al fracaso.
2. Se da información teórica sobre las distorsiones cognitivas (inferencia arbitraria, generalización)
3. Debatir distorsiones cognitivas con lo sucedió en el juego de roles por grupos anteriormente realizado y dar soluciones más adaptativas.
4. Retroalimentación: Se cierra el debate proponiendo a los participantes que elaboren entre todos, pautas claves sobre las distorsiones cognitivas, resumiendo en un poster no más de 5 frases lo que han aprendido.
5. Se hace una reflexión final con preguntas abiertas tales como: ¿qué aspectos debo mejorar a la hora de relacionarme?, ¿qué puedo hacer para mejorar la visión neutral

del otro y la propia? ¿qué tipo de asertividad predomina en mi vida?, ¿por qué?, ¿debería seguir así o cambiar algo?

Sesión 2: Autoestima

Tema: Autoestima óptima y verdadera

Espacio: Aula

Materiales: hojas, lápices, computador, video beam

Duración: 2:30 aproximado

Actividad:

1. Se inicia esta sesión invitando a reflexionar a los participantes acerca de lo que significa la palabra autoestima: ¿qué es la autoestima?, ¿la autoestima es la misma o podría variar?, ¿de qué depende?, ¿Cómo es su autoestima alta, promedio o baja?, ¿qué visión se tiene de uno mismo?, ¿Cómo se relaciona con la autoestima?, etc.
2. Se realiza una presentación teórica que explique los aspectos clave sobre estos conceptos como los factores que influyen en la formación de la autoestima y la relación con uno mismo, haciendo énfasis en la importancia de los propios pensamientos y evaluaciones para el bienestar integral.
3. Se les pide a los participantes que realicen una lista que describa sus características positivas, negativas, y las que les gustaría desarrollar. Posterior a esto, se reúnen en parejas y cada compañero deberá decir tres cualidades positivas que crean que tiene su pareja y viceversa. luego se les pide que conversen con su pareja de la lista

creada anteriormente, para contrastar con la opinión que cada participante tenía sobre sí mismo. Se dan unos minutos de debate abierto para que expresen sus resultados de forma voluntaria.

4. Reflexión grupal final: ¿cuándo tu compañero te dice cuáles son tus cualidades, ¿cómo te sentiste y qué pensaste?, ¿coincidían con tus respuestas de la lista?, ¿con qué sentimientos quedas luego de la actividad?

5. Lectura recomendada para leer en casa: La relación con uno mismo (estimulando la participación autónoma y el trabajo continuo de forma personal en diferentes contextos de los participantes)

Módulo 4: Lo conductual en pareja

Sesión 1: Comunicación en la pareja

Tema: Comunicación asertividad, escucha activa y flexibilidad al cambio

Espacio: aula o salón de clases.

Materiales: hojas, lapiceros, marcadores

Duración: 2:30 aproximado

Actividades:

1 se realizará una lluvia de ideas en el tablero donde cada uno de los participantes aportarán que tipos de conflictos y de conductas negativas se pueden presentar en una relación de pareja.

2 se realizará una explicación de los cuatro estilos de resolución de conflictos y la importancia de vivir estas situaciones dentro de la pareja, identificar aspectos positivos y negativos de cada situación.

Sesión 2: Autonomía y libertad

Tema: Independencia y autorrealización

Espacio: aula o salón de clases.

Materiales: Hoja, lapiceros

Duración: 2:30 aproximado

Actividades:

1 se realiza en una hoja las conductas que se esperan encontrar en su pareja o dentro de la relación de pareja, se trabajarán todos los aspectos en positivos y luego se escribirá al frente de cada uno de estos de qué manera se pueden potenciar para que cada uno de estos se logren.

2 luego en otra hoja se colocan los comportamientos que pueden surgir dentro de una relación que no sean tan positivas o favorables y se escribirá de qué manera positivamente se puedan prevenir o afrontar para poder evitar el conflicto.

Referencias

- Armenta Hurtarte, C., & Díaz Ioving, R. (2008). Comunicación y satisfacción: Analizando la interacción de pareja. *Psicología iberoamericana*, 16(1), 23-27.
- Barrios, A., & Pinto, B. (2008). El concepto del amor en parejas. *AJAYU. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 6(2), 144-164.
- Bauman, Z. (2007). *Amor líquido: acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Buenos Aires: Fondo de cultura económica.
- Beck, J. (1997). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. *Journal of psychotherapy practice and research*, 6(1), 71-80.
- Beck, J. (2005). *terapia cognitiva*. Barcelona: Gedisa.
- Bermudéz, M., Alvarez, T., & Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(1), 27-32.
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Blandón Hincapié, A. I., & López Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud*, 14(1), 505-517.
- Borges, M. (2015). O amor no cérebro. *Principios revista de filosofía*, 22(38), 125-135.
- Camacho, J. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. 1-17.
- Canto, J. M., Moreno, P., Perles, F., & San Martín, J. (2012). El papel de la cultura del honor, del sexismo y de los celos en la respuesta de la infidelidad de la pareja. *Escritos de psicología*, 5(1), 9-16.
- Combariza Echeverri, X. (2005). *reflexiones sobre la facilitación del aprendizaje experiencial*. Manizales.
- Cooper, V., & Pinto, B. (2008). Actitudes ante el amor y la teoría de Sternberg. un estudio correlacional en jóvenes universitarios de 18 a 24 años de edad. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 6(2), 2277-2161.
- Cubas, D., Espinoza, G., Galli, A., & Terrones, M. (2004). intervención cognitivo conductual en un grupo de pacientes mujeres con dependencia afectiva. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 5 (2), 81-90.
- Cuevas, J., & Moreno, N. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería universitaria*, 14(3), 207-218.

- Dattilio, F. M., & Padesky, C. A. (1995). *Terapia cognitiva con parejas*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- De la Espriella, Guerrero, R. (2008). Terapia de pareja: Abordaje sistémico. *Colomb. Psiquiat.*, 37(1), 175-186.
- Ekman, P. (1992). Facial Expressions of Emotion: New Findings, New Questions. *Psychological Science*, 3(1), 34–38. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00253.x>
- Extremera Pacheco, Natalio, & Fernández-Berrocal, Pablo. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista electrónica de investigación educativa*, 6(2), 1-17. Recuperado el 10 de abril de 2021, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412004000200005&lng=es&tlng=es
- Galdeano, Aramedía, J. M. (1995). *La vida de pareja evolución y problemática actual*. Salamanca: San Esteban Salamanca.
- García, Felipe E., & Fuentes Zárate, Ruth, & Sánchez Sánchez, Alfredo (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 14(2), 284-302.
- García Higuera, J. A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y salud*, 13(1), 89-125.
- Goleman, D. *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairos. 1999.
- Hernández Reyes, M., & Vázquez Ríos, E. R. (2018). Experiencias y desafíos en un esquema de intervención psicológica dentro del marco institucional. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología, – ALFEPSI*, 6(16), 32-37.
- Isaza, V. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de parejas formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 336-351.
- Mangrulkar, L., Whitman, C., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización panamericana de la salud.
- Mantilla Castellanos, L. (2011). *Habilidades para la vida, Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de las problemáticas psicosociales*. Bogotá: Fé y alegría.
- Martín, A., Pazos, M., Montilla, M., & Romero, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en las parejas de jóvenes: las redes sociales. *Educación siglo XXI*, 19(2), 405-429.
- Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.

- Mazadiego, Infante, T. d., & Norberto, Garcés, J. R. (2011). El amor medido por la escala triangular de Sternberg. *Psicolatina*, 22, 1-10.
- Meza, A. (2004). El doble estatus de la psicología cognitiva: como enfoque y como área de investigación. *Revista de investigación en psicología*, 8(1), 145-163.
- Naranjo Pereira, M. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 8(1),1-27.
- Piqueras Rodríguez, José Antonio, & Ramos Linares, Victoriano, & Martínez González, Agustín Ernesto, & Oblitas Guadalupe, Luis Armando (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2),85-112.
- Real Academia Española. (s.f.). Amor. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 10 de febrero de 2021, de <https://dle.rae.es/amor?m=form>
- Reyes García, C., & Villar Zepeda, T. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal-estar E Subjetividades*, 9(4), 1103-1119.
- Riso, W. (2007). *El poder del pensamiento flexible: de una mente rígida a una mente libre y abierta al cambio*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- Roca Villanueva, E. (2013). Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales. *Congreso de inteligencia emocional y bienestar*. 662.
- Rodríguez, T. (2012). El amor en las ciencias sociales. *Culturales*, 8(15), 155-180.
- Sánchez, M. (2013). Amor, dones y deudas. El amor como práctica hegemónica para la subordinación de las mujeres en las sociedades contemporáneas. *Educación y humanismo*, 15(24), 78-92.
- Wainstein, M., & Wittner, V. (2004). Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de la solución de problemas. *Psicod debate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 4, 131-144.