

Apéndice D
Cartilla de actividades del participante

Programa breve de entrenamiento en habilidades orientado a parejas que inician su
convivencia

Pertenece a:

Listado de contenidos

Introducción	3
Actividad 1 “Observo a mi pareja por primera vez”	4
Actividad 2 “Nuestra cápsula del tiempo”	5
Actividad 3 “Explorando áreas y descubriendo juntos”	6
Actividad 4 ¿Cuál es mi parte en esta historia de “dos”?	9
Actividad 5 “Comprender de la mano el conflicto”	14
Actividad 6 “Descubramos trampas en nuestro amor”	16
Actividad 7 “Vamos a practicar juntos lo aprendido”	18
Actividad 8 “Una reflexión de dos”	19
Actividad 9 “Huir o continuar con la relación”	20
Evaluación del módulo	21
Desarrollo de tareas	22

Introducción

¡Bienvenidos!

Durante las próximas semanas, en compañía de tu pareja y de un terapeuta, estaremos trabajando en el desarrollo de habilidades, actividades y tareas que te permitirán crear una relación de noviazgo y matrimonio saludable. Para ello, es importante que puedas preparar y organizar tu tiempo de manera que tengas un espacio de dos horas cada semana. Es indispensable que te dispongas a utilizar todos tus sentidos, estar atenta/o y motivada/o para participar de manera activa en cada reto que se presente para ti en este camino. Claro que si ya tienes este manual en tus manos es porque lo estás, así que sin lugar a dudas ¡vamos a empezar!

Objetivos del módulo

Este recorrido que estamos construyendo hacia una relación sana y valiosa está compuesto por varias fases. La primera consiste en reconocer aquellas dificultades o situaciones problemáticas que se han presentado durante la última etapa de la relación. De esta manera, vamos a conocer los objetivos de este módulo:

- Comprender la naturaleza de sus conflictos.
- Entender y reconocer las trampas del amor en su relación.
- Ser conscientes del papel que cumplen los conflictos como una oportunidad de crecimiento y fortalecimiento de la relación.

Actividad 1: Observo a mi pareja por primera vez.

Durante este ejercicio vamos a aprender a ser más conscientes de nuestras reacciones emocionales y ¡por supuesto de nuestra pareja!

Tendremos plena conciencia de nuestra pareja. Vamos a prestar atención, observar y describir sin juicios de valor.

¡Darse cuenta y observar!

Comienza buscando una postura cómoda que te permita realizar toda la práctica, cierra los ojos y realiza varias respiraciones antes de comenzar. Por ahora vamos a fijar toda nuestra atención en el otro miembro de la pareja. Con una postura amable y curiosa, nota sus características físicas, fijate también en su postura corporal, sus movimientos, cambios en su expresión facial, el movimiento de los músculos en la totalidad de su cuerpo y la frecuencia de su respiración. Recuerda, durante todo el ejercicio, que es importante mantener una postura curiosa y notar de manera abierta nuestra propia experiencia; la presencia de emociones, pensamientos, recuerdos e incluso impulsos que surjan durante el ejercicio.

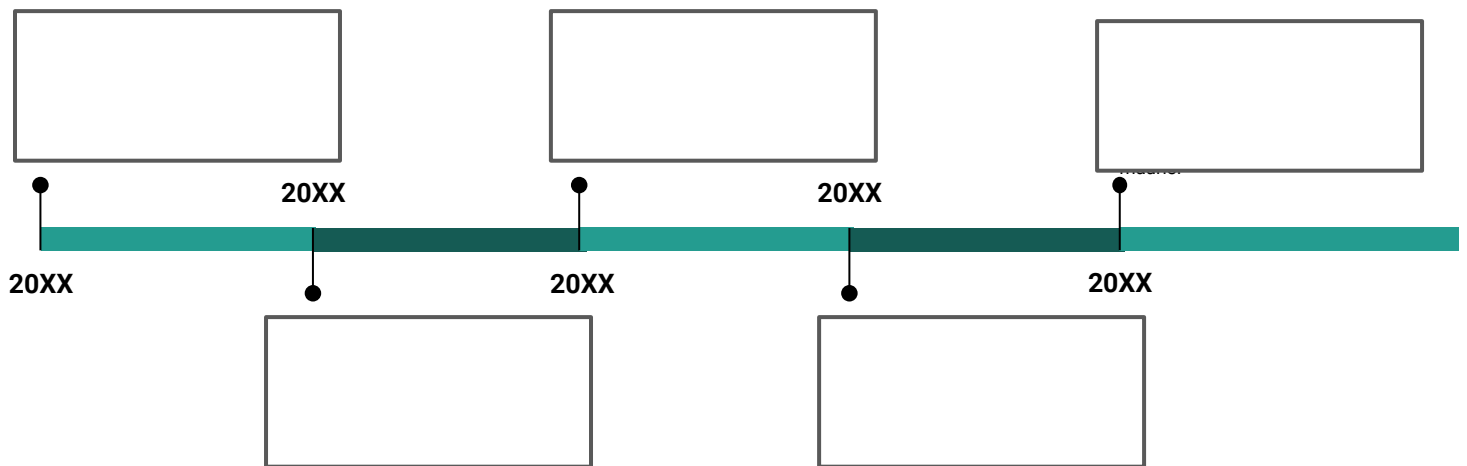
¿Qué observaste en tu pareja? ¿Qué podemos decir como pareja de la actividad?

Actividad 2: Nuestra cápsula del tiempo

En esta actividad vamos a tener la oportunidad de resaltar los momentos de cambio o experiencias significativas a lo largo de nuestra vida de pareja.

Aquí recopilamos los mejores momentos de nuestra relación, y también nuestras dificultades y fortalezas como pareja.

¡Vamos a hacer nuestra línea de vida!



¿Cuál fue la experiencia al recorrer los aspectos más relevantes dentro de la relación?

Actividad 3: Explorando áreas y descubriendo juntos

Por medio de esta actividad vamos a comprender la importancia y funcionalidad de las áreas de ajuste dentro de la relación de pareja.

Las áreas de ajuste vital son esas dimensiones de la vida de cada uno, en donde se desenvuelven diariamente y que se van fortaleciendo a lo largo de su ciclo de vida.

¡Vamos a evaluar el nivel de satisfacción!

En una escala de 1 a 10, qué tan satisfecho/a te encuentras en dicha área; siendo 1 poco satisfecho/a y 10 muy satisfecho/a. Es importante realizar una breve explicación de la respuesta.

Nivel de satisfacción actual

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comunicación con tu pareja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Roles y responsabilidad es en el hogar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Manifestaciones afectivas de tu pareja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Relaciones sexuales

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Actividades sociales compartidas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Recreación y tiempo libre

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Manejo de finanzas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Métodos de crianza de los hijos

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Manejo de finanzas

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Métodos de crianza de los hijos

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

¿Cuáles son las razones personales para otorgar cada uno de los valores?

¿Qué emociones, pensamientos o sensaciones experimentaron al realizar el ejercicio?

Actividad 4: ¿Cuál es mi parte en esta historia de “dos”?

En este siguiente paso tendremos que seleccionar e identificar aquellas áreas en las que como pareja presentamos más conflictos o en las que el nivel de satisfacción que tenemos es bajo.

Con esta lista podremos orientarnos:

Ingresos y problemas económicos, expresión de afecto, presencia de sexo, celos o desconfianza, distribución de tareas del hogar, consumo de sustancias psicoactivas, falta de actividades de placer y ocio, cambios en el estado de ánimo, manejo del tiempo libre, establecimiento de proyectos a futuro, infidelidad y comportamientos inadecuados.

Ahora veremos cada área de ajuste y escribiremos cuál es la dificultad que tenemos, con una corta explicación de la situación presentada. Así mismo, identificaremos los puntos en común y las discrepancias con nuestra pareja; para finalmente ser conscientes de “nuestra parte dentro del conflicto”. En cada una de las áreas vamos a escribir nuestros resultados en la casilla izquierda, (en la casilla de la derecha irá el resultado de nuestra pareja) y los compararemos con el otro. Lo haremos por medio de frases, palabras claves o dibujos.

**Nivel de satisfacción
actual**

--	--

--	--

Comunicación con su pareja

--	--

--	--

Roles y responsabilidades en el hogar



Manifestaciones afectivas de su pareja




Relaciones sexuales



**Actividades sociales
compartidas**



**Recreación y tiempo
libre**



Manejo de finanzas



Métodos de crianza de los hijos



Recreación y tiempo libre



Relaciones con familia política



Otros

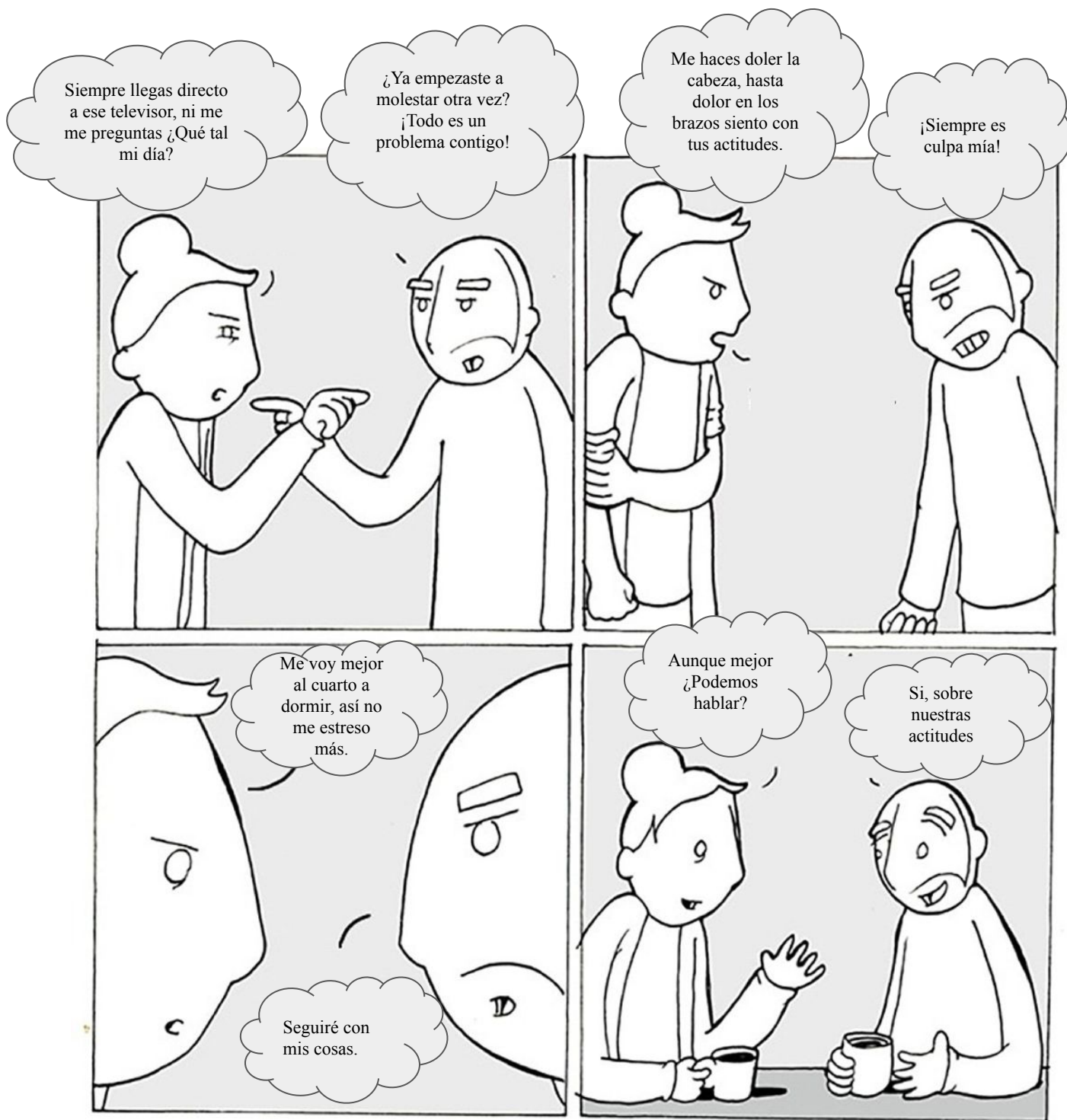


¿Cual es mi parte en los conflictos ?



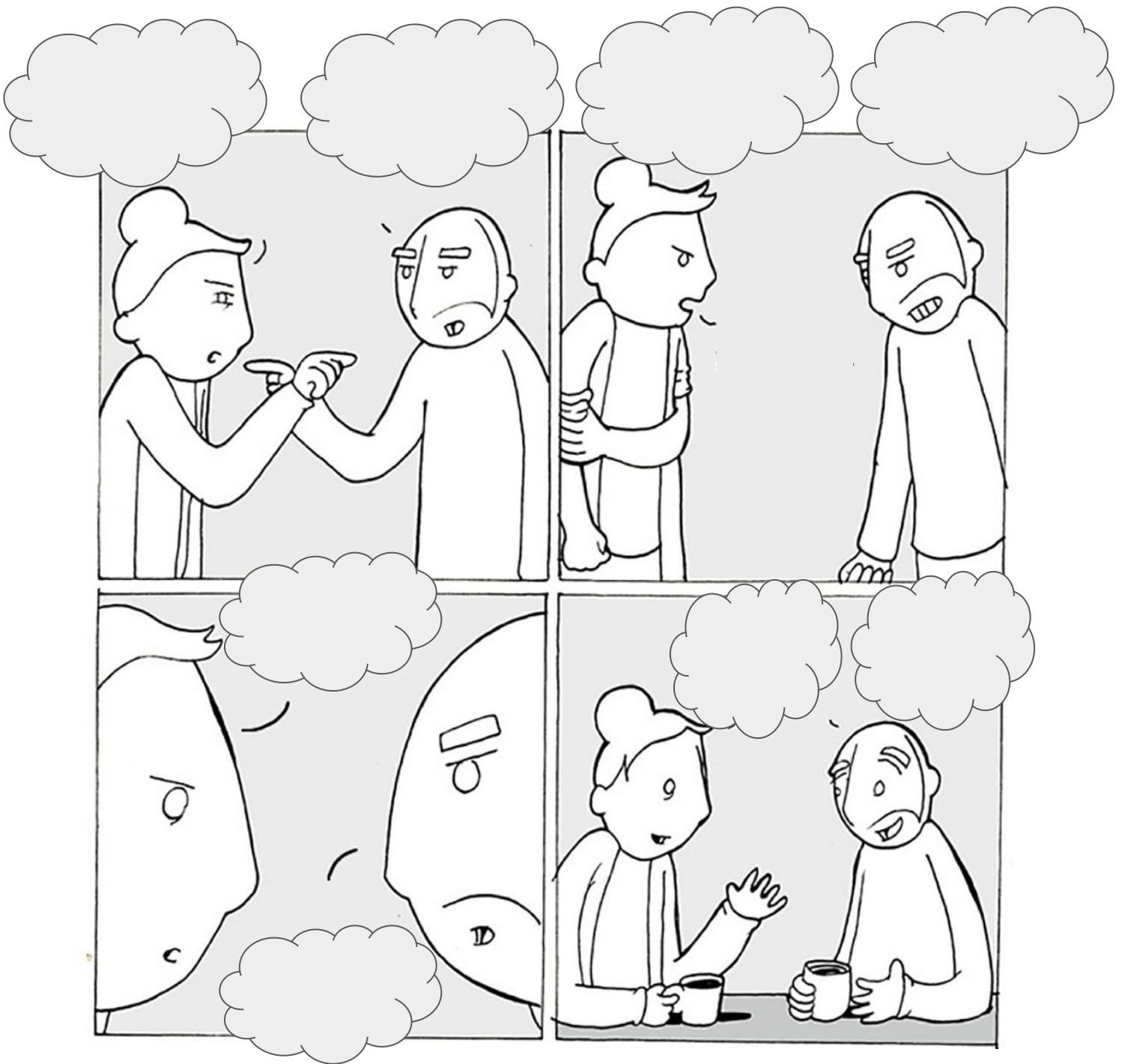
Actividad 5: Comprender de la mano el conflicto

Para el desarrollo de esta actividad vamos a leer en conjunto la siguiente caricatura. Posterior a esta encontraremos la misma caricatura pero esta vez con las casillas en blanco. Debemos en estas casillas realizar la nuestra propia, con algún conflicto que se haya presentado recientemente en la relación.



Miércoles 27 de Octubre de 2022. 10:00 pm

Es el momento de realizar nuestra propia historia sobre nuestros conflictos en pareja



Miércoles 27 de Octubre de 2022, 10:00 pm,

¿Cual es el problema que identificamos en nuestra relación? Reflexionemos sobre la situación

Actividad 6: “Descubramos trampas en nuestro amor”

Para desarrollar las siguientes actividades es importante lograr reconocer cada una de las trampas a las que pueden llegar cuando se presentan las situaciones de conflicto.

¡Vamos a leer!

A continuación vamos leer una serie de definiciones y ejemplo de manera atentamente

<u>Tema</u>	<u>Coerción</u>	<u>Vilipendio</u>
Es la descripción en palabras detalladas de la problemática principal que se está presentando en la pareja. (Jacobson y Christensen, 1996).	Las parejas buscan “presionar” o ser “molestos” para obtener lo que desean. Creando un clima negativo en la relación. Por ejemplo, enojarse, gritar, criticar (Jacobson y Christensen, 1996).	Uno de los miembros de la pareja atribuye la causa de todos los problemas a ciertas características del otro (“es un egoísta”, “no se preocupa sino solo por ella”, “es una envidiosa”). responsabilizando a la pareja de la situación problema. (Jacobson y Christensen, 1996).

<u>Polarización</u>	<u>Trampa mutua</u>
Se da cuando la coerción y el vilipendio ya llevan un tiempo afectando la relación. De modo que en la polarización ambos miembros de la pareja empiezan a verse más extremos de lo que en realidad son y se posesionan de una forma más inflexible en su propio punto de vista, maximizando las situaciones de conflicto. (Jacobson y Christensen, 1996).	Es el resultado del proceso de polarización. Se describe como un estado en el que la pareja, a raíz de los problemas y las dificultades, se estanca, quedando atrapada en un círculo vicioso de interacciones negativas que los afectan, haciendo que su calidad de vida se vea afectada, perdiendo la ilusión. (Jacobson y Christensen, 1996).

Actividad 6: “Descubramos trampas en nuestro amor”

Para el desarrollo de esta actividad debemos escuchar atentamente la explicación del terapeuta frente al tema de las trampas del amor en las relaciones de pareja.

Una vez se explique la definición por parte del terapeuta, y se resuelvan las dudas, se deben ubicar en el cuadro siguiente que cuenta con los títulos de cada una de las trampas y un espacio en blanco, en el cual se debe escribir una definición con sus propias palabras de acuerdo a lo entendido.

¡A trabajar!

<u>Tema</u>	<u>Coerción</u>	<u>Vilipendio</u>
<u>Polarización</u>	<u>Trampa mutua</u>	

¿Cuáles de estas trampas podemos identificar en nuestra relación de pareja ?

Actividad 7: Vamos a practicar juntos lo aprendido

Durante el transcurso de la sesión hemos visto varios conceptos, es el momento de verlos a través de un caso práctico. Es importante que puedas leerlo detenidamente, tratando de ir identificando cada una de las trampas en las situaciones que se presentan y al finalizar debes responder las preguntas.

Caso práctico

Pablo y María desde el principio de su relación presentaban diferencias frente a sus actividades de ocio y recreación. Pues Pablo deseaba con mayor frecuencia ir a discotecas, bares o a la casa de algunos amigos a socializar; María prefería ir al cine, a comer a un lugar tranquilo o ir de picnic. Al principio por estar conociéndose y querer simpatizar con Pablo, María accedía a ir a las discotecas por deseos de él, sin embargo, luego de un año de relación María empezó a ser evasiva y renuente con las salidas a las discotecas. Pablo, contrariado, empezó a comportarse irritante e indiferente manifestando a María “Antes eras más divertida”. Luego de esto María accedía y aceptaba ir con él a la discoteca.

Al otro día luego de la fiesta, los dos se comportan normal, sin embargo, María siente rabia consigo misma de haber accedido aún sin quererlo. Durante el transcurso de la semana el comportamiento de Pablo es normal, siguiendo sus rutinas. A mitad de semana María ya se siente más tranquila, y normaliza la relación nuevamente. Los siguientes fines de semana ocurrió lo mismo. Luego de unos meses, María entró a trabajar a una empresa que le demandaba mucho tiempo, incluso trabajaba los sábados hasta las 6 de la tarde, por lo que terminaba muy cansada. No obstante, Pablo al llegar la noche le insistía en ir a la discoteca a pasar un rato agradable, pero ella se negaba, por lo que Pablo continuaba con su comportamiento irritante. María aun así no accedía, entonces Pablo empezó a referirse a ella con expresiones como “Eres una amargada”, “Me das pereza”, “Falta de personalidad”, “Aburrida y antisocial”.

Posteriormente, al ver que María ya no accedía fácilmente a sus reproches e indiferencias, ni salía tan frecuente con él a las discotecas, Pablo empezó a creer que ella ya no lo quería, que se había olvidado del amor que se tenían, y que ya no quería pasar tiempo con él. Luego de una discusión por el problema, María empieza una guerra de distancia y silencio, mientras que Pablo explota en frustración y mal genio, quizás María le responde un sutil e hiriente “No sé, tú verás, sal solo”, mientras que Juan, dejándose llevar por la desesperación, le grita que ¡Estoy harto de tu pasividad! ¿Acaso te da igual todo esto?

¿Cuál es la reflexión del caso? ¿Qué trampas se pueden identificar en su relación de pareja?

Actividad 8: Una reflexión de dos

Para este ejercicio vamos a leer una metáfora de manera detenida y atenta, para luego reflexionar sobre ella.

Metáfora del “hombre en el hoyo”

“Es importante que puedan imaginar que se encuentran en medio de un bosque con los ojos vendados y en la mano llevan una bolsa llena de herramientas, la instrucción que se les da es que puedan caminar o correr por ese bosque con los ojos vendados. Sin embargo, no saben que en ese campo se encuentran hoyos profundos y grandes sobre la superficie y de un momento a otro caen en uno de ellos; se percatan que no pueden saltar o encontrar otra vía para lograr escapar y quizás en ese momento, ambos intentan mirar qué elemento pueden utilizar de esa bolsa de herramientas que les habían otorgado; encontrando una pala y deciden cavar de manera insistente, pero se dan cuenta que no logran salir de allí y cada vez que cavan, se percatan que con todo ese trabajo que han realizado hace que el hoyo sea más grande y lo único que hacen es hundirse y hacerlo más profundo” (Wilson y Luciano, 2002, p.128)

¿Qué conflictos o situaciones problema han impedido que salgan del “hoyo”? ¿Cómo ven la metáfora en su relación de pareja?

Actividad 9: Huir o continuar con la relación

Para este ejercicio anotaremos en las fichas aquellas frases que identificamos a lo largo de las actividades que mantienen nuestros conflictos.

Al finalizar entregamos las tarjetas al terapeuta y empezaremos esta actividad, donde nos guiará a explorar aún más las dificultades de nuestra relación de pareja.

¿Qué aprendieron sobre la actividad? ¿Sienten que se han estado enfocados en lo que es realmente importante en la relación?

Evaluación del módulo

Para finalizar el módulo, responde cada una de las preguntas de opción verdadero (V) y falso (F), sobre lo que hemos aprendido hasta este momento. Es importante marcar con una x la respuesta seleccionada.

Preguntas	V	F
La trampa mutua se describe como un estado en el que la pareja a raíz de los problemas y las dificultades, se estanca, quedando atrapada en un círculo vicioso de interacciones negativas que los afectan		
El ejemplo de vilipendio es “eres una egoísta”, “no se preocupa sino solo por ella” y “es una envidiosa”		
La polarización es cuando cada uno de los miembros de la pareja acepta el punto de vista del otro y pueden llegar a un acuerdo mutuo.		
La coerción es la descripción a profundidad de la problemática más relevante por la que atraviesa la pareja		

¿Qué aprendieron sobre su relación de pareja? ¿Qué se llevan el día de hoy?

Tarea para casa

Completa el registro sobre las diferentes trampas o situaciones conflictivas que se presentan durante la siguiente semana.

¿Qué pasó?	¿Qué pensé?	¿Qué sentí?	¿Qué hice?	Identificación de trampas

Referencias

Lunarbaboon (2021, septiembre 19). *Guest-Comics*.
<http://www.lunarbaboon.com/comics/?currentPage=8>