

Módulo 3
Más cerca de ti

Manual del participante

Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables
(PARES)

Manual del participante Módulo 3

Introducción

Las relaciones de pareja son complejas y no se basan únicamente en el amor. Es crucial mantener un equilibrio entre la intimidad, el compromiso y la pasión, sin olvidar el papel fundamental de la comunicación. Esta comunicación permitirá que ambos miembros de la pareja crezcan y se enriquezcan, fortaleciendo su relación. Por estas razones, si estás considerando casarse o iniciar la convivencia en pareja, es el momento ideal para aprender habilidades y herramientas que serán de gran ayuda para tu relación. Por lo anterior desarrollamos este manual para parejas en donde encontrarán actividades las cuales serán de gran ayuda para fortalecer algunas dificultades y fomentar las fortalezas que les pueden ayudar en este gran paso que se encuentran.

Como parte de este manual es importante que tengamos en cuenta que las actividades están orientadas sobre la práctica del mindfulness que puede entenderse en español como “atención plena”, siendo una experiencia meramente contemplativa, se trata de observar sin valorar, aceptando la experiencia tal y como se da a través de la observación abierta e ingenua, ausente de crítica y valencia del momento presente, ya que a través de esta práctica podemos conectar más con nuestra pareja y las actividades que realizarán.

NOTA: Es importante al momento de iniciar contar con total disposición para desarrollar las actividades, se recuerda que si van a desarrollar las actividades fuera de sesión es importante que cuenten con un espacio tranquilo, alejados de ruidos que puedan distraerlos, así mismo si es de su gusto podrían utilizar de fondo música de ritmo suave la cual permitirá traer la mente al momento presente y relajarse. Es indispensable que los materiales utilizados los tengan a la mano con la intención de no romper el contacto en la búsqueda de los mismos.

Glosario de conceptos importantes a tener en cuenta

¿Qué es el mindfulness?

Es una habilidad que nos permite enfocarnos en el momento presente, en el aquí y en el ahora, teniendo total disposición y apertura a ser conscientes de lo que sentimos, experimentamos y percibimos en nuestro diario vivir, también nos ayuda a notar nuestros pensamientos, sean buenos o malos. Por otro lado, el aplicar el mindfulness a nuestra vida diaria puede reducir progresivamente el malestar emocional, y por tanto, aumentar el bienestar. Además, existen

prácticas que podemos aplicar con nuestra pareja con el fin de conectarnos emocionalmente (Baer, 2014).

¿Qué es la validación emocional?

Cuando hablamos de validar emociones y sentimientos nos referimos a comunicarle a la otra persona (en este caso, nuestra pareja), que lo que está experimentando y sintiendo es válido, tiene un sentido y que van de acuerdo a su historia de vida. No significa que se aprueben las situaciones por las que pasó la persona, sino más bien, se comprende el contexto social, familiar y cultural del que viene, lo cual ayuda a darle un significado a esas emociones (Linehan, 1993). Por otro lado, antes de validar, es necesario escuchar de forma activa y sin juicios el relato de nuestra pareja, realiza contacto visual, realiza preguntas (cuando lo veas necesario) desde la curiosidad y el interés, presta atención a lo que te comunica tu pareja y no des opiniones ni consejos apresuradamente (Linehan, 1993).

Una vez tu pareja termine de hablar, puedes usar frases como “entiendo que es o fue difícil para ti”, “es normal que te sientas así”, “agradezco que compartas cómo te sientes conmigo”, “tiene sentido que sientas esto”, “veo que esto es / fue importante para ti”, entre otras.

Actividad 1: *El muro (50 minutos)*

Según J. Moreno (comunicación personal, 10 de febrero de 2023), consiste en describir los aspectos que están construyendo un muro entre la relación y paralelamente escribir las acciones que van a realizar para derribar el muro y acercarse como relación.

Para comenzar necesitarán lápices, marcadores, colores y una hoja blanca. Luego, sigan las instrucciones del terapeuta.



Actividad 2: *Diario de conexión y vulnerabilidad (20 minutos)*

Hablar sobre el tema incómodo, hablar sobre los sentimientos o lo que se esté pensando con la pareja aunque le resulte incómodo, Pedir ayuda a la pareja cuando se siente vulnerable y ofrecer apoyo.

Instrucciones

1. Para esta actividad utilizaremos el siguiente material, en este diario deben responder las siguientes preguntas , para esto tendrán un tiempo de 15 a 20 minutos.



(Dantelion_Tea, 2023)

Conexión y Vulnerabilidad

REFLEXIONES PERSONALES

¿Qué sentimientos o pensamientos has estado experimentando recientemente?

¿Hay algo que te preocupa o te alegra?

VULNERABILIDAD

¿Hay algo que te gustaría compartir con tu pareja, pero no has tenido la oportunidad o el valor para hacerlo?

¿Cómo te sientes al respecto?

CONEXIÓN

¿Qué aspectos de tu relación sientes que están fortaleciendo o debilitando la conexión con tu pareja?

2. Cada miembro de la pareja tendrá 5 minutos por tema para leerle a su pareja lo que escribió en el diario, no podrán ser interrumpidos durante su intervención, al finalizar la pareja podrá dar su opinión sobre lo que escucho.
3. Una vez que ambos hayan compartido, tomense unos minutos para reflexionar juntos sobre la conversación. ¿Qué aprendieron sobre su pareja? ¿Hay áreas en las que puedan trabajar para mejorar su conexión? ¿Cómo pueden apoyarse mejor el uno al otro en sus vulnerabilidades?
4. Para finalizar terminen la actividad con un agradecimiento mutuo por la apertura y honestidad. Reafirmen su compromiso con la relación y el deseo de continuar construyendo una conexión más profunda.

Actividad 3: *¿Qué pasó en nuestra vida antes de conocernos? (30 minutos)*

MI LÍNEA DE VIDA

Lo que me marcó en el pasado fue...

INFANCIA 0 - 12

MOMENTOS AGRADABLES

MOMENTOS DIFÍCILES

ADOLESCENCIA 13 - 18

MOMENTOS AGRADABLES

MOMENTOS DIFÍCILES

ADULTEZ (18 en adelante)




MOMENTOS AGRADABLES

MOMENTOS DIFÍCILES

Actividad 4: *Conecta conmigo* (20 minutos)

A continuación se presenta un cuadro para que cada uno registre los pensamientos, sentimientos/sensaciones físicas, ¿Qué tanto pudiste notar sin juzgar tu experiencia? observaciones/ reflexiones que surgieron durante la actividad.

Hoja de registro actividad

| Actividad | Pensamientos | Sentimiento s/sensacione s físicas | ¿Qué tanto pudiste notar sin juzgar tu experiencia? | Observaciones/ Reflexiones |
|---|--------------|--|---|-------------------------------|
|  <p>(ArtRose, 2021) Tomarse de las manos</p> | | | | |
|  <p>(Clker-Free- Vector-Images, 2014) Abrazar</p> | | | | |
|  <p>GDJ (2022). Besar</p> | | | | |
|  <p>PngTree (2017).</p> | | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|
| Hacer un masaje en la espalda | | | | |
|----------------------------------|--|--|--|--|

Tareas después de la sesión

- Proponer cada uno, mínimo una demostración de afecto físico, verbal o un detalle durante cada día (dos por día).
- Cada semana, realicen mínimo una acción que los acerque como pareja.
- Cada día hagan una actividad que implique la participación de ambos (por ejemplo: cocinar, ver una película, sacar al perro, entre otras).
- Durante el día, cada uno comparta al otro, alguna experiencia agradable o desagradable que le sucedió.
- Practicar la técnica desarrollada por Masters & Johnson (1970) que les permitirá favorecer la experiencia sexual en pareja:
 1. Con tu pareja encuentren en un ambiente tranquilo y libre de interrupciones, en donde puedan tener una comunicación abierta y sincera en donde se sientan cómodos y seguros
 2. Luego céntrate en las sensaciones físicas que generan placer, al estar con tu pareja, sin expectativas, ni objetivos específicos, permitiendo generar una conexión más profunda con el cuerpo y el disfrute de los dos.
 3. Ahora esten atentos a los aspectos sensoriales como las caricias, la temperatura, la textura y los olores, enfocándose solo en la experiencia física y el placer que generan estas sensaciones.
 4. A continuación ambos miembros de la pareja tienen la oportunidad de dar y recibir placer, el objetivo no es la penetración, animate a describir nuevas formas de lograrlo, esto permitirá mayor conexión con la experiencia en pareja.
 5. Finalmente pueden comenzar a incorporar más actividades sexuales, se creativo, sin embargo mantén el enfoque en las sensaciones y el disfrute mutuo, sin perder de vista el bienestar de ambos.

Referencias

- ArtRose (2021). *Pareja amor romántico romance* [Imagen]. Pixabay.
<https://pixabay.com/es/vectors/pareja-amor-rom%C3%A1ntico-romance-6003221/>
- Baer, R. (2014). *Mindfulness para la felicidad: Libérate de las trampas de tu mente y construye la vida que deseas*. Ediciones Urano.
<https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1b3vHKPlmYtxsAgQWdmEZK1M7BXjpaYyT>
- Clker-Free-Vector-Images (2014). *Pareja abrazo contento* [Imagen]. Pixabay.
<https://pixabay.com/es/vectors/pareja-abrazo-contento-abarcar-307924/>
- .Dantelion_Tea, (2023) *Pareja amantes* [Imagen]. Pixabay.
<https://pixabay.com/es/vectors/pareja-amantes-enamorado-cita-7737589/>
- GDJ (2022). *Pareja amor romance* [Imagen]. Pixabay.
https://cdn.pixabay.com/photo/2022/01/02/22/06/couple-6911271_1280.png
- Johnson, S. (2008). *Abrázame fuerte: Siete conversaciones para toda una vida de amor*. Little, Brown and Company.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97864-000>
- PngTree (2017). *Tanabata Element Pareja Masaje Diario PNG, dibujos Tanabata*
<https://images.app.goo.gl/MFjLQ2a7AcuSiWN59>
- Vallejo, M. Á. P. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827204.pdf>