

## **Apéndice C**

### **Manual del terapeuta**

#### **Introducción al programa**

Los cambios en las estructuras sociales han generado un incremento en las rupturas amorosas y divorcios causando una serie de efectos negativos sobre el bienestar de los individuos (Rivera et al., 2015), lo que ha generado una alta demanda en el acceso hacia intervenciones psicológicas para abordar los temas de pareja y la necesidad de abordar el paso previo a estos, es decir la construcción de intervenciones a nivel preventivo (Labrador, 2015). De esta manera, surge la necesidad de que los profesionales en psicología tengan acceso a ciertos procedimientos e intervenciones que permitan solventar dicha necesidad. Es así como, se presenta un programa de prevención breve conformado por 5 módulos, que contienen procedimientos detallados y ejercicios basados en la evidencia. Así mismo, dispone de un manual para el terapeuta con instrucciones para los profesionales y un cuadernillo de actividades para la pareja. De manera general, el Programa está diseñado para el desarrollo de habilidades y la promoción de relaciones de pareja y matrimonio saludables.

#### **¿Quién se beneficia?**

Como se mencionó anteriormente, está desarrollado para ayudar a parejas que planean iniciar una convivencia, parejas que llevan poco tiempo viviendo juntos o parejas que están iniciando su vida marital.

#### **¿Quién debe aplicar el programa?**

Los procedimientos descritos detalladamente en este Manual del Terapeuta permitirán que los profesionales en el área de la psicología con una formación básica en intervenciones cognitivo conductuales, de tercera generación y en terapia de pareja puedan aplicar el Programa. Es importante resaltar que dichos procedimientos se deben ajustar a las características de los participantes y a su historia.

## **Principios básicos del módulo (1)**

### ***Tema.***

Hace referencia a la descripción a profundidad de la problemática más relevante por la que atraviesa la pareja actualmente (Jacobson y Christensen, 1996).

### ***Coerción.***

Se presenta cuando un miembro de la pareja administra un estímulo aversivo al otro, o elimina un estímulo positivo, hasta que este ceda sin dudar a los deseos de su pareja. Por ejemplo, enojándose, gritando y criticando (Jacobson y Christensen, 1996).

### ***Vilipendio.***

En esta reacción uno de los miembros de la pareja atribuye la causa de todos los problemas presentados a ciertas características del otro (“*es un egoísta*”, “*no se preocupa sino solo por ella*”, “*es una envidiosa*”). De manera que se intenta responsabilizar al otro de la situación problema (Jacobson y Christensen, 1996).

### ***Polarización.***

Se refiere al patrón de interacción destructivo que se inicia cada vez que aparece un conflicto, y se da cuando la coerción y el vilipendio ya llevan un tiempo afectando la relación. De modo que en la polarización los miembros de la pareja buscan tener la razón y defenderse atacando al otro (Jacobson y Christensen, 1996).

### ***Trampa mutua.***

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 por su relación y sintiéndose en una trampa sin salida (Jacobson y Christensen, 1996).

## Módulo 1

### *“Descubrir juntos cómo mejorar”*

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Brindar a la pareja una visión general con respecto a la naturaleza de los conflictos y su función dentro de la relación.</li><li>● Contextualizar a la pareja en los conceptos de coerción, vilipendio, polarización y trampa mutua.</li><li>● Lograr concientizar a los miembros de la pareja frente al papel funcional de los conflictos, permitiéndoles ver los problemas como una oportunidad de crecimiento y de encuentro.</li></ul>
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cuadernillo de actividades para pareja/terapeuta</li><li>● Fichas de fortalezas de carácter</li><li>● Fichas bibliográficas</li><li>● Lápiz, esfero y colores/ elementos de papelería</li><li>● Tablero / marcador borrable</li></ul>
<b>Conceptos clave</b>	Tema, coerción, vilipendio, polarización y trampa mutua.

#### **Actividad 1: Ejercicio de mindfulness.**

##### *“Observo a mi pareja por primera vez” (10 minutos).*

El objetivo clave de esta actividad, se basa en que los participantes aprendan a observar su experiencia emocional y la de sus parejas de una manera objetiva. Así como, tomar conciencia el uno del otro y promover su cercanía. De esta manera, antes de iniciar con el ejercicio el terapeuta resalta los principios básicos de conciencia plena: observar con una postura curiosa, centrado en el presente y sin juicios de valor (Barlow, 2011).

Para iniciar la actividad el terapeuta brinda las siguientes instrucciones a los miembros de la pareja, con tono de voz suave y algunos silencios:

*Adopten una postura de meditación esta puede ser tener la espalda apoyada sobre la silla o sillón, con sus pies en el suelo y brazos sueltos sobre las piernas, una vez logren la postura con la que se sientan cómodos, cierren los ojos suavemente, realicen un par de respiraciones profundas para relajar y dejar ir las tensiones*

*acumuladas del día. Inspirando por la nariz y exhalando si quieren por su boca para soltar, y relajar a medida que van sintiendo el sonido de su respiración, conecten con la respiración natural de su cuerpo durante 30 segundos (Silencio de 30 segundos).*

*Al sonido de la campana van abrir lentamente sus ojos y en este momento los invito a observar detalladamente a su pareja el uno al otro por un tiempo de 5 minutos, les pido que detallen a esa persona con la que emprenden el camino diario de una manera curiosa, sin juicios de valor y notando cualquier impulso o pensamiento que llegue a su mente con respecto al otro (silencio de 30 segundos).*

*Sientan como al observar a su compañero vienen distintas sensaciones. Notenlas. Detallen su rostro, las facciones de su cara, sus movimientos corporales lentos o su quietud, mientras lo detallan sientan su respiración, y observen el inhalar y exhalar de su pareja, es posible que se presenten pensamientos negativos, o se evoque algún recuerdo, si esto sucede préstele atención y con amabilidad regrese a su respiración mientras observa fijamente a su pareja, dejando ir esos pensamientos.*

*Continúen respirando lentamente y observando de manera detallada a su pareja, cuando toque la campana van a cerrar de nuevo sus ojos y se van a concentrar en la respiración, inhalando por la nariz y exhalando por la boca mientras evocan el rostro de su pareja mentalmente, sientan su respirar, y al sonido de la campana abrirán los ojos de manera pausada, tomarán una respiración profunda y en este momento el ejercicio habrá terminado (Fruzzetti, 2016)*

### **Retroalimentación**

Al concluir el ejercicio el terapeuta solicita a los participantes compartir su experiencia durante el desarrollo de la práctica. Así mismo, se indaga sobre la presencia de emociones, pensamientos, sensaciones o impulsos. El siguiente paso para ayudar a la pareja será explicar la importancia de la práctica de conciencia plena diariamente de manera individual o en conjunto; haciendo énfasis en los supuestos de observación, postura curiosa y sin juicios de valor que son la llave para generar cercanía, colaboración y tener la capacidad de reconocer las dificultades y problemas dentro de la relación (Fruzzetti, 2016). Por otro lado, el profesional debe resaltar la experiencia emocional y el comportamiento no verbal de ambos, ya que es uno de los indicadores de aquellas manifestaciones que se presentan en situaciones

que son catalogadas como no conflictivas. Es así como, se pide a los participantes una retroalimentación de lo que observaron del otro y como pareja durante el ejercicio.

## **Actividad 2: Línea de vida en la relación de pareja.**

### ***“Nuestra cápsula del tiempo” (20 minutos)***

Esta actividad pretende resaltar momentos de cambio o experiencias significativas a lo largo de la vida de la pareja, conociendo su evolución, recapitulando los momentos e identificando sus vulnerabilidades y fortalezas. Es importante recalcar a los miembros de la pareja que la línea de vida no se centra en su historia personal, si no que está orientada exclusivamente a la historia de ellos como pareja.

- Para el ejercicio se le solicita a la pareja remitirse a la hoja de la cartilla *“Nuestra cápsula del tiempo”* que contiene el trazo de una línea de tiempo con viñetas en blanco donde ellos mismos deben anotar los eventos más significativos, desde el inicio de su noviazgo hasta el presente. Se indica que para la elaboración cuentan con un tiempo determinado **(10 minutos)**.
- Durante el curso del ejercicio el terapeuta realiza preguntas como: *¿Qué te atrae de tu pareja a nivel físico y personal?, ¿Cuáles son los eventos más importantes de la relación?, ¿Cuáles obstáculos han superado?, ¿qué fortalezas reconoces en tu pareja?*
- El terapeuta proporciona fichas que se encuentran ubicadas en la pared; con las fortalezas de carácter vinculados con el incremento del bienestar y la presencia de emociones positivas (Seligman, 2002), para que los pacientes puedan seleccionar aquellos que identifican en la relación y las ubiquen en la creación de su línea de vida. Se indica que para incluirlas tiene un tiempo determinado **(5 minutos)**.
- Las fichas que proporciona el terapeuta incluirán las siguientes fortalezas de carácter: optimismo, humor, vitalidad, amor, perdón, compasión, creatividad, curiosidad, mente abierta, pasión por aprender, perspectiva, justicia, humildad, prudencia, autocontrol, espiritualidad, esperanza, gratitud, inteligencia social, integridad, valentía y generosidad.

### **Retroalimentación (5 minutos)**

Al terminar la actividad el terapeuta solicita a los participantes compartir su experiencia durante el desarrollo de su línea de vida. Es importante, reflexionar con ellos sobre la relevancia de conocer la información que es significativa sobre la vida de la pareja y de la relación misma. Lo cual, permite que las personas que tienen mayor grado de conciencia de los aspectos relevantes de la relación a nivel cognitivo, se encuentren más preparadas para sortear los problemas y obstáculos que se puedan presentar (Gottman y Silver, 2010). Del mismo modo, el terapeuta ayuda a considerar a los participantes la presencia de emociones o pensamientos durante el ejercicio y su punto de vista sobre la importancia de identificar los cambios tanto positivos como negativos en su relación.

### **Actividad 3: Áreas de ajuste**

***“Exploremos áreas y descubramos juntos”. (10 minutos)***

El primer paso de esta actividad es proporcionar información a los participantes sobre las áreas de ajuste vital dentro de la relación de pareja; explicando que las áreas 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. Estas áreas se encuentran divididas en:

1. Comunicación con su pareja
2. Roles y responsabilidades en el hogar
3. Manifestaciones afectivas de su pareja
4. Relaciones sexuales
5. Actividades sociales compartidas
6. Recreación y tiempo libre
7. Manejo de finanzas
8. Métodos de crianza de los hijos
9. Relaciones con familia política
10. Otros

Los conceptos anteriores proporcionan información a los participantes sobre la importancia de que el análisis de las situaciones de la relación estaría incompleto sin la inclusión de las variables personales de los miembros de la pareja, es decir, sus áreas de ajuste tienen una

influencia en la dinámica de ambos, determinando en parte su funcionalidad (Epstein y Baucom, 2002).

Posterior a la explicación teórica, el terapeuta indica a los miembros de la pareja que deben remitirse al cuaderno de actividades y resolver la plantilla de *“Explorando áreas y descubriendo juntos”*. Las indicaciones que suministra el terapeuta están enfocadas en que los participantes puedan ubicar dentro de la escala de 1 a 10, qué tan satisfechos se encuentran en dicha área; siendo 1 poco satisfechos y 10 muy satisfechos. De esta manera, colorean y seleccionan el círculo que más se ajuste a su nivel de satisfacción en cada una de las áreas.

Es importante ayudar a los miembros de la pareja durante el desarrollo de la actividad; generando preguntas como: *¿Cómo te ves en esta área?, ¿Cuál es tu nivel de satisfacción?, ¿Cuáles son los aspectos positivos o negativos de la relación?*. Posterior a la calificación deben responder *¿Cuáles son las razones para otorgar dicho valor?*

### **Retroalimentación**

El terapeuta genera un espacio de reflexión con ambos miembros, para ello les solicita que se ubiquen mirándose el uno al otro y compartan su experiencia al realizar el ejercicio, es importante hacer énfasis en las emociones, sensaciones e impulsos identificados.

### **Actividad 4: Situaciones de conflicto**

#### ***¿Cuál es mi parte en esta historia de “dos”? (15 minutos)***

El siguiente paso para los participantes consiste en seleccionar aquellas áreas en las que el nivel de satisfacción es bajo e identificar las situaciones problemáticas dentro de estas. En primera instancia, se invita a los miembros de la pareja a comparar sus respuestas; su nivel de satisfacción y las razones suministradas para dicho puntaje en cada una de las áreas; para ello deben registrar sus respuestas en las casillas de comparación y contrastar los puntos en común o en los que presentan discrepancias. En segunda instancia, el terapeuta debe formular la pregunta *¿Cuál es mi parte en esta historia de “dos”?* De esta manera, los participantes incluyen su visión de las situaciones problemáticas y reflexionan sobre su responsabilidad en el mantenimiento del problema.

### **Retroalimentación**

Al finalizar la actividad, el terapeuta invita a cada miembro de la pareja a socializar su punto de vista sobre el ejercicio, permitiendo un espacio de escucha activa para que ambos miembros puedan comprender la postura del otro frente a sus dificultades y conflictos. Finalmente, el terapeuta solicita un resumen a cada uno de los miembros sobre las situaciones conflictivas identificadas.

### **Actividad 5: Conciencia de los problemas**

#### ***“Comprender de la mano el conflicto” (15 minutos).***

Se presenta a los miembros de la pareja la hoja del cuadernillo que contiene la caricatura con un caso cotidiano de la vida en pareja. La caricatura refleja una situación problemática, haciendo énfasis en los antecedentes, el comportamiento (pensamientos, sensaciones físicas, impulsos y acciones) y las consecuencias que se pueden experimentar (análisis funcional de la conducta). De esta manera, el terapeuta realiza la lectura del contenido de la caricatura y ofrece una explicación sobre dicha conducta problema.

El siguiente paso consiste en ayudar a la pareja a llenar su propia caricatura que está en blanco, con una conducta problema que haya ocurrido en las dos últimas semanas. El terapeuta resalta la importancia de que ambos miembros tengan conciencia sobre la conducta y ayuden en la construcción de esta. Para apoyar el proceso se presentan las siguientes preguntas:

1. ¿Dónde estaban?, ¿En compañía de quién?, ¿A qué hora o en qué momento del día?, ¿qué estado de ánimo tenían antes?
2. ¿Qué pasó?, ¿Cuál fue la situación que detonó el problema?
3. Cuando se presentó la conducta ¿Qué pensó, qué sintió y qué hizo?
4. ¿Qué consecuencias a corto y largo plazo se identificaron?

#### **Caso de la caricatura**

La situación se desarrolla en la casa de dos personas que mantienen una relación, uno de ellos llega a casa del trabajo y el otro está en casa haciendo la cena. En la caricatura, la esposa verbaliza críticas sobre el comportamiento de su esposo; dejando ver sus pensamientos, reacciones fisiológicas y conducta. Por otro lado, se observa al esposo responder frente a las críticas y cómo se generan consecuencias.

#### **Retroalimentación**



Luego de culminar la actividad, el terapeuta le pregunta a la pareja cómo se sintió en el desarrollo de la misma y si se presentó algún tipo de dificultad al realizarla. Se le da la palabra a cada miembro para que exprese su punto de vista frente al análisis realizado por los dos en el cuadernillo y se les solicita socializar lo identificado.

Posterior a esto el terapeuta explica a la pareja el análisis funcional, el cual se plantea como una estrategia para que la pareja pueda determinar las interacciones que favorecen que el malestar aparezca y recalcar las variables que controlan su insatisfacción (Jacobson y Christensen, 1996). Esto con el fin de que cada miembro comprenda asertivamente la función y naturaleza del mismo, teniendo en cuenta que con este se pueden analizar las conductas que constituyen el núcleo del problema presentado, qué lo genera, qué lo mantiene y de igual manera sus antecedentes y consecuencias. Finalmente, el terapeuta debe indicar que los elementos de la formulación del caso son tres: “*el tema*”, “*el proceso de polarización*” y “*la trampa mutua*”.

#### **Actividad 6: Para formular el problema**

##### ***“Descubramos trampas en nuestro amor” (10 minutos)***

En esta actividad se presenta a la pareja la definición de cada una de las trampas a las que pueden llegar las parejas cuando se presentan las situaciones de conflicto. El terapeuta pide a los participantes revisar el cuadernillo, en la hoja de “*Descubramos trampas en nuestro amor*”, donde se encuentran las definiciones en viñetas y una vez refieran comprensión; se les solicita el desarrollo del ejercicio que contiene las definiciones; en el que se encuentran unas viñetas vacías y cada una corresponde a una trampa. Para ello, se indica que deben ubicar y escribir una definición con sus propias palabras.

<u>Tema</u>	<u>Coerción</u>	<u>Vilipendio</u>
Hace referencia a la descripción a profundidad de la problemática más relevante por la que atraviesa la pareja actualmente (Jacobson y Christensen, 1996).	Se presenta cuando un miembro de la pareja administra un estímulo aversivo al otro, o elimina un estímulo positivo, hasta que este ceda sin duda a los deseos del otro. Por ejemplo, enojándose, gritando, criticando (Jacobson y Christensen, 1996).	En esta reacción uno de los miembros de la pareja atribuye la causa de todos los problemas presentados a ciertas características del otro (“es un egoísta” “no se preocupa sino solo por ella” “es una envidiosa”). De manera que se intenta responsabilizar al otro de la situación problema (Jacobson y Christensen, 1996).

<u>Polarización</u>	<u>Trampa mutua</u>
Se refiere al patrón de interacción destructivo que se inicia cada vez que aparece un conflicto, y se da cuando la coerción y el vilipendio ya llevan un tiempo afectando la relación. De modo que en la polarización los miembros de la pareja buscan tener la razón y defenderse atacando al otro (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).

### **Retroalimentación**

El paso siguiente consiste en invitar a cada miembro de la pareja a socializar las definiciones que se escribieron en las viñetas del cuadernillo y los invita a identificar o reflexionar sobre *¿Cuáles pueden identificar en el curso de su relación?*

## **Actividad 7: Presentación de caso**

### ***“Vamos a practicar juntos lo aprendido” (15 minutos)***

Para el desarrollo de esta actividad se le presenta a los miembros de la pareja un caso, en el cual se evidencian ejemplos de coerción, vilipendio y polarización; esto con el fin de reforzar sus definiciones, alcanzar una mayor claridad de los términos por medio de un ejemplo de la vida en pareja.

El terapeuta indica a la pareja que deben leer con atención el caso práctico que se encuentra en el cuadernillo del paciente. Una vez lo hayan leído se les indica que deben escribir cada una de las trampas identificadas en la casilla de respuestas.

### **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?

### **Retroalimentación**

Al culminar la actividad el terapeuta da un espacio a la pareja para que exprese cómo se sintió realizando el ejercicio del caso práctico. Luego de escucharlos, les indica que expliquen de manera breve de acuerdo al caso el ejemplo de cada trampa identificada, y a su vez a qué hace referencia cada una de ellas.

### **Actividad 8. Presentación de la metáfora**

#### ***“Una reflexión de dos” (15 minutos)***

Para este ejercicio el terapeuta le solicita a los participantes que se ubiquen de manera cómoda en su silla y se permitan estar atentos, escuchando activamente la lectura de la metáfora denominada “*La metáfora hombre en el hoyo*” en la que podrán generar conciencia frente a cómo salir o afrontar una situación difícil en su relación. Luego de leerla por primera vez se solicita a cada miembro de la pareja tomar el cuadernillo de actividades y leerla nuevamente, esta vez pensando en sus propias situaciones y conflictos con los que han sentido que están en un “hoyo”.

#### **“Metáfora del hombre en el hoyo”**

*“Es importante que puedan imaginar que se encuentran juntos 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).*

### **Retroalimentación**

Al finalizar la actividad el terapeuta pide a la pareja que exprese su punto de vista frente a la metáfora expuesta; posterior a esto haciendo énfasis en la retroalimentación de cada uno de ellos se les expone la siguiente pregunta *¿Qué conflictos o situaciones problema han impedido que salgan del “hoyo”?* De este modo, el terapeuta explica que existen estrategias que les han funcionado o no para resolver los conflictos; haciendo que ese “hoyo” con el tiempo se vuelva más grande por el uso de estrategias equivocadas.

### **Actividad 9: Actividad de cierre**

#### ***“Huir o continuar con la relación” (10 minutos)***

Para concluir el módulo el terapeuta debe disponer de un espacio amplio; puesto que los participantes deben desplazarse desde un punto fijo a otro. Para iniciar se les pide que anoten en las fichas bibliográficas suministradas aquellas verbalizaciones que mantienen el conflicto y que identificaron a lo largo de las actividades desarrolladas. Posteriormente el terapeuta ubica las tarjetas en una línea en zig-zag en el piso; esta línea debe iniciar en un extremo de la habitación y culminar en otro. Para iniciar la actividad el terapeuta dará la siguiente instrucción:

*Imaginen que del otro lado de la habitación se encuentran las cosas que son importantes para ustedes en la relación de pareja. Por ejemplo, la salud, el dinero, el tiempo de calidad, las relaciones sexuales, los viajes, los proyectos, el amor que se expresan, los bienes materiales y lo que van hacer en compañía de su pareja es avanzar hacia ese punto pero van a esquivar, pasar por encima o evitar cada una de las tarjetas que se encuentran en el piso (Vargas y Coria, 2017).*

Al llegar al otro punto el terapeuta indaga sobre la experiencia durante el ejercicio, sobre las dificultades presentadas por intentar huir de las situaciones conflictivas o verbalizaciones que identificaron a lo largo de la sesión. Después de esto, el terapeuta nuevamente les verbaliza la siguiente instrucción:

*Ahora vamos a hacer el mismo recorrido, pero en esta ocasión no van a intentar evitar, esquivar o ignorar las fichas; por el contrario podrán tomarlas, leerlas o llevarlas consigo durante el recorrido (Vargas y Coria, 2017).*

### **Retroalimentación**

Para finalizar el terapeuta realiza una reflexión sobre el aprendizaje de la actividad; reforzando el hecho de generar conciencia sobre las dificultades, la información de la pareja, las situaciones conflictivas como un recurso importante para la construcción de una relación saludable. Así mismo, solicita a ambos miembros de la pareja que puedan ofrecer su punto de vista sobre la ejecución del módulo y responder la pregunta *¿Qué se llevan a casa después de aprender sobre las situaciones conflictivas en pareja?*

### **Evaluación del módulo (10 minutos)**

El terapeuta solicita a los miembros de la pareja que desarrollen la evaluación del módulo y posteriormente manifiesten sus respuestas con su pareja.

<b>Preguntas</b>	<b>V</b>	<b>F</b>
La <b>trampa mutua</b> 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	x	
El ejemplo de <b>vilipendio</b> es “eres una egoísta”, “no se preocupa sino solo por ella”y “es una envidiosa”	x	
La <b>polarización</b> es cuando cada uno de los miembros de la pareja acepta el punto de vista del otro y pueden llegar a un acuerdo mutuo.		x
La <b>coerción</b> es la descripción a profundidad de la problemática más relevante por la que atraviesa la pareja		x

## Tareas

Para finalizar la sesión el terapeuta indica la página en la que se encuentra el registro que se debe diligenciar durante la semana. Para ello, hace énfasis en cada una de las casillas y en el ejemplo consignado. Es importante ayudar a los miembros de la pareja a comprender ¿cuál fue la situación?, ¿Qué pensó?, ¿Qué sintió?, ¿Qué hizo? y ¿Qué trampas identificó? en las situaciones experimentadas a lo largo de la semana.

## Referencias

- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B. y Ehrenreich-May, J.(2011). *The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press.
- Fruzzetti, A. (2016). *La Pareja Altamente Conflictiva. Guía de terapia dialéctico - conductual para encontrar paz, intimidad y reconocimiento*. Editorial Desclée de Brouwer.
- Gottman, J.M. y Silver, N. (2010). *Siente Reglas de Oro para Vivir en Pareja. Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. Editorial Debolsillo.
- Jacobson, N.S. y Christensen, A. (1996). *Integrative Couple Therapy: promoting acceptance and change*. Norton & Company.
- Labrador, J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja*. Ediciones Pirámide.  
<https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Intervenci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-en-terapia-de-pareja-Francisco-Javier-Labrador.pdf>
- Rivera, D., Cumsille, P., Domínguez, C. y Hidalgo, C.G. (2015). Los Programas Educativos para Parejas y Matrimonios: una nueva propuesta clínica para Chile. *Terapia Psicológica*, 33 (1),13-21. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78539320002.pdf>
- Seligman, M.E.P (2002). *Positive Psychology, positive prevention and positive therapy. Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.  
<https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-001>
- Vargas y Coria, (2017). *Estrés postraumático. Tratamiento básico en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Editorial Manual Moderno.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/Estrés%20postraumático1.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Estrés%20postraumático1.pdf)

Wilson, K.G y Luciano, M.C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso ACT, un tratamiento conductual orientado a valores*. Ediciones Pirámide.  
<http://biblioteca.univalle.edu.ni/files/original/3d546127a0bac8bafc82e24d2b1ec19cde656e72.pdf>