

Apéndice B
Manual del terapeuta

Módulo 2. “Emocionalmente en pareja”

Principios básicos del módulo

Emoción en pareja.

La emoción por sí misma es una respuesta fisiológica innata que tiene una connotación universal, donde además convergen aspectos evolutivos, neurobiológicos, cognitivos y adaptativos en todos los individuos. Por ello, de forma muy compleja la emoción media la forma en cómo las personas se relacionan con su entorno exterior e interior (objetos, ambiente, personas, situaciones, expectativas, pensamientos, etc. (Johnson, 2020). Siendo así, a la hora de vincularse en una relación de pareja, las emociones juegan un papel transcendental y son percibidas como la herramienta mediante la cual la pareja le otorga un valor a la información que recibe y a la forma cómo interactúa con su entorno, tanto en términos de bienestar como malestar. Es decir que, si bien las emociones son dadas en términos fisiológicos, propios e innatos, las personas a nivel cognitivo generarán una opinión positiva o negativa de esta respuesta u experiencia, por lo tanto, en la terapia de pareja, las emociones, son consideradas como un agente de cambio, que a través de una apropiada gestión emocional favorece la dinámica relacional y que, a nivel cognitivo, el vínculo se perciba como satisfactorio (Jiménez-Torres y Maldonado-Peña, 2020).

Desregulación emocional.

La desregulación emocional entendida como deficiencia o dificultad en la habilidad para gestionar asertivamente las emociones, donde la persona/pareja no puede modular la emoción (fisiología) y al estar relacionada de forma bidireccional con la conducta motora y cognitiva, altera la capacidad adaptativa y la funcionalidad en el contexto relacional (Vargas y Muñoz-Martínez, 2013).

La desregulación emocional tiene un impacto directo en la satisfacción marital y se vincula con conductas complejas como los celos románticos, que si bien tiene un principio natural de protección y supervivencia al ser “un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que siguen a una amenaza a la existencia o calidad de una relación”; si en la relación se gestionan de forma desregulada, deja de ser una conducta adaptativa y se convierte en una conducta posesiva de riesgo, que puede escalar a la violencia y tener como consecuencia relaciones con dependencias emocionales (Ariyo, et al. 2022).

Resignificación emocional.

Entendida como todo un despliegue de conductas verbales y no verbales, mediante las cuales se les da validez a las emociones; tanto a las propias, como a las de los demás, esto con el

objetivo, de reconocer que la emoción es innata “que se vive, más no se decide”, que la experimentación emocional es propia a cada persona y hace parte de su identidad, por lo tanto, transversalizan la percepción de su mundo (Vázquez y Díaz, 2022). De modo que, en las relaciones de pareja, al converger dos individualidades, es necesario que cada miembro pueda reconocer lo que el otro está sintiendo y no en el sentido de “ponerse en sus zapatos”, sino a la luz del interés y habilidad para comprender que ambos que tienen derecho a sus experiencias y a sus reacciones emocionales (Jiménez-Torres y Maldonado-Peña, 2020), hacia su vida personal y hacia la dinámica relacional. Por lo que, las respuestas de validación e invalidación son importantes, dado que impactan la regulación emocional (Ramaiya, et al. 2023) y a la autoeficacia personal. De modo que, repertorios conductuales invalidantes, consigo mismo y la pareja, pueden conllevar a un deterioro de la relación, a una visión negativa e infeliz del vínculo; de ahí, la necesidad de resignificar la forma en la que se ha tratado al otro y en la que se les ha restado importancia a las emociones, tanto positivas o negativas.

Gestión emocional.

Hace referencia a la forma en cómo las personas actúan, piensan y deciden a partir de lo que sienten y cómo lo sienten; de modo que, una buena gestión emocional está enmarcada en el uso de herramientas y estrategias adecuadas para exteriorización de la emoción, para consigo, los demás y el contexto; proporciona, además, la habilidad de motivarse y priorizar la consecución de logros o metas, ante la impulsividad cognitiva y motora. Lo que conlleva, al reconocimiento eficaz y efectivo de emociones ajenas, al desarrollo de la aptitud empática y la posibilidad de vincularse con las emociones ajenas, para así poder relacionarse, teniendo presente el impacto que se genera en el otro y el impacto que el otro genera en la realidad propia (Jiménez, 2018).

Unión empática.

Consiste en que los miembros aprendan a expresar su dolor o molestia de una forma donde no se dé una acusación, un medio por el cual se puede poner en marcha esta estrategia es a través de poner en contacto la conducta de un miembro de la pareja con su historia personal. Se busca contextualizar el comportamiento que se juzga con el fin de mostrar cómo la conducta negativa hace parte de sus diferencias (Barraca, 2016).

Separación Unificada.

Esta estrategia lleva a los dos miembros de la pareja a distanciarse de sus conflictos y discusiones, donde buscamos así promover un análisis intelectual del problema a través del cual se puedan realizar diálogos más descriptivos y menos apasionados, todo eso con el fin de invitar a la pareja a afrontar juntos el problema. Desde la perspectiva de tomar distancia de este y verlo como algo externo (Barraca, 2016).

Tolerancia.

Esta estrategia suele ponerse en práctica cuando las dos anteriores no han funcionado. Lo que se busca con esta es llevar a la pareja que inicie tolerando lo mejor posible el comportamiento del otro. Es decir, encontrar los aspectos positivos de la conducta negativas, incentivar la práctica de las conductas negativas, y promover la tolerancia a través del autocuidado (Barraca, 2016).

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">● Psicoeducar a la pareja en gestión emocional● Brindar a la pareja estrategias de regulación emocional.● Concientizar a la pareja frente a las consecuencias de la desregulación emocional.● Orientar a la pareja para que puedan tener conciencia plena de sus emociones.
Materiales necesarios	<ul style="list-style-type: none">● Cuadernillo de actividades para pareja/terapeuta● Audio de la actividad Mindfulness● Video explicativo de las emociones● Lápiz, esfero, hojas en blanco● Sillas o cojines para sentarse
Conceptos clave	Emoción en pareja, Desregulación emocional, Validación emocional, Gestión emocional, unión empática, Separación Unificada, Tolerancia y Estrategias de cambio

Actividad 1: Psicoeducación en emociones.

Mi emoción, su emoción, nuestra reacción (20 minutos).

El objetivo de esta actividad, está enmarcado en que la pareja genere una apropiación de la naturaleza y función de las emociones, cómo se exteriorizan y el impacto en la dinámica de la relación. Para esto, el terapeuta presenta un video explicativo y representativo, que, a su vez, permite que la pareja conteste una serie de preguntas para identificar la aprehensión del conocimiento.

Para iniciar la actividad el terapeuta hace énfasis en la importancia de centrarse en el ejercicio y prestar atención al video, además procede a explicar que en la medida en que avance el video, de forma interactiva saldrán una serie de preguntas que deberán contestar para poder avanzar.

Igualmente, les aclara que deberán ver y resolver el cuestionario de forma colaborativa. Lo que, le permitirá al terapeuta identificar el comportamiento verbal y no verbal de la pareja, además de si están haciendo uso de lo aprendido en el primer módulo.

- Se procede con la entrega de una hoja en blanco, lápiz y esfero a cada miembro, con el objetivo de que tomen apuntes y resaltan aspectos de importancia.
- Seguidamente se reproduce el video y el terapeuta acompaña la actividad, en dado caso de que surjan dudas (**13 minutos**).

Contenido del video

El video se desarrolla a partir de la Psicoeducación en Emociones de Barlow, (2015)

Parte I:

Se explica a la pareja el objetivo del video: Psicoeducar en emociones y su naturaleza

Parte II:

Se explica la definición de las emociones y mientras se describe, irán apareciendo imágenes explicativas que permitan la apropiación del conocimiento

Parte III: (pregunta)

Se explican las conductas Impulsadas por las emociones funcionales primarias

1. ¿Qué son las conductas guiadas por emociones?
 - Son conductas adaptativas, que nos permiten responder ante una situación amenazante y así protegernos
 - Son conductas no adaptativas, donde reaccionamos ante una situación como si fuera amenazante cuando no lo es (*correcta*)
2. Todas las emociones son necesarias para nuestra vida, aunque en ocasiones podamos experimentar malestar, no las controlamos, por lo que debemos permitirnos sentir y así la emoción sigue su curso normal y el malestar disminuye.
 - Falso
 - Verdadero (*correcta*)

Parte IV:

Se brindan ejemplos donde se evidencie de que forma las emociones (miedo, tristeza, depresión, ansiedad e ira) son positivas.

Parte V:

Se explica “El modelo de los tres componentes de las experiencias emocionales”, una vez finalizada la explicación a los participantes les aparecen dos preguntas de lo visualizado antes:

Parte VI:

Finalización o cierre, se indica que hasta ahí llegó el recorrido para aprender sobre “nuestras emociones”, se agradece la participación y se solicita contestar las últimas dos preguntas. Además, se aclara que la respuesta a la última pregunta, la deben responder de forma individual y comunicarle la respuesta al terapeuta.

1. ¿Podemos nosotros controlar, evitar o suprimir la emoción que sentimos en nuestro cuerpo ante una situación?
 - Si, porque podemos decidir que nuestro cuerpo ya no sienta, como cuando estamos felices y queremos dejar de estarlo o cuando tenemos miedo dejar de sentir presión en el pecho.
 - No, porque las emociones están relacionadas con nuestro instinto, entonces nuestro cerebro recibe la información y reacciona, nuestro cuerpo sentimos, por lo que no podemos controlar, que nuestro corazón no se acelere, dejar de sudar o temblar (*correcta*)
2. “El video permitió que aprendiera sobre sus emociones”.

Retroalimentación (7 minutos)

“Una vez la pareja haya finalizado de ver el video y contestar las preguntas, el terapeuta les pregunta sobre su experiencia y lo aprendido a través del video; luego procede a socializar los resultados y a preguntar qué aspectos importantes del video resaltaron con el objetivo de identificar fortalezas y debilidades, además de generar un espacio reflexivo frente a la naturaleza innata de las emociones y por tanto, a la claridad de que no hay un control de lo que como personas y como pareja sienten, no obstante, el autoconocimiento y el conocimiento de cómo siente el otro (Johnson, 2020), será una herramienta clave, para el fortalecimiento de la relación y una base para mantenerse a lo largo del tiempo”.

Actividad 2: Resignificación emocional.

“Mi pareja siente, yo siento y está bien que lo expresemos” (25 minutos).

Esta actividad tiene el objetivo de concientizar a la pareja sobre la importancia de reconocer sus emociones y las del otro miembro, con el fin de llegar a una comprensión sincera y armoniosa, del derecho a sentir y expresar lo que sienten. Resaltando, que es una habilidad que se desarrolla, por lo tanto, es necesario que se trabaje de forma constante, además de que este reconocimiento se da en términos de respeto y escucha activa.

- Para iniciar, el terapeuta procede a ejemplificar con ilustraciones, lo que sería una validación emocional asertiva y una invalidación emocional, para que los participantes empiecen a identificar cual sería el lenguaje no verbal que interviene en la dinámica y

en la medida en que las va mostrando, las va pegando alrededor para que queden visibles.

- Luego continúa dando ejemplos de verbalizaciones que acompañan el lenguaje no verbal, las cuales también pega alrededor, donde además señala que si bien, estos son ejemplos, cada persona puede apropiarse de la información y desarrollar la habilidad de forma auténtica, toda vez que, para que la validación emocional sea asertiva, es fundamental el factor de autenticidad, es decir que la acción sea genuina, que se caracterice por conectar con la emoción del otro y recordando lo visto en el video, tiene componentes innatos y por tanto, si se “finge”, la otra persona lo podrá percibir. **(10 minutos)**
- Ahora el terapeuta procede a pedirle a los participantes que recuerden un evento o situación en el que su pareja haya invalidado sus emociones, para esto, les pide que se remitan a la hoja de la cartilla “*aprendiendo a validar*” y les explica que, una vez tengan claro que recuerdo trabajaran, contesten y consignen en la hoja, las respuestas **(3 minutos)**.
- Una vez, la pareja de forma individual haya completado las preguntas, el terapeuta le solicita a cada miembro que comparta cuál fue el evento y las respuestas de la hoja. Donde les da la opción de decidir quién empieza a contar el suceso, de modo que, verbalizan eso en turno, con el fin de que se escuchen y se genere una reexperimentación de lo sucedido, así que, el terapeuta utiliza ese momento de sensibilidad para solicitarle al miembro oyente que con lo aprendido y haciendo uso de las ejemplificaciones, valide la emoción que su pareja percibió fue invalidada. El terapeuta garantiza que el ejercicio se haga con los dos participantes. **(7 minutos)**

Retroalimentación

El terapeuta procede a escuchar a los participantes, frente a lo aprendido en la actividad y preguntará *¿el último ejercicio, fue sanador de algún modo?*, con el fin de hacer uso de estas respuestas, para aterrizar con los consultantes, la necesidad de reconocer la vulnerabilidad del otro y reflexionar alrededor de situaciones que no son macroscópicas, pero, donde una invalidación emocional puede repercutir en la dinámica de la relación y la representación de la pareja como un lugar seguro de crecimiento mutuo (Shrout et al. 2023). **(5 minutos)**

Actividad 3: Estrategias de regulación emocional.

“Me regulo, te regulas, nos regulamos” (50 minutos)

Esta actividad tiene como objetivo brindar estrategias a la pareja, desde la terapia integrativa de pareja que permita la regulación emocional; esto, se realizará a través de una sus estrategias,

la aceptación, dado que esta estrategia busca que la pareja no luche con las diferencias, sino que, las acepte como un medio para fortalecerse y disminuir el malestar emocional, sin embargo, se debe aclarar que esta estrategia no es una resignación o rendición ante una determinada situación, por el contrario es una alternativa para, dar a conocer problemas que resultan dolorosos y resolverlos desde el reconocimiento de las diferencias individuales.

El desarrollo de la actividad requiere la puesta en marcha de las diferentes habilidades, la Unión empática, Separación Unificada, Tolerancia y Estrategias de cambio. En este sentido, el terapeuta explica que se va a utilizar la técnica del tiempo fuera o del tiempo muerto, esta técnica busca que los participantes cuando sientan saturados emocionalmente y no perciban control sobre lo que están sintiendo, lo ideal es aceptar las sensaciones físicas y tomar la decisión de tomarse un tiempo fuera.

En este punto, el terapeuta hace una pausa y explica que este tiempo fuera, se debe hacer teniendo en cuenta al otro miembro de la pareja, esto para informarle que sus emociones en el momento, le están superando y por tanto tendrá que retirarse. De modo que, el miembro de la pareja que, recibe este mensaje deberá aceptar que su compañero no puede seguir resolviendo el conflicto en el momento, pero, no pretende evitarlo, sino tomarse un tiempo, que le permita disminuir la intensidad de sus emociones, para que, cuando lo haya logrado puedan retomar la situación y de forma asertiva llegar a una solución.

Seguidamente, el terapeuta brinda ejemplos efectivos de cómo, los participantes deben realizar o informar que se tomarán un tiempo fuera, para lo cual, utiliza un video mudo tomado el link de la cartilla titulado “tiempo fuera”, el cual contiene dos escenas: en la primera se observa a una pareja discutiendo y donde se puede observar el desarrollo inadecuado de la situación (gritos, conductas no verbales amenazantes y abandono de la situación sin previo aviso).

En la segunda escena donde se puede observar el desarrollo efectivo de la discusión, donde se deben tener en cuenta aquellos componentes no verbales y verbales que debemos utilizar, como por ejemplo, necesito tomarme un descanso de esta conversación, hacer una señal de T con las manos, poner la(s) mano(s) hacia arriba, con la palma hacia afuera, frente al pecho de manera no amenazante.

Esto significa que ambos detendrán la discusión inmediatamente, no se deben dar o decir últimas palabras, es importante que una vez haya iniciado el tiempo fuera, ambas personas actúen en consecuencia y lo respeten. Igualmente el terapeuta señala que el tiempo fuera va a depender de cada situación, por lo que esta estrategia puede durar entre 20 minutos y una hora, incluso puede ser hasta 24 horas.

En este sentido el terapeuta procede a brindarle a los participantes una lista de actividades con el objetivo de que propicien la efectividad, las actividades que brinda son CUIDA, que significan; C: cuerpo U: No usar sustancias nocivas para la salud, I: Ejercítate con regularidad, D: Duerme las horas indicadas, A: tener una alimentación saludable. Igualmente les aclara que pueden decidir que actividad realizar o proponer nuevas que se ajusten a sus intereses.

Además, procede a desarrollar con ellos dos ejercicios que fomentan la regulación emocional dentro de la técnica del tiempo fuera, es decir explica la primer estrategia:

1. *Tranquilizarse uno mismo,*

Es un ejercicio de relajación, donde es importante informar a la pareja que se siente abrumado o irritado, y por lo tanto, necesita un respiro. El terapeuta a través del uso de diapositivas, le explica a la pareja que esta actividad no consiste en “tirar la puerta”, sino, desde su necesidad explicar que su emoción se tiene una intensidad alta y que está experimentando malestar, por lo cual, deberá retirarse, por un tiempo de 20 a 60 minutos, con el objetivo de vivir la emoción sin la presión del contexto, además es necesario en el proceso emplear estos minutos en hacer algo que permita que la emoción vuelva a línea base, es decir que la intensidad disminuya. Para esto, el terapeuta brinda ejemplos como caminar en un parque y describir lo que está viendo, cantar o escuchar canciones de su agrado, preparar un pasabocas.

Y ahora el terapeuta le pide a los participantes que piensen de forma individual en una situación en pareja, donde hayan experimentado una emoción muy fuerte hasta llegar al malestar y en donde a raíz de esta emoción, utilizaron una alternativa o conducta no apropiada (para esto contarán con 3 minutos). Una vez los participantes tengan el recuerdo latente, la van a socializar con su pareja y mediante un juego de roles, van experimentar lo sucedido, pero ahora utilizaran como estrategia el tiempo fuera para regularse a sí mismos;

En este sentido el terapeuta hace la claridad de que ambos miembros de la pareja deben asumir el rol principal **(25 minutos)**.

Una vez finalicen el juego de roles, el terapeuta procede a explicar la segunda estrategia:

2. *Calmarse mutuamente*

Busca que la pareja viva la experiencia de tranquilizar el uno al otro, esto puede beneficiar la relación, y permite que aprendan a verse como una ayuda mutua y no que se vea al otro como un detonador de tensión. **(15 minutos)**

Esto con el objetivo de que con el juego de roles anterior, ahora puedan regularse mutuamente y para esto el terapeuta les pide que se apoyen en las preguntas relacionadas en la cartilla como “Regularse en pareja”

Además, para que el ejercicio se pueda desarrollar de manera asertiva, el terapeuta esclarece las reglas planteadas por Gottman y Silver, (2014) a tener en cuenta durante el desarrollo de los ejercicios a) Actitud: Atender de forma abierta, sin interpretaciones.
b) No juzgar: aceptación de la situación que se representa.

Retroalimentación

Al finalizar los dos ejercicios el terapeuta indaga con la pareja como fue su experiencia durante el desarrollo de toda la actividad, preguntará *¿qué experimentaron al observarse a sí mismos asumiendo un comportamiento diferente o alternativo durante?*, posterior a la escucha y feedback de las respuestas, el terapeuta le solicitará a los participantes verbalizar aspectos positivos a su compañero respecto a su desempeño, con el objetivo de que funcionen como reforzadores para la utilización de las técnicas. **(10 minutos)**

Actividad 4: Mindfulness en pareja: conciencia plena (25 minutos).

“Conciencia plena de lo que sentimos y cómo lo sentimos” (20 minutos).

El objetivo de esta actividad es reforzar a la pareja la práctica de ejercicios desde el Mindfulness y aprovechando que ya tienen bases de la práctica por lo aprendido en el módulo uno. Para empezar la actividad el terapeuta explica a los participantes que es un ejercicio guiado, por lo tanto, deberán asumir una posición cómoda, descansada y si quieren podrán cerrar los ojos, todo esto, para que se de una disposición adecuada.

Se le explica a los participantes que sonara dos veces una campana tibetana, que marca el inicio de actividad y deberán seguir las instrucciones verbales, que dará el terapeuta, haciendo énfasis en que es normal, que mientras aprenden la técnica, su atención se descentre del ejercicio, por lo cual, si llega a pasar, no luche con el pensamiento, sino por el contrario, lo reciba y luego vuelva al ejercicio; por último, el terapeuta les informa que nuevamente sonara la campana, lo cual indica el final de la actividad.

A continuación, el terapeuta da a los participantes el nombre de la práctica, “Emociones intensas y, el cuidado de la Ira, la decepción y la tristeza” y procede leer en voz alta, con un tono de voz moderado, apacible y con pausas el guión de la actividad *“Conciencia plena de lo que sentimos y cómo lo sentimos”*:

- Vamos a iniciar una práctica enfocada en las emociones intensas que se experimentan;
- Empieza por tomar una posición cómoda, evita cruzar brazos, manos, brazos y pies, vamos a iniciar cuando escuches un sonido de campanas, este es el mismo sonido que

utilizaremos para finalizar el ejercicio, recuerda que anteriormente has practicado ejercicios de mindfulness, evita juzgar tus emociones, y tus pensamientos, permítete enfocarte en la emoción que sientes y las sensaciones, ahora iniciaremos este viaje.

- Cada vez que adviertas la emergencia de la tristeza, la ira o la decepción, tienes una oportunidad de enfrentarte a ellas.....(pausa).
- Pero como la ira y la decepción forman parte de ti, no conviene que luches con ellas ni las reprimas, porque, si así lo haces, te violentas.... (pausa)...
- Siéntate tranquilamente cada vez que en ti se desate una tormenta emocional, yergue la espalda, cierra todas las ventanas de tus sentidos, regresa a tu cuerpo y restablece el contacto con la respiración. (pausa).....
- Tienes seis sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto y mente. No mires, no escuches y no sigas pensando en las cosas que crees que te hacen sufrir, como una frase, una carta, una acción o una noticia. Vuelve entonces a ti, presta atención a la respiración y atiende a su movimiento. (pausa).....
- No te alejes de tu inspiración y de tu respiración y permanece ahí, con la misma firmeza con que el capitán sostiene el timón de su barco, impidiendo que quede a merced de las olas. La respiración atenta es el ancla, el timón y el mástil de tu barco. Haz una respiración larga y profunda y presta una atención completa a la inspiración y a la espiración.(pausa)....
- Atiende a la parte inferior de tu abdomen y observa cómo se expande al inspirar y se contrae al respirar. Mantén la atención en la parte inferior del vientre, sin dejar que tu cabeza vaya de un lado a otro. Abandona todo pensamiento y préstate a seguir atentamente tu respiración. (pausa).....
- Recuerdate: «He atravesado muchas tormentas y todas ellas han pasado. Ninguna se ha quedado para siempre. También esto pasará. Una tormenta no es más que una tormenta. Pero como nosotros no somos solo tormenta, siempre podemos, aun en medio de la tormenta, encontrar un refugio. No dejes que la tormenta te dañe». (pausa)....
- Cuando ves esto o cuando lo recuerdas, puedes dejar de ser víctima de la tormenta emocional y empezar a convertirte en tu propio jefe. Si contemplas la copa de un árbol azotado por una tormenta tienes la impresión de que, en cualquier momento, la tormenta lo derribará. Pero si, en su lugar, te fijas en el tronco y en su base, advertirás que tiene muchas raíces que lo anclan profundamente en tierra. Entonces te das cuenta de que el árbol permanecerá en su sitio y te quedas tranquilo. (pausa).....

- Dan tien es un término vietnamita que se refiere a un centro de energía que hay justo debajo del ombligo. Esa es la raíz de nuestro árbol. Presta atención a la parte inferior de tu vientre y no permitas que tu pensamiento, tu visión o tu escucha se enreden en la copa del árbol. (pausa).....
- Respira así durante cinco, diez o quince minutos, concentrando la mente solo en la respiración y en la parte baja del vientre y deja que tus emociones se desvanezcan. Cuando la tormenta escampe, sabrás que tienes la capacidad de apaciguarse y atravesar tus tormentas emocionales. Y esto no solo desarma tu miedo, sino que también aumenta la confianza en ti mismo. Entonces tienes la posibilidad, cada vez que aparece o aflora una tormenta emocional, de protegerte y permanecer en paz contigo mismo.
- Después de esta práctica tomate un tiempo para incorporarte y al escuchar el sonido de las campanas tibetanas, sabrás que se ha terminado el ejercicio.

Por último, el terapeuta les da a los participantes la Cartilla donde están las dos actividades de Mindfulness en pareja, la desarrollada en el espacio “*Conciencia plena de lo que sentimos y cómo lo sentimos*” y una adicional, dejada como tarea “*Conciencia plena de mis emociones intensas*”.

Retroalimentación

El terapeuta procede a pedirle a la pareja que describa cómo fue su experiencia al estar en contacto con estas emociones, que sensaciones experimentaron en su cuerpo. Además le muestra a los miembros que se pueden gestionar las emociones, además genera un espacio reflexivo frente a la aceptación de las emociones y cómo se puede establecer un beneficio al estar en contacto con ellas o por el contrario, el impacto negativo, se llega a la desregulación emocional. **(5 minutos)**

Referencias

Ariyo, O. J., Akinnawo, E. O., Olusa, A. O., & Ogunsemi, J. O. (2022). Development and Validation of Redeemer's University Romantic Jealousy Scale (RUN-RJS). *North American Journal of Psychology*, 24(4), 619-636. <https://login.ezproxy.unbosque.edu.co/login?url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/development-validation-redeemers-university/docview/2739204153/se-2>

- 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.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B. y Ehrenreich-May, J. (2015). *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, intimidación 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
- 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>