

Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables  
(PARES): diseño de los módulos 3, 4 y 5

Ana Catalina Bolaños Fernández,  
María Isabel García García,  
Jennifer Valeria Loaiza Quintero,  
Viviana Pedroza Cárdenas y  
Vanessa Calle Arciniegas

Lina Villegas Ávila (Directora)

Universidad El Bosque  
Facultad de Psicología  
Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal  
Bogotá D.C., noviembre del 2024

**UNIVERSIDAD EL BOSQUE  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
TRABAJO DE GRADO**

**NOTA DE SALVEDAD**

La Facultad de Psicología de la Universidad El Bosque informa que los conceptos, datos e información emitidos en el trabajo de grado titulado:

**Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables  
(PARES): diseño de los módulos 3, 4 y 5**

Presentado como requisito para optar por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, son responsabilidad de los autores quienes reconocen ante la Universidad que éste trabajo ha sido elaborado de acuerdo con los criterios científicos y éticos exigidos por la disciplina y la Facultad.

### **Agradecimientos**

Agradecemos por la oportunidad que tuvimos de realizar este proyecto y por el apoyo que recibimos para lograrlo. A nuestra directora de trabajo de grado Lina Villegas Ávila, le agradecemos por su acompañamiento y guía durante todo este proceso, quien nos orientó para lograr un buen producto. Agradecemos a la Facultad de Psicología y a su Unidad de Investigaciones de la Universidad El Bosque por brindarnos las herramientas necesarias para el desarrollo del proyecto. Por otro lado, queremos agradecer a Katheryne Daniela Melo Reyes, quien fue nuestra compañera y quien participó durante las dos primeras fases de la realización del proyecto aportando para que este se pudiera realizar. Finalmente, pero no menos importante, agradecemos a nuestras familias y seres queridos quienes nos acompañaron y dieron soporte emocional para lograr esta meta.

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo de grado a mis maestros y compañeros de la Universidad El Bosque, quienes han sido una fuente constante de inspiración a lo largo de mi proceso en la Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal. También quiero dedicárselo a mi familia, que siempre me acompaña y apoya en mis trayectorias personales y académicas. Agradezco a Dios por abrir las puertas de la academia y guiar mi vida en cada paso que doy.

María Isabel García García

Con profunda gratitud, dedico este trabajo de grado a mis padres, quienes desde su amor me han apoyado incondicionalmente en cada etapa de mi vida. Les agradezco y dedico este logro a ellos y a mis seres amados, quienes han sido mi soporte y motivación en mi vida académica y personal y fueron mi motor para lograr este objetivo. A Dios le agradezco profundamente por darme las mejores oportunidades y ser mi guía para aprovecharlas.

Jennifer Valeria Loaiza Quintero

Quiero dedicar este trabajo de grado principalmente a mi esposo e hijo, quienes me han motivado a avanzar en mi carrera profesional y me han brindado su amor e incondicionalidad a lo largo de todo este proceso. También agradezco a mis padres y hermano por su apoyo y comprensión durante este nuevo reto en mi vida, así como a mis compañeras por su compromiso y dedicación para este proyecto.

Leidy Viviana Pedroza Cárdenas

Quiero dedicar este trabajo de grado a mi familia (mis abuelos maternos, mi abuela paterna, mi papá, el esposo de mi madre, mis tíos y primas), especialmente a mi madre que siempre ha sido un apoyo muy grande en mi proceso educativo y en mi vida, mi principal motivación para ser mejor. También, a mi pareja que siempre está presente en mis momentos buenos y malos y que ha sido parte importante de mi proceso. Gracias a mis compañeras de trabajo que permitieron hacer esto posible y que fueron un equipo increíble, dispuestas a colaborar y a sacar este trabajo adelante.

Ana Catalina Bolaños Fernández

En primer lugar quiero agradecerle a Dios por las oportunidades de vida que me ha brindado, en especial quiero dedicar este trabajo a mis papás, quienes son las personas más especiales en mi vida y siempre me han apoyado de manera incondicional. En especial, quiero agradecer a mi mamá, que ha estado a mi lado en esta nueva etapa. También a mis hermanas, que siempre han estado presentes, y a mis compañeras, porque gracias a ellas estamos aquí, siempre dispuestas a trabajar y a llevar un proyecto exitoso.

Vanessa Calle Arciniegas

## Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES): diseño de los módulos 3, 4 y 5

Ana Catalina Bolaños Fernández<sup>1</sup>, María Isabel García García<sup>2</sup>, Jennifer Valeria Loaiza Quintero<sup>3</sup>, Viviana Pedroza Cárdenas<sup>4</sup>, Vanessa Calle Arciniegas<sup>5</sup> y Lina Villegas Ávila<sup>6</sup>

### Resumen

El presente desarrollo tecnológico tuvo como objetivo diseñar los módulos 3, 4 y 5 correspondientes a las temáticas de comportamientos evitativos, comunicación constructiva, y fortalezas y actitudes positivas del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES). El diseño se llevó a cabo en tres fases: en la primera, se realizó una revisión teórica sobre las temáticas a desarrollar en los módulos. En la fase dos, se diseñó la estructura metodológica de los módulos, siendo esta conformada por el objetivo general, objetivos específicos, contenidos del módulo, tiempo de ejecución, actividades prácticas y teóricas, materiales necesarios y encargados. En la fase tres, se diseñó el material de apoyo para el terapeuta y los participantes del programa, esto se realizó por medio de una lluvia de ideas con ayuda de una matriz, tomando en cuenta la viabilidad, tiempo, facilidad de implementación, innovación y riesgo.

*Palabras clave:* comportamientos evitativos, comunicación constructiva, fortalezas y actitudes positivas.

---

<sup>1</sup> Psicóloga, estudiante que opta por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal.

<sup>2</sup> Psicóloga, especialista en docencia universitaria, estudiante que opta por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal.

<sup>3</sup> Psicóloga, estudiante que opta por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal.

<sup>4</sup> Psicóloga, estudiante que opta por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal.

<sup>5</sup> Psicóloga, estudiante que opta por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal.

<sup>6</sup> Psicóloga, Magister en psicología clínica, directora del trabajo de grado.

## Care Program for Successful and Healthy Relationships (PARES): design of modules 3, 4 and 5

Ana Catalina Bolaños Fernández<sup>7</sup>, María Isabel García García<sup>8</sup>, Jennifer Valeria Loaiza Quintero<sup>9</sup>, Viviana Pedroza Cárdenas<sup>10</sup>, Vanessa Calle Arciniegas<sup>11</sup> y Lina Villegas Ávila<sup>12</sup>

### Resumen

The objective of this technological development was to design modules 3, 4 and 5 corresponding to the themes of avoidant behaviors, constructive communication, and strengths and positive attitudes of the Care Program for Successful and Healthy Relationships (PARES). The design was carried out in three phases: in the first, a theoretical review was carried out on the themes to be developed in the modules. In phase two, the methodological structure of the modules was designed, consisting of the general objective, specific objectives, module contents, execution time, practical and theoretical activities, necessary materials and those in charge. In phase three, the support material for the therapist and program participants was designed; this was done through brainstorming with the help of a matrix, taking into account feasibility, time, ease of implementation, innovation and risk.

*Keywords:* avoidant behaviors, constructive communication, strengths and positive attitudes.

---

<sup>7</sup> Psychologist, student who opt for the title of Specialist in Clinical Psychology and Personal Self-Efficacy.

<sup>8</sup> Psychologist, specialist in university teaching, student who opt for the title of Specialist in Clinical Psychology and Personal Self-Efficacy.

<sup>9</sup> Psychologist, student who opt for the title of Specialist in Clinical Psychology and Personal Self-Efficacy.

<sup>10</sup> Psychologist, student who opt for the title of Specialist in Clinical Psychology and Personal Self-Efficacy.

<sup>11</sup> Psychologist, student who opt for the title of Specialist in Clinical Psychology and Personal Self-Efficacy.

<sup>12</sup> Psychologist, Master in Clinical Psychology, director of the degree work.

**Tabla de contenido**

<b>Capítulo primero</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Justificación.</b>	<b>3</b>
<b>Objetivo general.</b>	<b>6</b>
<b>Objetivos específicos.</b>	<b>7</b>
<b>Capítulo segundo</b>	<b>8</b>
<b>Componentes de las intervenciones en pareja</b>	<b>8</b>
<b>Terapia Integrativa de Pareja</b>	<b>8</b>
<b>Evitación en Pareja.</b>	<b>8</b>
<b>Comunicación en Pareja.</b>	<b>9</b>
<b>Fortalezas y Actitudes Positivas.</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo tercero</b>	<b>17</b>
<b>Método</b>	<b>17</b>
<b>Tipo de estudio.</b>	<b>17</b>
<b>Participantes.</b>	<b>17</b>
<b>Instrumentos.</b>	<b>18</b>
<b>Procedimiento.</b>	<b>18</b>
<b>Aspectos éticos.</b>	<b>19</b>
<b>Capítulo cuarto</b>	<b>20</b>
<b>Resultados</b>	<b>20</b>
<b>Capítulo quinto</b>	<b>27</b>
<b>Discusión</b>	<b>27</b>
<b>Referencias</b>	<b>32</b>

**Lista de tablas**

<b>Tabla 1</b>	
<i>Aspectos generales del módulo 3: más cerca de ti</i>	21
<b>Tabla 2</b>	
<i>Actividades módulo 3: más cerca de ti</i>	22
<b>Tabla 3</b>	
<i>Aspectos generales del módulo 4: exprésalo</i>	23
<b>Tabla 4</b>	
<i>Actividades del módulo 4: exprésalo</i>	24
<b>Tabla 5</b>	
<i>Aspectos generales del módulo 5: lo poderoso y fuerte de nuestra relación</i>	25
<b>Tabla 6</b>	
<i>Actividades del módulo 5: lo poderoso y fuerte de nuestra relación</i>	26

## **Lista de apéndices**

### **Apéndice A**

**Matriz de lluvia de ideas módulo 3, 4 y 5**

### **Apéndice B**

**Manual del terapeuta modulo 3: más cerca de ti**

### **Apéndice C**

**Manual del participante módulo 3: más cerca de ti**

### **Apéndice D**

**Manual del terapeuta módulo 4: exprésalo**

### **Apéndice E**

**Manual del participante módulo 4: exprésalo**

### **Apéndice F**

**Manual del terapeuta módulo 5: lo poderoso y fuerte de nuestra relación**

### **Apéndice G**

**Manual del participante módulo 5: lo poderoso y fuerte de nuestra relación**

## **Capítulo primero**

### **Introducción**

El presente proyecto se enmarca dentro del grupo de investigación “Psicología de la salud, del deporte y clínica”, cuya línea de investigación se centra en la “salud mental, bienestar psicológico y desarrollo” de la Universidad El Bosque.

Este desarrollo tecnológico es la continuidad del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES), desde el enfoque de la terapia integrativa de pareja, orientado a parejas que inician su convivencia. En la etapa inicial del estudio, se definió la estructura del programa de cinco módulos con base en los principios o mecanismos de cambio en terapia de pareja, establecido por Benson et al. (2012), que se describen a continuación: (a) Alterar puntos de vista de la relación; (b) Modificar el comportamiento disfuncional; (c) Disminuir conductas de evitación dentro de la relación de pareja; (d) Mejorar la comunicación; y (e) Promover las fortalezas. Posteriormente, se estableció el nivel de validez de contenido por medio de la evaluación por juicio de expertos. Luego, se diseñó el primer módulo “Alteración de puntos de vista de la relación” con sus respectivos ejes temáticos y actividades, así como la guía para el terapeuta y manual para los participantes de este primer módulo (Plata et al., 2022).

En la segunda parte, se realizó la construcción del contenido del segundo módulo “Modificación disfuncional” para el cual inicialmente se definieron los ejes temáticos y a partir de ellos, se construyó el nombre del módulo: “Emocionalmente en pareja” y las actividades que lo componen (Boom et al., 2023).

Este trabajo de grado se enfocó en el diseño de los módulos 3, 4 y 5 del programa PARES, en los cuales se abordaron los siguientes temas: disminuir conductas de evitación

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

dentro de la relación de pareja, mejorar la comunicación y promover las fortalezas. Para el desarrollo de este trabajo se realizó una revisión teórica y empírica de los conceptos pertinentes. Con base en esta revisión, se definió la estructura metodológica de los módulos y se elaboró el material de apoyo de los tres módulos para el terapeuta y los participantes.

Con respecto al módulo tres “disminuir conductas de evitación dentro de la relación de pareja” se presentaron los principios de la terapia conductual integral de pareja (Christensen et al., 2020; Jacobson y Christensen, 1996) donde se describieron los factores que influyen en la evitación y los programas de prevención. Así mismo, se propuso elaborar herramientas y estrategias efectivas para identificar, expresar y manejar las emociones de manera efectiva dentro de la relación, promoviendo así una mayor conexión emocional y un clima relacional más saludable.

El módulo cuatro “Mejorar la comunicación” buscó abordar la creciente necesidad de herramientas y habilidades que fortalezcan la comunicación entre parejas, dado que una comunicación deficiente puede conducir a malos entendidos, conflictos y deterioro de la relación. El objetivo principal de este módulo fue desarrollar una comunicación asertiva que le permita a la pareja expresar emociones, pensamientos, diferencias y límites desde el respeto y validación hacia el otro.

El módulo quinto “Promover las fortalezas” tuvo como propósito el uso de estrategias que permitan a las parejas identificar, cultivar y aprovechar sus cualidades individuales y compartidas, y de esta forma, poder fomentar una mayor resiliencia, satisfacción y cohesión en la relación, reconociendo la importancia de un enfoque basado en las fortalezas a través de la psicología positiva y la terapia integrativa de pareja. En este

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

módulo las parejas podrán afianzar las siguientes fortalezas de carácter: amor, apego, humor e inteligencia social (tiempo de ocio).

En conclusión, la construcción de estos tres módulos buscó fomentar en las parejas que inician convivencia, estrategias y habilidades para fortalecer y mejorar la satisfacción en la relación de pareja.

### **Justificación**

Las relaciones cercanas son fundamentales para la mayoría de las personas, dado que los compañeros de vida influyen mutuamente en los proyectos y resultados personales. Como consecuencia, las dinámicas maritales influyen aspectos como los hábitos de la salud, la respuesta al estrés y al bienestar emocional (Kiecolt-Glaser y Wilson, 2017).

Teniendo en cuenta que las relaciones saludables interfieren en la salud física y mental de las personas, es relevante tener en cuenta que las intervenciones preventivas en pareja son beneficiosas. En un metaanálisis realizado por O'Malley et al. (2023), se observa que estas intervenciones pueden generar cambios significativos en diferentes aspectos. Se encontraron evidencias de cambios en el comportamiento dentro de la relación, una mejora en la experiencia general de la misma, en la calidad de la comunicación, así como un funcionamiento mejorado tanto a nivel individual como en las relaciones en sí mismas, una mayor comprensión del funcionamiento interactivo de la pareja, una mejora en la gestión de conflictos, el desarrollo de nuevas formas positivas de relacionarse y conectarse, y la capacidad de dejar de lado expectativas preconcebidas sobre la relación o realizar cambios personales que contribuyan positivamente a la misma.

Es relevante intervenir en las parejas debido a que, se han encontrado cifras significativamente altas relacionadas a los divorcios presentados en Colombia, por

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

ejemplo, gracias a los datos de la Superintendencia de Notariado y Registro (2023), se evidenciaron un total de 25.272 casos de divorcio en el año 2023, lo cual indica posibles relaciones disfuncionales de pareja que han causado disoluciones de matrimonios; por otro lado, en este mismo año se registraron un total de 68.843 matrimonios civiles de parejas heterosexuales.

Los divorcios no solo afectan a la pareja, sino también al entorno familiar. Según un estudio realizado por Núñez (2017), los niños escolarizados cuyos padres se han divorciado presentan afectaciones a su salud mental y funcionamiento normal, como síntomas de ansiedad, tristeza, irritabilidad, angustia, dificultades de atención, bajo rendimiento académico, problemas para relacionarse con sus pares y adultos, intranquilidad, agresividad, pérdida de apetito, trastornos del sueño, además de cefaleas, náuseas y vómitos frecuentes. Entre los factores que pueden agravar estas situaciones se encuentran la presencia de las nuevas parejas de los padres, la formación de familias reconstituidas, cambios de residencia, escuela y amistades, una reducción en el poder adquisitivo, la convivencia forzada con familiares de uno de los padres y la disminución del contacto con el progenitor con el que no residen.

Por otra parte, Odis (2021) realizó un estudio donde evidenció que el divorcio tiene efectos psicológicos y emocionales en las mujeres y en los hijos. Las mujeres pueden experimentar distintos síntomas desde la falta de energía, dolores físicos, ansiedad, trastornos de sueño, entre otros, así mismo, los hijos pueden experimentar un mayor aislamiento social, lo que provoca mayores sentimientos de soledad, infelicidad, baja autoestima y seguridad de los hijos.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

De acuerdo con Vargas et al. (2022) el divorcio se puede considerar como un desajuste emocional en la pareja con o sin hijos, ya que rompe con el equilibrio emocional normal de la familia, lo que conlleva a que los miembros esta se encuentren en un estado de expectativa sobre lo que sucederá después, esto es denominado como acomodo emocional. El proceso de divorcio se experimenta como un duelo, ya que conlleva a la pérdida emocional y material de la otra parte, en el que se viven las etapas de negación, negociación y aceptación.

Es importante tener en cuenta las consecuencias económicas cuando se lleva a cabo un proceso de divorcio. Este proceso puede generar diferentes efectos económicos y sociales para la pareja, entre los cuales están: el pago de honorarios a abogados, compensaciones económicas y división de la sociedad conyugal (Cedeño et al., 2012).

Por otro lado, dada la necesidad de abordar un aspecto fundamental pero a menudo subestimado en las relaciones de pareja: la gestión y comprensión de las emociones, surgió el módulo tres “Disminuir conductas evitativas dentro de la relación de pareja” puesto que la evitación emocional, caracterizada por la supresión o el desplazamiento de emociones difíciles, puede tener consecuencias negativas significativas en la dinámica relacional, socavando la intimidad, la confianza y la satisfacción en la pareja (Benson et al., 2012).

El módulo cuatro “Mejorar la comunicación” tiene como objetivo brindar estrategias para mejorar la comunicación en pareja. Esto es crucial debido a la importancia fundamental que tiene la comunicación efectiva en las relaciones interpersonales, especialmente en el ámbito de las relaciones de pareja, además se ha observado que entre mejor comunicación exista en la relación, mayores niveles de satisfacción y emociones positivas experimentará la pareja (Zurita, 2023).

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

El quinto módulo “Promover las fortalezas” tiene como finalidad generar en las parejas una satisfacción subjetiva frente a su relación, donde logren identificar las fortalezas que han adquirido a lo largo de los módulos anteriores y durante su relación (Benson et al., 2012). El amor, apego, humor y la inteligencia social (tiempo de ocio) son fortalezas del carácter que se consideran importantes para mejorar las relaciones interpersonales y es por esto, que se tuvieron en cuenta para aumentar en la pareja la percepción positiva sobre su relación (Brauer et al., 2022).

En otro orden de ideas, Rivera et al. (2015) consideran que es de gran importancia la creación de programas preventivos enfocados en las relaciones de pareja con el fin de aumentar las probabilidades de éxito en la convivencia, esto tendría como objetivo permitir que las parejas adquieran habilidades de resolución de problemas, comunicación asertiva, comprensión, empatía y a su vez, aumenten su capacidad de adaptación una vez inicien una convivencia. Por ejemplo, en el caso de Chile se han llevado a cabo programas educativos para parejas y matrimonios, lo cual no sólo genera un beneficio para los participantes sino también para la sociedad misma, esto debido a que se reducen los índices de casos de violencia doméstica, divorcios o separaciones en las parejas. Adicionalmente, se aumenta la estabilidad relacional y satisfacción percibida por las parejas, permitiendo una mejora en la salud mental y emocional de estas personas.

Finalmente, frente al alcance de este trabajo, cabe mencionar que en esta fase se hizo la descripción del proceso de construcción de los tres módulos del programa, con sus respectivas actividades y material de apoyo.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

### **Objetivo general**

Diseñar los módulos de Comportamientos evitativos, Comunicación Constructiva y Fortalezas y actitudes positivas del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES).

### **Objetivos específicos**

- Describir la estructura metodológica.
- Diseñar el material de apoyo para los tres módulos.

## **Capítulo segundo**

### **Componentes de las intervenciones en pareja**

#### **Terapia Integrativa de Pareja**

La terapia integrativa de pareja se enfoca en la aceptación de las diferencias que se pueden presentar en una pareja como un vehículo para así construir una intimidad más fuerte. Además, tiene en cuenta la historia de la pareja y cómo ha evolucionado a través del tiempo (Christensen et al., 2020; Jacobson y Christensen, 1996).

Por lo tanto, resulta relevante considerar que Benson et al. (2012) establecieron cinco mecanismos de cambio para abordar los puntos de vista dentro la relación de pareja. Estos mecanismos incluyen la modificación del comportamiento disfuncional, la reducción de conductas de evitación dentro de la relación de pareja, fortalecimiento de la comunicación y la promoción de las fortalezas. En este contexto, el presente trabajo se enfoca en los tres últimos mecanismos de cambio.

#### **Evitación en Pareja**

La evitación corresponde a uno de los problemas más frecuentes que presentan las parejas que inician terapia. Ésta limita la capacidad de la pareja para experimentar intimidad emocional durante sus interacciones, manteniendo una sensación de poca cercanía. Además de impedir la intimidad, la evitación emocional facilita el mantenimiento de patrones de interacción disfuncionales como el de demanda-retirada (las peticiones o exigencias de cambio de uno de los miembros se topan con la retirada del otro en forma de actitud defensiva, evitación o negativa a discutir el tema), o el de evitación mutua (determinadas cuestiones son tan emocionalmente angustiosas para la pareja que se evitan por completo). La demanda-retirada o la evitación mutua pueden funcionar como

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

un medio para escapar de los sentimientos de ansiedad, dolor o culpa que pueden acompañar a las discusiones conflictivas (Benson et al., 2012).

Este concepto tiene relación con las personas con patrones de apego evitativo, pues tienden a utilizar estrategias de desactivación (estrategia secundaria del apego ante el estrés) lo cual se manifiesta en negación de necesidades emocionales y mantención de distancia emocional (Guzmán et al., 2015). Este tipo de apego evasivo se da cuando las personas presentan dificultad para confiar en sus parejas y tienden a sentir que sus parejas requieren de más intimidad de la que ellos pueden brindarles (Holmes, 2014).

### **Comunicación en Pareja**

Según Benson et al. (2012), el principio relacionado a “mejorar la comunicación”, se refiere a incentivar estrategias de resolución de conflictos y comunicación efectiva, utilizando técnicas como los ensayos dentro de sesiones, que favorecen a adquirir habilidades por medio de la práctica. Por otro lado, menciona que la comunicación es uno de los objetivos principales dentro de una terapia efectiva de pareja, puesto que facilita la obtención de nuevas competencias y favorece la relación de pareja.

En este orden de ideas, Gauna (2020) plantea que la comunicación se refiere a un proceso de intercambio de ideas, en el cual, al hacerse desde un lenguaje asertivo, se logran expresar emociones, sentimientos y opiniones sin generar conflictos que puedan herir la susceptibilidad de la otra persona. Esta forma de comunicación es indispensable para generar unas relaciones interpersonales sanas, puesto que parte desde el respeto hacia el otro.

La asertividad contiene una serie de características que ayudan a entender su naturaleza e importancia, sobretodo, dentro de las relaciones de pareja; se ha encontrado

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

que su objetivo principal es instaurar una conexión íntima, sin juicios y honesta con la pareja, en un ambiente que permita expresar ideas sin causar una discusión; se busca además, que se dé una escucha activa y comprensión de lo que se habla en la conversación, de esta forma, se podrá implementar correctamente un espacio para el diálogo (Zurita, 2023).

Adicional a los conceptos antes mencionados, también podemos explorar técnicas de solución de problemas como método para disminuir conflictos con la pareja. Según Bados y García (2014), es importante adquirir estas habilidades con el fin de reducir lo máximo posibles conductas desadaptativas en las relaciones con otros, además, resolver de forma eficiente los conflictos ayudaría a generar mejores relaciones interpersonales. Si tomamos estas técnicas como algo en que la pareja debe trabajar de forma conjunta, se observaría una relación más sólida y constituida, donde ambas partes encontrarían un punto en común para resolver sus dificultades, por tanto, en un futuro, los problemas podrían solucionarse de maneras más rápidas y sin tanto desgaste emocional.

Sin embargo, existen diversos obstáculos en el uso de la comunicación asertiva que alejan a las personas de tener un buen estilo comunicativo, entre ellos se encuentran el no encontrarse en un espacio adecuado para dialogar, como lo sería estar en un lugar con mucho ruido que cause estrés entre las partes; también, el uso de lenguaje y tono pasivo agresivo puede influir en la presentación de un conflicto, además, si se usan juicios se podría perder el objetivo de la escucha activa y dejar de lado el mensaje proporcionado por el hablante (Zurita, 2023).

Con el fin de contrarrestar estos inconvenientes es necesario autoobservarse e involucrarse más dentro del proceso comunicativo, prestando especial atención a la forma

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

en que se interactúa con el otro. En este orden de ideas, es necesario siempre destinar una ubicación adecuada para comunicarse y así evitar distractores externos que puedan alterar el proceso; también usar un lenguaje respetuoso y amable, con el fin de asegurar que el receptor esté en total disposición para escuchar activamente las ideas; además, es pertinente estar dispuesto a adaptarse a las necesidades de la otra persona en caso de que el espacio de diálogo actual no esté siendo productivo (Zurita, 2023).

### **Fortalezas y Actitudes Positivas**

De acuerdo con Benson et al. (2012), es usual que en las terapias de pareja se centren principalmente en las dificultades que se presentan dentro de la relación, sin embargo, es de gran utilidad abarcar las cualidades, reforzando y promoviendo las fortalezas, las cuales, ayudan a las parejas a centrarse en las cosas positivas; con la terapia de pareja se pretende lograr consolidar una relación en la que no solamente se aborden los problemas, sino que también se tengan en cuenta las fortalezas que los mantiene unidos y se logre concluir con una relación satisfactoria y sostenible.

Según Brauer et al. (2022), las fortalezas se relacionan de manera diferencial con resultados como el bienestar y la satisfacción con la vida contribuyendo en el ámbito de las relaciones; en especial las fortalezas de carácter puesto que contribuyen a la formación, experiencias de las relaciones y cómo las personas interactúan con su pareja; considerando fortalezas del carácter tales como gratitud, bondad, amor, apego, trabajo en equipo, inteligencia social y liderazgo.

Igualmente, el tiempo de ocio que se comparte entre las parejas se observa como beneficio significativo, siendo así una fortaleza aplicada a la inteligencia social. Puesto que las actividades pueden ayudar a construir el sentido de la relación, permiten que se

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

enfocuen en el otro, sentirse como prioridad para la pareja, incrementa la comunicación, aprenden a trabajar en equipo y experimentar una conexión emocional, causando una impresión positiva en la misma (Vargas-Nieto et al., 2018).

De igual manera, el amor según García et al. (2016) es visto como un “todo” que está compuesto por partes con una influencia biológica y con roles aprendidos, los cuales son establecidos en la persona a través de la observación de las normas sociales. Aquí se encuentran tres componentes importantes: la intimidad, que se refiere a la conexión emocional con la pareja, lo que causa una sensación de calidez y cercanía con esta persona; la pasión, relacionada a la atracción física y sexual; y por último, se encuentra el compromiso, el cual, a corto plazo se asocia con la decisión voluntaria de amar a la pareja, mientras que a largo plazo se refiere al mantenimiento del amor y cariño, lo que implica satisfacción en la relación de pareja y una fortaleza a seguir desarrollando.

De acuerdo con Gómez et al. (2011), las personas que mantienen un apego seguro logran interpretar mejor las necesidades del otro, son más empáticas, pueden brindar un mejor apoyo emocional y se desenvuelve eficazmente en situaciones amenazantes, además de esto, el apego está vinculado con el sistema sexual por medio de la intimidad y la proximidad emocional.

En cuanto al humor, Mora y Quintana (2010), mencionan que es definido como uno de los estímulos que están ligados a la felicidad, parte de un rasgo psicológico que permite responder a diferentes tipos de estímulos, y va ligado con la risa, lo cual, aporta beneficios para las relaciones de pareja, cómo reducir el estrés, mejorar la interacción personal y promover el bienestar.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

Por otro lado, respecto al marco empírico de las temáticas se encontró que en un estudio realizado por Ulloa (2022) sobre los estilos de apego, se encontraron diferencias importantes entre el apego evitativo o inseguro con el apego seguro. Se evidenció que las personas con un apego evitativo tienden a evitar las conductas de intimidad y acercamiento con su pareja, debido a que presentan una desconfianza con las demás personas, por ello se distancian y prefieren tener una mayor independencia. En cambio, aquellos individuos con apego seguro logran una mayor regulación de emociones, autoestima más alta, y por tanto, se permiten confiar en otras personas y expresar sus emociones más fácilmente. En este orden de ideas, se observó que a las personas que tienen un estilo de apego evitativo se les dificulta más el ajuste diádico con la pareja, es decir, adaptarse a una relación afectiva de forma eficiente.

También existe la investigación realizada por Bretaña et al. (2020), en esta se tenía como objetivo evaluar cómo las formas de manejo de conflictos impactan en la relación de pareja entre la dimensión de apego evitativo y la percepción de satisfacción en las relaciones, utilizando una muestra de 274 participantes; los resultados obtenidos demostraron que cuando se presentan comportamientos evitativos durante los conflictos, como por ejemplo escapar de las discusiones, se da una percepción negativa en la satisfacción de la relación de pareja, no obstante, cuando se resuelve efectivamente el problema en conjunto, se genera una percepción positiva de la relación entre los individuos.

En este orden de ideas, se dio un fenómeno de evitación a conflictos durante la pandemia por COVID-19 en el estudio de Li y Samp (2021), donde se evaluaron 411 adultos que tenían una relación con personas de su mismo sexo. Al igual que en el estudio

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

previamente mencionado, se encontró una relación inversamente proporcional entre la evitación de expresar inconformidades hacia la pareja con la satisfacción percibida dentro de la relación; adicionalmente, fue posible evidenciar que, debido al confinamiento, se dio un aumento de conductas evitativas durante la convivencia, este suceso se dio puesto a que se demostró que la amenaza percibida hacia el coronavirus y el aumento de impactos adversos en la vida diaria afectaba positivamente la evitación al conflicto.

Ahora bien, al comprobarse que las conductas evitativas afectan la percepción en la relación de pareja, también hay estudios que demuestran que se da una afección a la salud mental cuando se dejan de emitir conductas de acercamiento en la relación. Debrot et al. (2021) encontraron que, independientemente de que una persona tenga un estilo de apego evitativo, necesita contacto afectuoso de su pareja; esto concluiría que, de darse una evitación a las necesidades de apego, como lo son el contacto físico, se daría una reducción del bienestar psicológico.

En un estudio desarrollado por Zurita (2023), se tuvo como objetivo general hallar la relación entre la comunicación asertiva y la satisfacción marital por medio de la aplicación de instrumentos psicométricos en 50 parejas de la ciudad de Ambato, Ecuador. Se descubrió que, las parejas que obtuvieron resultados favorables en el Cuestionario de Aserción de Pareja que mide los estilos de comunicación, concordaban con las parejas que tenían un resultado alto en la escala de satisfacción marital. Especialmente, se encontró una relación positiva con la satisfacción en aquellos que tenían un estilo comunicativo de aserción (expresión de emociones sin agresividad), consenso (resolución de conflictos), asertividad y cohesión.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

Es relevante mencionar, un estudio aleatorizado realizado por Pascal et al. (2020) cuyo objetivo fue evaluar la eficacia de un programa de intervención de Psicología Positiva de autoayuda autónoma basada en la teoría para parejas sobre el proceso de adaptación a la relación, la satisfacción con la vida, los patrones de comunicación y la vida afectiva en cada miembro de la pareja. En este estudio de cuatro semanas se asignaron a 20 parejas a un grupo de intervención y 18 a un grupo control en lista de espera, se realizaron evaluaciones antes y después de la intervención. El estudio evidenció mejoras en las emociones positivas, las pautas de comunicación recíproca y el ajuste diádico. Este estudio piloto sugiere que la realización de actividades intencionales en pareja favorece a las emociones positivas individuales y al funcionamiento diádico.

Por otro lado, Boiman y Littman (2022) realizaron un estudio con una muestra de 177 parejas casadas, que tenía como objetivo examinar la asociación entre las fortalezas del carácter y la satisfacción conyugal, teniendo en cuenta estudios previos que mostraron que los rasgos de personalidad de cada cónyuge contribuyen a la calidad de su relación. Para este estudio se esperaba encontrar una conexión entre las fortalezas de la pareja y su calidad matrimonial, para ello, utilizaron un modelo de interdependencia actor-pareja, para examinar tres factores de la fortaleza (cuidado, autocontrol y curiosidad), tanto para la pareja como individualmente, fueron evaluados mediante índices que miden la satisfacción conyugal, la intimidad y el agotamiento, los hallazgos evidenciaron que los tres factores de las fortalezas estaban relacionados con los índices de calidad, con estos hallazgos pretenden aportar a los estudios previos para entender la relación entre las fortalezas del carácter y el bienestar mental de las parejas.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

De igual manera, Brauer et al. (2022), llevaron a cabo un estudio sobre la similitud entre las fortalezas del carácter (rasgos valorados positivamente) de 211 parejas, divididas en dos grupos de estudio, para el estudio 1, utilizaron una muestra de 68 parejas a quienes les aplicaron el Inventario de Fortalezas VIA, de 240 ítems, con el propósito de comprobar la dimensión entre las similitudes de las parejas en cuanto a sus fortalezas del carácter. Para el estudio 2, a 143 parejas les aplicaron un formulario breve de 24 ítems y medidas de satisfacción con la vida y las relaciones, con el objetivo de replicar los hallazgos del primer estudio. Para ello, utilizaron una forma breve del cuestionario de fortalezas, el resultado de esta muestra no arrojó similitudes que se relacionarán con la satisfacción de las parejas, con este estudio también se pretendía ampliar investigaciones sobre las fortalezas del carácter en las relaciones de pareja.

Así mismo, Habenicht y Schutte (2023) investigaron si las intervenciones centradas en ayudar a las personas a reconocer las fortalezas de sus parejas influyen en la satisfacción de su relación, para ello, utilizaron un diseño experimental aleatorio en el contaron con 243 participantes, a los que asignaron una de las siguientes tres condiciones: identificación de las fortalezas de la pareja, una sesión de curiosidad y una condición de control, los participantes en cada condición calificaron la satisfacción de su relación actual y la curiosidad con respecto a las fortalezas de sus parejas. Los participantes en la condición de reconocimiento de las fortalezas del carácter de la pareja expresaron más satisfacción en la relación en comparación con los participantes del grupo de control. Por lo que concluyeron que las intervenciones para fortalecer el carácter deberían usarse para mejorar la calidad de la relación de pareja.

## **Capítulo tercero**

### **Método**

#### **Tipo de estudio**

La investigación que se llevó a cabo es de tipo tecnológico en la cual se diseñaron los módulos de Comportamientos evitativos, Comunicación Constructiva y Fortalezas y actitudes positivas del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES) Este tipo de estudio se fundamenta en el desarrollo, diseño o adaptación de pruebas y aparatos, junto con el estudio de las propiedades psicométricas del mismo (Montero y León, 2007).

Adicionalmente, el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación (2016, p.6.) considera que: “los proyectos de desarrollo tecnológico incluyen en su alcance la puesta a punto de procesos productivos a nivel piloto y la fabricación de lotes de prueba para el caso de nuevos productos”.

#### **Participantes**

En la presente investigación no se requirió de la participación de una población, ya que sólo se diseñaron los contenidos de los módulos.

La población a la cual está dirigido el Programa es a parejas que inician su convivencia. Así mismo, los módulos deben ser liderados por terapeutas con experiencia de dos años en terapia de pareja y las sesiones están diseñadas para realizarse en modalidad presencial. A continuación, se mencionan los criterios de inclusión y exclusión:

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

En cuanto a los criterios de inclusión, este programa va orientado a parejas entre 20-40 años, parejas heterosexuales que proyectan vivir juntas o que inician su convivencia sin superar dos años de relación.

Por otro lado, los criterios de exclusión fueron: parejas que hayan reportado violencia, parejas que reporten una infidelidad en curso, parejas en donde alguno de los miembros tenga psicopatología, parejas en las que alguno de los miembros tenga problemas de consumo de SPA y parejas que tengan procesos en comisaría de familia y/o fiscalía.

### **Instrumentos**

Se utilizó una matriz de lluvia de ideas siguiendo lo propuesto por Ericson y Törlind (2013), donde se tuvo como objetivo elegir las actividades que harían parte de cada módulo, teniendo en cuenta la viabilidad, tiempo de construcción del material, facilidad de implementación, innovación de la idea y riesgo.

### **Procedimiento**

Se presentaron las tres fases llevadas a cabo para el diseño de los tres módulos del Programa PARES.

Fase uno: Se realizó una revisión teórica sobre comportamientos evitativos, comunicación constructiva y fortalezas y actitudes positivas en pareja.

Fase dos: La estructura metodológica de los módulos 3, 4 y 5 se definió a partir de los fundamentos de la terapia conductual integrativa de pareja y de los ejes temáticos (Plata et al., 2022). En cada uno de los módulos se incluyeron los siguientes aspectos según Escobar (2017): Objetivo general, objetivos específicos, contenidos del módulo, tiempo de ejecución, actividades prácticas y teóricas, materiales necesarios y encargados.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

Fase tres: Se diseñó el material de apoyo para el desarrollo de los módulos, para el terapeuta y los participantes de los módulos 3, 4 y 5. Para esto, se realizó una lluvia de ideas con ayuda de una matriz, tomando en cuenta las características de las actividades que se incluirán en el material de apoyo (Ericson y Törlind, 2013).

### **Aspectos éticos**

Las consideraciones éticas que se tuvieron en cuenta durante el desarrollo de la investigación fueron los propuestos por la American Psychological Association (APA, 2010), y son: (a) beneficencia y no maleficencia, que se refiere a salvaguardar el bienestar y los derechos de las personas que participen en el programa; (b) fidelidad y responsabilidad, en donde se aclaran las funciones y obligaciones del psicólogo en el desarrollo del proyecto; (c) integridad, que busca promover la transparencia en el ejercicio profesional del psicólogo; (d) justicia, se promueve la equidad para que los participantes de este programa accedan y se beneficien de su aporte; y (e) respeto por los derechos y la dignidad de las personas, que buscan proteger el derecho a la confidencialidad, privacidad y autodeterminación.

También se tuvo en cuenta el capítulo VII de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones el artículo 56, en el cual se establece que los psicólogos tienen derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que desarrollen, a partir de los derechos de autor establecidos en Colombia y que estos trabajos pueden ser públicos con debida autorización de los autores.

## **Capítulo cuarto**

### **Resultados**

De acuerdo con los objetivos de la investigación, se elaboró el material del terapeuta y los participantes para los módulos 3, 4 y 5 del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES).

Como primer paso, se llevó a cabo una lluvia de ideas usando como guía la matriz propuesta por Ericson y Törlind (2013), con el fin de establecer las actividades que se incluirían en cada módulo, para esto, se tomaron en cuenta factores como la viabilidad, innovación, tiempo de ejecución, facilidad y riesgo (ver Apéndice A); gracias a esta matriz, fue posible identificar las actividades más apropiadas para el desarrollo de los módulos y que cumplieran con los objetivos planteados previamente.

En cada módulo se incluyeron un total de 4 actividades que respondieron a los objetivos planteados en cada uno. Además, se propusieron una serie de tareas fuera de sesión para que los participantes puedan continuar aplicando las habilidades trabajadas en las sesiones.

En primer lugar, se desarrolló el manual del terapeuta (Apéndice B) y el manual del participante (Apéndice C) para el módulo 3, denominado “Más cerca de ti”, cuyo propósito es disminuir las conductas de evitación en la pareja a través de una serie de actividades, asimismo, se establecieron los objetivos de los módulos, el tiempo de ejecución, los contenidos, los materiales y las personas encargadas de dirigir las actividades, como se puede evidenciar en la siguiente Tabla 1.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

**Tabla 1***Aspectos generales del Módulo tres: Más cerca de ti*

<b>Estructura</b>	<b>Elementos del módulo</b>
Objetivo general	Disminuir conductas de evitación dentro de la relación de pareja por medio de actividades dinámicas.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificar conductas de evitación y acciones que puedan acercarlos como pareja.</li> <li>● Aumentar conductas que impliquen contacto físico.</li> <li>● Aumentar conductas que favorezcan la vulnerabilidad emocional con la pareja y la validación de las emociones.</li> <li>● Aumentar conductas que favorezcan el tiempo de calidad en la pareja.</li> </ul>
Contenidos del módulo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Conductas de evitación.</li> <li>● Contacto físico.</li> <li>● La vulnerabilidad emocional con la pareja y la validación de las emociones.</li> <li>● Tiempo de calidad en la pareja.</li> </ul>
Tiempo de ejecución	2 horas
Materiales necesarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hojas blancas de papel</li> <li>● Lápices</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Colores</li> <li>● Cuaderno pequeño que pueda ser usado como diario</li> </ul>
Encargados	Terapeutas

En este orden de ideas, se propusieron las siguientes actividades (ver Tabla 2): “el muro”, “diario de conexión y vulnerabilidad”, “¿qué pasó en nuestra vida antes de

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

conocernos?” y “conecta conmigo”; dando un total de 2 horas para la realización del taller. Las actividades a desarrollar cuentan con ejercicios que buscan la conexión física y emocional entre la pareja con el fin de disminuir las conductas evitativas en la convivencia, por medio de la aplicación de técnicas de mindfulness, tiempo de calidad de pareja, contacto físico, la habilidad de la empatía, validación de emociones, vulnerabilidad emocional e identificación de factores que pueden alejar a la pareja y su solución.

**Tabla 2***Actividades Módulo tres-Más cerca de ti*

<b>Actividad</b>	<b>Nombre</b>	<b>Objetivo</b>	<b>T-E</b>
Actividad 1	El muro	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.	50 minutos
Actividad 2	Diario de conexión y vulnerabilidad	Fomentar una conexión emocional y la vulnerabilidad entre los miembros de la pareja, mejorando la comunicación y el entendimiento mutuo.	20 minutos
Actividad 3	¿Qué pasó en nuestra vida antes de conocerse?	Conocer la historia de vida individual, con el fin de fomentar la empatía, conexión emocional, vulnerabilidad y validación con la pareja.	30 minutos
Actividad 4	Conecta conmigo	Tener conciencia de la importancia del contacto físico entre la pareja, para conectar con la realidad, aceptando lo que son, sin resistir, ni juzgar y centrarse en el momento presente.	20 minutos

*Nota.* T-E = Tiempo de ejecución de la actividad

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

El siguiente módulo denominado “Exprésalo, tuvo como objetivo principal desarrollar habilidades de resolución de conflictos y comunicación efectiva con la pareja, por lo anterior, se elaboró el manual del terapeuta (Apéndice D) y el manual del participante (Apéndice E) en los cuales se establecieron los objetivos específicos que corresponden a las 4 actividades planteadas, los contenidos del módulo, el tiempo de ejecución, materiales requeridos y los terapeutas como encargados como lo presenta la Tabla 3.

**Tabla 3***Aspectos generales del Módulo cuatro: Exprésalo*

Estructura	Elementos del módulo
<b>Objetivo general</b>	Desarrollar habilidades para la resolución de conflictos y comunicación efectiva.
<b>Objetivos específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fortalecer la comunicación efectiva en la pareja.</li> <li>● Entrenar a la pareja en técnicas de resolución de conflictos</li> <li>● Fomentar la expresión emocional en la pareja.</li> </ul>
<b>Contenidos del módulo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Comunicación asertiva.</li> <li>● Técnicas de resolución de conflictos</li> <li>● Expresión emocional en la pareja.</li> </ul>
<b>Tiempo de ejecución</b>	2 horas y 25 minutos
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuaderno</li> <li>● Hojas blancas</li> <li>● Lápices</li> <li>● 1 dado y 2 fichas de parqués</li> </ul>
<b>Encargados</b>	Terapeutas.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

Las actividades planteadas para este módulo son (ver Tabla 4): “lanza tus dados”, “creando soluciones”, “una carta para ti” y “preparando un sándwich en vez de una pelea”, para una duración de 2 horas y 25 minutos en su aplicación. Gracias a estas actividades se busca fortalecer la comunicación efectiva por medio de técnicas para la resolución de conflictos y la expresión emocional entre los miembros de la pareja.

**Tabla 4***Actividades del Módulo 4 – Exprésalo*

<b>Actividad</b>	<b>Nombre</b>	<b>Objetivo</b>	<b>T-E</b>
Actividad 1	Preparando un sándwich en vez de una pelea	Aprender a comunicarse asertivamente con nuestra pareja en situaciones de conflicto	35 minutos
Actividad 2	Lanza tus dados	Aprender a comunicar ideas, pensamientos, sentimientos y situaciones que existen entre la pareja a través de una dinámica.	20 minutos
Actividad 3	Creando soluciones	Visualizar, planificar y encontrar soluciones y acuerdos sobre un problema en común, asegurando que cada uno entienda y acepte sus responsabilidades y expectativas.	35 minutos
Actividad 4	Una carta para ti	Expresión de sentimientos a través de una carta, dado que es una herramienta la cual ayuda a la pareja a fortalecer la comunicación y la conexión emocional.	45 minutos

*Nota.* T-E = Tiempo de ejecución de la actividad

Por último, se planteó el módulo 5 “lo poderoso y fuerte de nuestra relación”, donde su enfoque son las fortalezas y actitudes positivas con la pareja. Se diseñó el manual del terapeuta (Apéndice F) y el manual del participante (Apéndice G), en los cuales se establecieron los objetivos a alcanzar por medio del módulo y las actividades, sus

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

contenidos, tiempo de ejecución, materiales y encargados, lo cual puede visualizarse con detalle en la Tabla 5.

**Tabla 5**

*Aspectos generales del Módulo cinco: Lo poderoso y fuerte de nuestra relación*

<b>Estructura</b>	<b>Elementos del módulo</b>
<b>Objetivo general</b>	Aumentar las fortalezas y actitudes positivas en la pareja.
<b>Objetivos específicos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Promover las actitudes positivas en la pareja.</li> <li>● Descripción de las fortalezas personales y de la pareja.</li> <li>● Aumentar las actividades que promueven las fortalezas de la pareja.</li> <li>● Construcción de metas en pareja.</li> </ul>
<b>Contenidos del módulo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Actitudes positivas</li> <li>● Fortalezas de la pareja</li> <li>● Actividades que promueven las fortalezas</li> <li>● Metas en pareja</li> </ul>
<b>Tiempo de ejecución</b>	2 horas
<b>Materiales necesarios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuaderno</li> <li>● Hojas blancas</li> <li>● Lápices</li> <li>● Bolsas pequeñas (plásticas o de tela)</li> <li>● Tijeras</li> <li>● Tablero de corcho</li> <li>● Post-it</li> <li>● Lapiceros</li> <li>● Marcadores</li> <li>● Fotos impresas de cada uno y en pareja</li> </ul>
<b>Encargados</b>	Terapeutas.

Se propusieron las siguientes actividades: “lo que hace fuerte nuestra relación”, “desafíos de fortalezas”, “alimentando la gratitud” y “soñando juntos”, donde se tiene un tiempo estipulado de 2 horas. Por medio de estas actividades se espera identificar y

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

aumentar las fortalezas personales y compartidas en pareja, y la construcción de metas conjuntas.

**Tabla 6**

*Actividades del Módulo 5: Lo poderoso y fuerte de nuestra relación*

<b>Actividad</b>	<b>Nombre</b>	<b>Objetivo</b>	<b>T-E</b>
Actividad 1	Lo que hace fuerte nuestra relación	Identificar y describir las fortalezas personales y las de la pareja para reconocer aspectos positivos que consolidan la relación.	20 minutos
Actividad 2	Desafíos de fortalezas	Planear actividades diarias que puedan ir en pro de sus fortalezas como pareja.	45 minutos
Actividad 3	Alimentado la gratitud	Animar a cada miembro de la pareja a escribir una tarjeta de agradecimiento para el otro.	20 minutos
Actividad 4	Soñando juntos	Visualizar y trabajar conjuntamente por un futuro positivo	35 minutos

*Nota.* T-E = Tiempo de ejecución de la actividad

## Capítulo quinto

### Discusión

El presente trabajo tuvo como objetivo diseñar los módulos de Comportamientos evitativos, Comunicación Constructiva y Fortalezas y actitudes positivas del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES), en el cual se describió la estructura metodológica y se diseñó el material de apoyo para los tres módulos.

En primer lugar, se desarrolló el módulo 3, el cual tuvo como objetivo crear actividades para disminuir conductas de evitación dentro de la relación de pareja, de acuerdo con Benson et al. (2012), ya que se identifica en la literatura que la evitación es uno de los motivos de consulta de pareja más frecuentes, debido a que esta ocasiona un distanciamiento en las relaciones de pareja, genera el mantenimiento de patrones de interacción disfuncionales, lo que funciona como un medio para escapar de los sentimientos de ansiedad y dolor, por ello, en este módulo se estableció trabajar en actividades orientadas a fortalecer la relación a través del afrontamiento de las dificultades y expresión de los sentimientos para fomentar espacios de interacción e intimidad.

Con base en la información anterior, las actividades de este módulo están orientadas a disminuir las conductas de evitación. Una de estas actividades, llamada "el muro", consiste en identificar las conductas que han deteriorado la relación. Asimismo, se desarrollaron las actividades del diario de conexión y vulnerabilidad, y "nuestra vida antes de conocernos", así como "conéctame", con el objetivo de fomentar la vulnerabilidad entre la pareja. Esto permitiría aumentar el bienestar psicológico de ambos, promoviendo conductas de acercamiento en la relación, ya que, según Debrot et al. (2021), la apertura hacia el otro es clave para reducir las conductas de evitación en la pareja.

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

Siguiendo con este línea, en el módulo 4, el objetivo que se planteó fue desarrollar habilidades para la resolución de conflictos y comunicación efectiva, teniendo en cuenta que Gauna (2020), considera que la comunicación es un proceso de intercambio de ideas, la cual, debe llevarse a cabo de manera asertiva, para lograr expresar emociones y opiniones sin generar conflictos ni herir al otro, es por ello, que se decidieron desarrollar actividades que brindarán herramientas para el fortalecimiento de la comunicación efectiva, técnicas de resolución de conflictos y fomentar la expresión emocional en la pareja.

Adicionalmente, se tomó como punto de referencia el estudio desarrollado por Zurita (2023), donde se nombraron estilos y características en la comunicación importantes para la satisfacción con la pareja, como lo son la aserción (expresión de emociones sin agresividad), consenso (resolución de conflictos) asertividad y cohesión. En este orden de ideas, se plantearon actividades que promovieron estos estilos comunicativos en la pareja; se optó por entrenar habilidades de resolución de conflictos, comunicación asertiva (por medio de la técnica del sándwich), expresión de emociones y escucha activa; esto podría impactar de forma positiva a las parejas participantes del programa, quienes podrán adquirir habilidades en su comunicación, y por tanto, mejorar la percepción y satisfacción con su relación.

Por último, en el módulo 5 se planteó trabajar en aumentar las fortalezas y actitudes positivas en la pareja, de acuerdo con Benson et al. (2012), quien señala que durante la terapia de pareja se trabaja principalmente en las dificultades que atraviesa la relación, no obstante, es importante y de gran utilidad incluir las cualidades y promover las fortalezas que existen dentro de la relación de pareja, las cuales, permitirán centrarse en lo positivo

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

y de esta manera, lograr hacerle frente a las dificultades. Por lo tanto, dentro de este módulo se estableció entrenar a las parejas a través de actividades y ejercicios en los que se logre promover las actitudes positivas, reconocer las fortalezas personales y de pareja, y en la construcción de metas en conjunto.

Al elegir los contenidos y actividades del módulo, fue fundamental centrarse en asuntos verdaderamente relevantes y significativos que impactan las relaciones de pareja, organizándose de manera asertiva y con un propósito claro, de tal forma que las parejas logren integrar las actividades en la vida diaria, durante y/o fuera de terapia, de manera que les permita desarrollar las habilidades necesarias para fortalecerse y vincularse.

En cuanto a la forma de aplicación, nos pareció pertinente desarrollar nuestro programa por medio de talleres o actividades para la implementación de cada uno de los módulos, partiendo de la premisa que el aprendizaje experiencial es fundamental para el desarrollo de habilidades interpersonales, al contar con una dinámica participativa logramos que las parejas no solo reciban información teórica, si no que también tienen la oportunidad de practicar y aplicar lo aprendido en un contexto grupal, con el apoyo de facilitadores especializados en este caso el terapeuta quien guiará las actividades. de esta manera podemos fomentar la interacción, el apoyo mutuo y lograr que cada uno pueda compartir sus experiencias y desafíos (Gleason y Rubio, 2020).

De igual manera, se planteó la asignación de tareas al finalizar cada módulo buscando que las parejas puedan consolidar y poner en práctica las habilidades adquiridas, estas tareas promueven la reflexión sobre las interacciones y la comunicación en la relación, por lo tanto, al aplicar estas actividades en su cotidianidad las parejas no solo refuerzan los conceptos discutidos, sino que también desarrollan hábitos que contribuyen

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

a la salud y estabilidad de su relación a largo plazo. De este modo, las tareas se convierten en un catalizador para el cambio, empoderando a las parejas a abordar las dificultades y a reconocer y celebrar sus fortalezas, lo que es fundamental para construir un vínculo sólido y resiliente.

Es importante tomar estos resultados con precaución, no se pueden generalizar este Programa, debido a limitaciones como diferencias individuales que presenta cada pareja participante. Por otro lado, es importante tener en cuenta la influencia de las variables personales de los terapeutas que implementen el programa. Finalmente, otro factor identificado es el tiempo y el número de actividades de cada módulo, ya que pueden limitar el cumplimiento de los objetivos de los módulos.

Respecto a las recomendaciones del estudio, se sugiere validar el programa con jueces expertos y posteriormente, es pertinente ponerlo en práctica con la población objetivo, para así fomentar un conocimiento más integral de su eficacia frente a la mejoría y fortalecimiento de las habilidades en las relaciones de pareja. Por otro lado, se considera pertinente que cada terapeuta encargado de aplicar el taller haga una evaluación previa para determinar que la pareja es apta de acuerdo con los criterios de inclusión. Así mismo, el terapeuta es libre de desarrollar las actividades del taller en el tiempo que considere oportuno, teniendo en cuenta las necesidades de las parejas.

A modo de conclusión el estudio se centró en diseñar un Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES) dirigido a parejas que inician su convivencia, con el objetivo de fortalecer sus relaciones. Para esta fase de la investigación, se desarrollaron módulos enfocados en mejorar la comunicación, resolver conflictos y

PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

fortalecer los vínculos afectivos. El programa se basa en evidencia científica y busca prevenir problemas futuros en las relaciones de pareja.

### Referencias

- American Psychological Association. (2010). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct Amendments*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Bados, A. y García, E. G. (2014). *Resolución de problemas*. [Trabajo de Grado, Universitat de Barcelona]. Repositorio digital de la Universitat de Barcelona. <http://hdl.handle.net/2445/54764>
- Benson, L. A., McGinn, M. M. y Christensen, A. (2012). Common Principles of Couple Therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>
- Boom, D. Guerrero, Y. y Villegas L. M. (2023). *Diseño del Segundo módulo del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES)* [Trabajo de grado para optar por el título de Especialista en Psicología Clínica y autoeficacia personal, Universidad El Bosque]. Repositorio de la Universidad El Bosque. <https://repositorio.unbosque.edu.co/server/api/core/bitstreams/a0184cd1-3415-463c-aaca-129382d244d8/content>
- Boiman-Meshita, M., y Littman-Ovadia, H. (2022). Is it me or you? An actor-partner examination of the relationship between partners' character strengths and marital quality. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 195-210. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00394-1>
- Brauer, K., Sendatzki, R., Gander, F., Ruch, W., y Proyer, R. (2022). Profile similarities among romantic partners' character strengths and their associations with relationship and life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 99, 104248. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104248>
- Bretaña, I., Alonso-Arbiol, I., Molero, F., y Pardo, J. (2020). Avoidant attachment and own and perceived partner's conflict resolution in relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 3123–3138. <https://doi.org/10.1177/0265407520949697>
- Cedeño-Romero, C. G., Pilay-Jaramillo, G. C., Quiñonez-Jaén, E. (2012). *Incidencia De La Actividad Económica En La Decisión De Divorcio De Los Ecuatorianos: Una Aplicación Del Modelo De Duración (1997-2009)* [Tesis de grado para optar por el título de economista, Escuela Superior Politécnica del Litoral]. Repositorio de la Escuela Superior Politécnica del Litoral. <https://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/55678>
- Colegio Colombiano de Psicólogos (2016). *Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia*. Manual Moderno. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/07/Acuerdo-N%C2%B0-17-de-mayo-del-2019.pdf>

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

- Christensen, A., Doss, B & Jacobson, N. (2020). *Integrative Behavioral Couple Therapy: A Therapist's Guide to Creating Acceptance and Change*, Second Edition. W.W. Norton & Company. [https://books.google.com.co/books/about/Integrative\\_Behavioral\\_Couple\\_Therapy\\_A.html?id=z\\_nvDwAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/Integrative_Behavioral_Couple_Therapy_A.html?id=z_nvDwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Debrot, A., Stellar, J. E., MacDonald, G., Keltner, D., & Impett, E. A. (2021). Is touch in romantic relationships universally beneficial for psychological well-being? The role of attachment avoidance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(10), 1495-1509. <https://doi.org/10.1177/0146167220977709>
- Delgado-Correa, J. A., Perdomo-Escobar, S. J., y Ordoñez-Riaño, S. (2022). Efecto de la terapia conductual integrativa sobre parejas homosexuales en conflicto. *Enfoques*, 3(2), 54-78. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/837>
- Ericson, Å., & Törlind, P. (2013). *A deep dive into creative thinking: the now-wow-how framework*. [https://www.designsociety.org/download-publication/34598/a\\_deep\\_dive\\_into\\_creative\\_thinking\\_the\\_now-wow-how\\_framework](https://www.designsociety.org/download-publication/34598/a_deep_dive_into_creative_thinking_the_now-wow-how_framework)
- Escobar, M. J. (2017). *Diseño de Programas de Intervención Psicológica*. Universidad Continental. <https://es.calameo.com/read/0033547469dada1497ed6>
- García, F. E., Fuentes-Zarate, R., y Sánchez-Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología UCBSP*, 14(2), 284-302. <https://ajayu.ucb.edu.bo/a/article/view/64>
- Gauna, M. C. (2020). *Relación entre los Estilos de comunicación y la Satisfacción Marital en adultos de la ciudad de Paraná* [Tesis de grado para optar por el título de licenciada en psicología, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/11264/1/relacion-entre-estilos-comunicacion.pdf>
- Gleason, M. A. R. y Rubio, J. E. (2020). Implementación del aprendizaje experiencial en la universidad, sus beneficios en el alumnado y el rol docente. *Revista Educación*, 44(2). 1-19. <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.40197>
- Gómez, J., Ortiz, M. J., y Gómez, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 27(2), 447-456. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/123081>
- Guzmán, M., Santelices, M. P., y Trabucco, C. (2015). Apego y Perdón en el Contexto de las Relaciones de Pareja. *Terapia Psicológica*, 33(1), 35-45.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082015000100004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082015000100004)

- Habenicht, S. y Schutte, N.S. (2023). The Impact of Recognizing a Romantic Partner's Character Strengths on Relationship Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 24 (3), 1219-1231. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00641-7>
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and attachment theory*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315879772>
- Jacobson, N. S., y Christensen, A. (1996). *Integrative Couple Therapy Promoting Acceptance and Change*. Norton. <https://psycnet.apa.org/record/1996-98805-000>
- Kiecolt-Glaser, J. K. y Wilson, E. (2017). Lovesick: How Couples' Relationships Influence Health. *Annual Reviews Clinical Psychology*, 13, 421-443. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045111>
- Li, Y., y Samp, J. A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on same-sex couples' conflict avoidance, relational quality, and mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38 (6), 1819-1843. <https://doi.org/10.1177/02654075211006199>
- Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación. (2016). *Convocatoria para el apoyo a Programas y Proyectos de I+D+I que contribuyan a resolver los desafíos establecidos en la misión "Bioeconomía para una Colombia potencia viva y diversa hacia una sociedad impulsada por el conocimiento*. [https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/convocatoria/anexo\\_2\\_-\\_definiciones\\_y\\_conceptos.pdf](https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/convocatoria/anexo_2_-_definiciones_y_conceptos.pdf)
- Montero, I. y León, O, G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (3), 847-862. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33770318.pdf>
- Mora, R., Quintanilla, I. (2010). Risa y terapias positivas: moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(1), 27-34. doi: 10.1016/S1888-9891(10)70006-9
- Núñez, C. S. (2017). Consecuencias del divorcio-separación en niños de edad escolar y actitudes asumidas por los padres. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 296-309. <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/480>
- Odis, A. (2021). Effects of Divorce on Women and Children. *Texila International Journal of Public Health*. 1-14. <https://doi.org/10.21522/TIJPH.2013.09.01>

## PROGRAMA PARES: MÓDULOS 3, 4 Y 5

- O'Malley, R., Glenny, R., Poppleton, S. & Timulak, L. (2023). A Qualitative Meta-Analysis Exploring Client-Reported Outcomes of Couple Therapy. *Psychotherapy*, 60(4), 417–430. <https://doi.org/10.1037/pst0000513>
- Pascal, A., Andreotti, E., y Congard, A. (2020). Positive psychology intervention for couples: A pilot study. *Stress and Health*, 36(2), 179-190. <https://doi.org/10.1002/smi.2925>
- Plata, P. T., Lopez M. M., Mendinueta I. M. y Villegas L. M. (2023). *Diseño del primer módulo del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES)* [Trabajo de grado para optar por el título de especialista en psicología clínica y autoeficacia personal, Universidad El Bosque]. Repositorio digital de la Universidad El Bosque. <http://hdl.handle.net/20.500.12495/9751>
- Rivera, D., Cumsille, P., Domínguez, C., & Hidalgo, C. G. (2015). Los Programas Educativos para Parejas y Matrimonios: una nueva propuesta clínica para Chile. *Terapia Psicológica*, 33(1), 13-21. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000100002>
- Superintendencia de Notariado y Registro. (2023) *Datos Abiertos - Divorcios y Matrimonios civiles*. <https://www.supernotariado.gov.co/transparencia/ley-de-transparencia/>
- Ulloa, A. (2022). Correspondencia de los estilos de apego sobre el ajuste diádico en las relaciones de pareja. *Conducta Científica*, 5(2), 42-52. <http://8.243.234.173/index.php/conductacientifica/article/view/245>
- Vargas-Nieto, J. C., Valencia, C. L., y Zambrano, D. (2018). Aportes de la psicología evolucionista a la terapia de pareja: integrando enfoques básicos y aplicados. *Revista Enfoques*, 2(2), 65-82. <http://dx.doi.org/10.24267/23898798.247>
- Vargas, J. D. J., Mendoza, M. A., Ibáñez, E. J., Palomino, L., & Valadez, A. A. (2022). El proceso de diferenciación del yo en el divorcio. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 25(2). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/82930>
- Zurita, A. D. M. (2023). *Comunicación asertiva y su relación con la satisfacción marital en parejas de la ciudad de Ambato* [Trabajo de grado para optar por el título de licenciada en psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio digital de la Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/40904>