

Diseño del Segundo módulo del Programa de Atención para las
Relaciones Exitosas y Saludables (PARES)

Yuri Andrea Guerrero Amaya
Dora Elena Boom Ortega
Lina Villegas Ávila (Directora)

Universidad El Bosque
Facultad de Psicología
Especialización Psicología Clínica y Autoeficacia Personal
Bogotá D.C., febrero de 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:

**Diseño del Segundo módulo del Programa de Atención para las
Relaciones Exitosas y Saludables (PARES)**

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

Queremos agradecer a Dios por que nos ha permitido hacer realidad este sueño, que hemos trazado para nuestras vidas, y que tiene como finalidad, continuar el desarrollo de nuestro proyecto de vida, también queremos agradecer a nuestras familias, quienes siempre nos apoyaron de forma incondicional durante este proceso en el presente año; también queremos agradecer a nuestra Directora de Grado, quien con su calidez humana y su formación académica siempre nos brindó su orientación, y además se convirtió en una guía durante toda la elaboración del programa. Solo nos resta decirles a todos muchísimas gracias, por ese apoyo incondicional, por la confianza depositada en nosotros y en lo que desarrollamos.

Dedicatoria

Queremos dedicar este trabajo, primero a nuestras familias, quienes nos apoyaron de forma incondicional y en los días difíciles, no acompañaban hasta que pudiéramos notar que si podíamos con cada reto. También queremos agradecer a cada persona, compañero y profesor que hizo parte de este proceso.

Diseño del Segundo módulo del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES)

Yuri Andrea Guerrero Amaya ¹, Dora Elena Boom Ortega ² y Lina Villegas Ávila³

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo darle continuidad al programa PARES, un programa de entrenamiento orientado a parejas que inician su convivencia (PARES), proyectado por Plata-Moreno et al. (2023), el cual está transversalizado con la terapia conductual integrativa de pareja, encaminada a que las personas identifiquen, asimilen y afronten las conductas y/o patrones de comportamiento, así como los rasgos de personalidad de su pareja que le pueden generar malestar y conflicto. Donde se profundizó en todo lo que implica establecer una relación de pareja, lo cual se relaciona con el factor evolutivo, la construcción y consecución de un proyecto de vida. También, se revisaron las cifras de divorcio presentadas por la Superintendencia de Notariado y Registro, en Colombia, que resalta que la cantidad de parejas que deciden casarse ha disminuido, donde en Bogotá para el 2019 se llevaron a cabo 10.154 matrimonios civiles, para 2020, 6.766 y para el 2021, 6.191; y además la tasa de divorcio se ha incrementado, siendo que para el año 2020 un 45.5% de los matrimonios efectuados, ese mismo año llegaron a divorcio. De este modo, se llegó a la construcción del segundo módulo, se obtuvo la construcción del módulo dos, para el cual inicialmente se definieron los ejes temáticos y a partir de ellos, se construyó el nombre del módulo: “Emocionantemente en pareja” y las 4 actividades que lo componen.

Palabras clave: Desregulación, Regulación Emocional en pareja, Terapia integrativa de pareja.

¹ Estudiante que opta por el título de Especialista en Psicología Clínica y autoeficacia personal

² Estudiante que opta por el título de Especialista en Psicología Clínica y autoeficacia personal

³ MsC en Psicología Clínica y de la Salud, directora de trabajo de grado.

Design of the Second Module of the Care Program for Successful and Healthy Relationships (PARES)

Lina Villegas Ávila¹, Yuri Guerrero Amaya² y Dora Boom Ortega³

Abstract

The objective of this work is to give continuity to the PARES program, a training program oriented to couples who begin their cohabitation (PARES), designed by Plata-Moreno et al. (2023), which is transversalized with the integrative behavioral therapy for couples, aimed at helping people identify, assimilate and confront the behaviors and/or behavioral patterns, as well as the personality traits of their partner that may generate discomfort and conflict. In this course, we delved into everything involved in establishing a relationship with a partner, which is related to the evolutionary factor, the construction and achievement of a life project. Also, the divorce figures presented by the Superintendence of Notary and Registry in Colombia were reviewed, which highlights that the number of couples who decide to get married has decreased, where in Bogota for 2019 10,154 civil marriages were performed, for 2020, 6,766 and for 2021, 6,191; and also the divorce rate has increased, being that for 2020 45.5% of the marriages performed, that same year ended in divorce. Thus, the construction of the second module was reached, the construction of module two was obtained, for which initially the thematic axes were defined and from them, the name of the module was constructed: "Emotionally as a couple" and the 4 activities that compose it.

Keywords: Deregulation, Emotional Regulation in couples, Integrative couples therapy.

¹ MsC in Clinical and Health Psychology, director of degree work.

² Student opting for the title of Specialist in Clinical Psychology and personal self-efficacy.

³ MsC in Clinical and Health Psychology, director of degree work.

Tabla de contenido

Capítulo primero	1
Introducción	1
Justificación.	4
Objetivo general.	8
Capítulo segundo	9
Relaciones de Pareja que inician convivencia	9
Desarrollo del concepto de pareja, regulación emocional y conceptos clave.	9
Satisfacción Marital.	16
Capítulo tercero	19
Método	19
Tipo de investigación.	19
Procedimiento.	19
Consideraciones éticas.	20
Capítulo cuarto	22
Resultados	22
Capítulo quinto	25
Discusión	25
Referencias	28

Lista de tablas

Tabla 1

Módulo dos- Emocionantemente en pareja

23

Lista de apéndices

Apéndice A

Manual del terapeuta

Apéndice B

Cuadernillo del consultante

Capítulo primero

Introducción

En el desarrollo evolutivo y social del ser Humano, las relaciones de pareja han jugado un papel transversal en cómo las personas perciben y se relacionan con el mundo, toda vez que, esto impacta directamente en el proyecto de vida individual y colectivo, siendo una base estructural que ha marcado la pauta en las dinámicas culturales y es por ello que, en las investigaciones frente a la globalidad de las relaciones de pareja se ha encontrado que las relaciones románticas, principalmente, las relaciones a largo plazo donde se implique la convivencia, se describen en términos de bienestar, siendo representado por actos de cuidado, compañía, apoyo mutuo y sensación de felicidad, así se haya efectuado un rito matrimonial o no (Blandón-Hincapié y López-Serna, 2016).

En este sentido, Stange et al. (2017), definen las relaciones de pareja como “una de las formas de interacción más complejas”, por lo tanto, están inmersos aspectos “biológicos, psicológicos, interaccionales, sociales y culturales”. De modo que, en el transcurso de la vida adulta, en gran medida las personas propenden buscar una relación romántica estable, un compañero de vida que sea su principal fuente de apoyo, logrando en equipo cumplir proyectos vitales, que se configuran desde una convivencia, que además facilita el incremento de interacciones sociales y sexuales, ventajas económicas y un mejor pronóstico de salud mental y física (Barraca, 2016).

No obstante, Barraca (2016), en su trabajo también describe que lo anterior, va a depender de que, al interior de las parejas se promuevan dinámicas saludables, ligadas con el respeto, el conocimiento propio y del otro, mitigación de conflictos y comunicación asertiva; lo cual, principalmente subyace en una buena gestión emocional. Dado que, si estas dinámicas fallan o no, logran brindar los recursos necesarios a las partes al momento

de convivir, que pueden derivar en conflictos y estos en escalada generen un riesgo a la salud mental de la pareja, de modo que, si estos conflictos escalan, pueden generar malestar emocional, insatisfacción por expectativas frustradas, inestabilidad e incluso, llegar a una separación.

Por lo tanto, es imperativo que, desde de la rigurosidad de la Psicología y el actuar profesional en lo concerniente el cuidado de la salud mental, se trabaje en pro de entrenar y brindar habilidades para la construcción de un vínculo exitoso, donde las partes respeten sus valores y principios, se fortalezca el compromiso con el otro, generar intereses mutuos e individuales y logren tomar decisiones en conjunto. Esto a través de una buena gestión emocional, que vislumbra que las parejas que regulan asertivamente sus emociones pueden experimentar una vida conyugal prolongada y una alta percepción de satisfacción (Asoodeh et al., 2010).

Lo anterior, está orientado con la finalidad del presente trabajo, que se estructura a partir de los avances de Plata-Moreno et al. (2023) para desarrollar un programa de entrenamiento para parejas que inician convivencia, en el cual se plantearon 5 módulos: a) “Alteración de puntos de vista de la relación”; b) “Modificación disfuncional”; c) “Obtención evitada”; d) “Mejorar la comunicación”; e) “Promoción de fortalezas”. Donde, en una fase previa se estructuró el programa, con base en los postulados de Benson et al. (2012) y se realizó una validación por jueces de dicha estructura, para posteriormente diseñar el contenido del primer módulo, así como la guía para el terapeuta y manual para los participantes de este primer módulo.

Por lo tanto, dando continuidad al desarrollo del programa PARES. En el presente proyecto se realizó la construcción del contenido del segundo módulo, así como la guía para el terapeuta y el manual para los participantes.

Ahora, en relación con el contenido del segundo módulo: Modificación disfuncional, que ha sido será objeto de trabajo en el presente proyecto, de acuerdo con Jardine et al. (2022) existen varios mecanismos y herramientas frente a la inteligencia emocional que puede reforzar que las parejas perciban como satisfactoria la relación; donde se ha encontrado que las parejas que tienen un alto nivel de inteligencia emocional están mejor equipadas para enfrentar y gestionar los problemas o dificultades que surgen en su relación. Ahora bien, siendo estos mecanismos adaptativos e intrínsecos a cada persona, es posible que, al construirse como pareja, se generen mecanismos propios de la relación, o por el contrario desarrollar y/o mantener mecanismos, distintivamente entre los cohabitantes; lo cual, está ligado a las diferencias individuales y es propio de la naturaleza humana. No obstante, estudios han relacionado que, las parejas que son muy similares en términos de regulación emocional pueden mostrar una eficacia mayor al enfrentar o evitar situaciones de riesgo que afecten la convivencia.

Al respecto Smith et al. (2008), en su investigación encontraron que las parejas con un índice mayor de inteligencia emocional perciben su relación como satisfactoria, a diferencia de aquellas que evitaron discutir los problemas de la relación, teniendo un impacto negativo en el patrón de comunicación. Es por esto, que se sustenta que comportamientos entusiastas, afectuosos y comprensivos, así como el apoyo mutuo, pueden proteger a las parejas del estrés emocional y fisiológico compartido, es decir, que la falta o la falencia de estas habilidades puede aumentar o propender la vulnerabilidad

emocional y fisiológica de las parejas, teniendo en cuenta que, en a la hora de envejecer en pareja la salud emocional impacta directamente en la salud general de las personas e incluso en la probabilidad de tener una longevidad agradable (Shrout et al., 2023).

Es decir que, la terapia de pareja a corto plazo, donde se promuevan y fortalezcan estrategias de autorregulación incrementa el bienestar psicológico, de modo que, la autorregulación en la convivencia en pareja aumenta el nivel de competencia y autoeficacia, favoreciendo no solo la capacidad resolutive de problemas comunes en su comunicación y las demás dinámicas relacionales, sino que también, favorece cambios en sí mismos que conducen a mejores relaciones en el futuro (Mikaeili y Barahmand, 2013).

Es decir que, este proyecto consiste en hacer la entrega de un recurso psicológico desde un enfoque preventivo y que, por tanto, se construye a partir de la metodología de desarrollo tecnológico, consistente en la producción de una herramienta nueva (Colciencias, 2016), para el caso una guía piloto de entrenamiento para parejas que inician convivencia a través de una terapia integrativa de pareja, en un proceso reflexivo de técnicas innovadoras centradas en la relación romántica y sus conflictos a partir de un enfoque cognitivo conductual (Barraca, 2016).

Justificación

Las relaciones de pareja están relacionadas con el factor evolutivo, el plan de vida de las personas (Villegas y Mallor, 2012) y la construcción de una vida marital o de convivencia; de hecho, según Eric Erikson, hace parte de los hitos del desarrollo de la persona adulta (Bordignon, 2006), donde se relacionan varias etapas y crisis que convergen e influyen en el bienestar emocional tanto de la persona, como de la pareja (Barraca, 2016).

En este sentido, se ha evidenciado la necesidad de entrenar en habilidades de pareja, como individuales, que favorezcan un vínculo sano, desde una postura preventiva, dado que, desde la generalidad en el desarrollo de la Psicología, así como en programas y protocolos relacionados con las parejas, se evidencia una centralización de la problemática, es decir, cómo mejorar, aliviar y curar las dificultades, deficiencias e intervenir desde lo patológico (Sánchez et al., 2016).

Lo cual tiene sentido, al hacer una revisión de las cifras actuales de matrimonio teniendo en cuenta que, en la actualidad, las estadísticas publicadas por la Superintendencia de Notariado y Registro demuestran que en Colombia, no solo la cantidad de parejas que deciden casarse ha disminuido, donde por ejemplo, en Bogotá para el 2019 se llevaron a cabo 10.154 matrimonios civiles, para 2020, 6.766 y para el 2021, 6.191; sino que la tasa de divorcio se ha incrementado, encontrando para el año completo el 2020 un 45.5% de los matrimonios efectuados, ese mismo año llegaron a divorcio y para el 2021, tan solo de enero a agosto la tasa de divorcio llegó a un 44.7%.

No obstante, es importante descentralizar la problemática y no solo generar estrategias de mitigación, una vez, las parejas hayan iniciado su convivencia y se generen problemáticas que lleven a la separación; es decir, desde un enfoque más preventivo, desarrollar estrategias que fortalezcan las habilidades de la pareja, que les brinden recursos de afrontamiento y les entrenen en inteligencia emocional, para que puedan solventar las dificultades propias de una relación interpersonal. Donde incluso se llegue a disminuir las cifras de divorcio y mitigar la afectación física, psicológica y emocional propia de una ruptura amorosa y que se enmarca en un proceso de duelo (Martínez et al., 2019).

Por lo cual, Plata-Moreno et al. (2023) apostaron a la construcción de un “programa de entrenamiento orientado a parejas que inician su convivencia (PARES)”, transversalizado con la Terapia conductual integrativa de Pareja, encaminada a que las personas identifiquen, asimilen y afronten las conductas y/o patrones de comportamiento, así como los rasgos de personalidad de su pareja que le pueden generar malestar y conflicto, no con el objetivo de resignación, sino de generar un esquema reforzante en la relación; es decir, utilizar esto que en inicio se percibe como negativo, como una forma de involucrarse tanto con el otro, que se crean lazos de intimidad (Vargas y Ramirez, 2013) y confianza que les permitan ser autoeficacias en equipo.

De acuerdo con Vargas y Ramírez (2013) la aceptación emocional en la Terapia conductual integrativa de pareja transita por la dinámica de la relación, haciendo un análisis funcional, tanto del individuo como de la pareja, reconociendo que hay factores individuales que influyen en la dinámica de la pareja, es decir que se toma en consideración el componente cognitivo, conductual y emocional. Siendo así, Plata-Moreno et al. (2023) proyectaron el programa (PARES), en los 5 principios propuestos por Benson et al. (2012), para terapias de pareja basadas en la evidencia: a) alterar la visión de la pareja sobre el problema que se presenta para que sea más objetivo, contextualizado y diádico; (b) disminuir el comportamiento disfuncional impulsado por las emociones; (c) provocar un comportamiento privado, evitado y basado en la emoción; (d) aumentar los patrones de comunicación constructiva; y (e) enfatizar las fortalezas y reforzar las ganancias.

Lo anterior partiendo de que, el trabajo de Benson et al. (2012), se centró en integrar de forma eficaz las pautas o necesidades que diferentes tratamientos basados en evidencia tienen en común al momento de intervenir en pareja, y cómo indistintamente,

desde un enfoque interventivo o preventivo, estas pautas que nombra principios se deben de garantizar a la hora de realizar terapia de pareja. Concretamente, en lo concierne a la continuidad del programa de entrenamiento PARES, el presente trabajo se desarrolla a partir de los 5 módulos propuestos por Plata-Moreno et al. (2023): a) “Alteración de puntos de vista de la relación”. b) “Modificación disfuncional”. c) “Obtención evitada”. d) “Mejorar la comunicación”. e) “Promoción de fortalezas”. Donde, en una fase previa se diseñó el contenido del primer módulo, así como la guía para el terapeuta y manual para los participantes.

Específicamente en el Módulo dos (2): Modificación disfuncional, cuya temática se desarrolló en dos ejes, inteligencia y regulación emocional y al respecto Sánchez et al. (2016) señalan que las emociones tienen una función trascendental en los procesos del ser humano, a nivel intra e interpersonal y está inmerso en cómo la pareja se siente, enferma, sana y afronta. Al respecto Suárez (2017) en su investigación vincula el nivel de inteligencia emocional como una variable moduladora de las relaciones personales, encontrando que en las parejas hay diferencias significativas a nivel individual, en cómo cada una de las partes percibe, comprende y regula sus emociones para responder a las situaciones que se presentan en la bidireccionalidad de la relación y en este sentido, en la magnitud de las emociones, bien sea positivas o negativas que puedan llegar a experimentar. Aún más cuando se va a dar inicio a una convivencia, donde amerita tener conciencia de que estas características individuales, pueden fortalecer o poner en riesgo la relación.

Lo que conlleva a la importancia de identificar de manera preventiva o a priori al inicio de esta convivencia, si la pareja cuenta con un alto índice de inteligencia emocional,

cómo manejan la desregulación emocional y en concordancia entrenarlos, para fomentar y/o fortalecer las habilidades de regulación emocional y expresión sentimientos, creencias u opiniones; porque en definitiva, no se puede perder de vista que, el contexto de relación íntima afectiva, es altamente activador, precipitador y mantenedor de las vulnerabilidades asociadas con la desregulación emocional y si la pareja no logra gestionar asertivamente las dificultades relacionadas a las emociones, difícilmente perciba y describa la relación afectiva como feliz y logre avanzar un mantenerse (Vargas y Ramírez, 2013).

Objetivo general

Diseñar el módulo II del programa de entrenamiento orientado a parejas que inician su convivencia (PARES).

Capítulo segundo

Relaciones de Pareja que inician convivencia

Desarrollo del concepto de pareja, regulación emocional y conceptos clave

Pareja, un concepto que, a primera vista es claro y que parece estar ligado al sentido común, y es que de cierto modo lo es; su definición inmediata y a nivel general, es como lo describe la Real Academia Española (s.f.), unión de dos personas que tienen una relación sentimental estable y que, en algún punto de la relación pueden conformar e iniciar una convivencia, donde tienen funciones de matrimonio y son reconocidos como tal, a nivel sociocultural y legal. No obstante, es importante señalar que la relación de pareja tiene un trasfondo bastante significativo y que converge directamente en el proyecto de vida de las personas y es que, como menciona Villegas y Mayor (2012), la pareja es un mecanismo de respuesta a necesidades humanas, desde lo biológico (sexo y supervivencia) y desde lo psicológico, personal y contextual (compañía, apoyo, afectividad).

Al respecto, Blandón-Hincapié y López-Serna (2016), señalan que las relaciones de pareja a lo largo de la historia han tenido un significado subjetivo diferente y que se ha venido modificado en concordancia con los cambios socio comunitarios en la cultura occidental y que, a su vez este significado se ha visto permeado con el desarrollo tecnológico. A su vez, Stange et al. (2017), refieren que, la pareja se ha estudiado en diferentes contextos y períodos de desarrollo, tomando en cuenta conflictos y situaciones de bienestar, así como los factores que pueden converger en su construcción y los aspectos que favorecen y no favorecen el desarrollo adecuado los integrantes.

De modo que, en la actualidad el objetivo de convivir en pareja no necesariamente es el de construir una familia en términos reproductivos, es decir, no es que esta meta no se contemple dentro de la dinámica relacional, sino que, hay una tendencia en donde, no tiene tanta

predominancia en la jerarquía de la escala de valores de la pareja. Entonces, se podría decir que, cuando una pareja inicia la convivencia, busca una solidez en términos de bienestar, cuidado, compañía y sensación de felicidad, apoyo mutuo y los privilegios, es decir, reconocerse como prioridad en el otro (Suárez, 2017).

Sin embargo, a pesar de que las personas que hacen parte de la relación afectiva tomen la decisión de iniciar su convivencia y que ésta se dé y desarrolle en términos de bienestar, a nivel emocional, personal y económico; desde muchos ámbitos, las parejas pueden no llegar describirse en estos términos, dado que, en la dinámica afectiva interfieren diferentes variables, tanto contextuales como individuales. Donde, encontrar o generar un control sobre las variables contextuales, resulta casi que imposible para dos personas que, tan solo, se hacen parte y se acomodan al mundo en el que les tocó vivir.

Por lo cual, Ripoll-Núñez y Cifuentes-Acosta (2019), señalan que, si bien, es importante tener en cuenta las variables contextuales a pesar de su difícil control, las variables individuales, van a ser de mayor impacto, por lo que es necesario que en países latinoamericanos, donde las uniones sentimentales se ven inmersas en patrones desiguales, poco autoconocimiento y conocimiento del otro; donde las personas por historia de aprendizaje no son enseñadas y con dificultad cuentan con herramientas de autorregulación, se entrenen en estrategias que se enfoquen en los factores intra e interpersonales que influyen en la calidad de las relaciones de pareja.

Teniendo en cuenta que, parte de las variables que convergen en cómo se desarrolla la relación de pareja, y en si resulta o no, en una convivencia placentera y efectiva, que aportan al bienestar, sí pueden tener un grado de control o mejor dicho, cada una de las partes puede explorar, desarrollar, mejorar y mantener habilidades, actitudes y herramientas que les permitan afrontar o

atravesar por situaciones de crisis, bien sea inmediatas o pasajeras como una discusión sobre qué comer o trascendentales, como una pérdida del trabajo de uno de los integrantes.

Sumado a que:

A través de la convivencia e interacción, la pareja requiere ir estableciendo acuerdos sobre mecanismos de poder y control (formas de establecer acuerdos, manera de influir en otros, resolución de conflictos, toma de decisiones) que permitirán que cada integrante de la pareja pueda satisfacer sus intereses y capacidades al interior de la relación, estableciendo acuerdos de qué hacer y qué no hacer para que la relación continúe (Stange et al., 2017, p. 16).

Lo anterior, se puede dar en dos momentos de la relación, de forma interventiva, es decir, cuando ya hay un deterioro en el vínculo afectivo o de forma preventiva, evitando en la mayor escala posible, afectaciones en las partes. Puntualmente, ambos enfoques son necesarios, sin embargo, abordar la dinámica de pareja de forma preventiva, no sólo mitiga el daño o afectación en una o en ambas partes de la pareja, hablando en términos de bienestar y calidad de vida, sino que también, puede influir en la duración o supervivencia del vínculo afectivo y, en definitiva, en si continúa o no la relación (Redondo et al., 2022).

Ahora bien, como lo mencionan Ripoll-Núñez y Cifuentes-Acosta (2019), uno de los desafíos más importantes que va a tener una pareja que convive es la autorregulación. Por lo que, hay un progresivo interés en el estudio de la inteligencia emocional y los vínculos afectivos con el fin de conceder otras esferas adaptativas al ser humano para resolver problemas, distintas a las que se centraban exclusivamente en el ámbito cognitivo (Suárez, 2017). Por tanto, Benson et al. (2012) puntualiza que es uno de los puntos que debe tener todo programa de terapias de pareja basadas en la evidencia. No obstante, el constructor de autorregulación ha sido estudiado desde diferentes

ámbitos y en el proceso investigativo ha generado diferentes debates, alrededor de conceptos como inteligencia emocional y lo que sería la desregulación emocional.

Siendo así, es imperativo no perder de vista como se engloban estos tres conceptos y de esta manera, como se trabajan en la terapia integrativa de pareja. Por ende, el primer constructo a abordar es la inteligencia emocional, la cual, a partir de los avances de Goleman, ha tenido un desarrollo y ha cobrado relevancia no solo en el ámbito de la Psicología, sino en el mismo desarrollo de la sociedad a nivel mundial.

Entonces, la inteligencia emocional es la capacidad de conocimiento de las propias emociones, de modo que, las personas son capaces de reconocer las emociones cuando aparecen y de hacer una introspección eficaz y efectiva que favorece el autoconocimiento. Lo que permite gestionar las propias emociones y su adecuada exteriorización 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 Jiménez, 2018).

En este sentido, Gómez y Calleja (2016) define la regulación emocional como el proceso a través del cual las personas toman decisiones sobre sus emociones, influenciándolas para experimentar aquellas que les permitan alcanzar metas personales y sociales; o en su defecto, para experimentar emociones negativas de forma asertiva y así disminuir el malestar físico y psicológico. Es decir que, para lograr una regulación emocional, se debe hacer uso de mecanismos que en la práctica se conocen como estrategias de regulación emocional que favorecen el funcionamiento individual o relacional y permite economizar recursos.

De igual manera, Gómez y Calleja (2016) explica que las estrategias que se ponen en marcha para influir sobre la emoción, que pueden ser automáticas o propositivas y tienen la intención de cambiar la propia emoción, como la situación, tomando como partida las necesidades particulares y las impuestas por el entorno. Incluso, destaca que, la regulación emocional, también se da a nivel social, es decir que, las parejas pertenecientes a un sistema emocional pueden regular sus emociones entre sí.

Así pues, la desregulación emocional, cobra definición en términos de falencia o dificultades de la habilidad; en consecuencia, hace referencia a que la persona o la 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 íntimo y comunitario (Vargas y Muñoz, 2013). Así que, en conclusión, la inteligencia emocional sería el constructo global, la dinámica, la capacidad que tiene la persona, para procesar información, conocerse a sí mismo y al otro; la capacidad para relacionarse consigo mismo y los demás, para reconocer su entorno, hacer una valoración de este y así tomar decisiones asertivas. Y la regulación y desregulación emocional son el proceso, las estrategias usadas para lograr la meta, si son apropiadas o no, es decir si favorecen la solución de problemas, siendo adaptativas para desarrollar una óptima inteligencia emocional.

Por otra parte, retomando la implicación del conocimiento y gestión de las emociones en las parejas que conviven, Barraca (2016) resalta que, es imperativo promover dinámicas saludables y una buena gestión emocional, con el fin de brindar a las parejas herramientas suficientes e influir en la construcción de un vínculo afectivo sólido (respeto, apoyo, metas, y reciprocidad), duradero en el tiempo, (disminuyendo las posibilidades de separación). Toda vez que, si esto no se logra consolidar, la convivencia no solo podrá ser descrita como negativa, sino que, convivir puede

derivar en conflictos que pongan en riesgo la salud mental de la pareja, experimentar malestar emocional, insatisfacción por expectativas frustradas, inestabilidad e incluso, llegar a una separación.

También, entrenar en habilidades o estrategias de regulación emocional, a nivel individual y relacional, va a favorecer el compromiso en la relación, la expresión de ideas y sentimientos, la confianza (Villavicencio y Jaramillo, 2020), en definitiva, se convertirá en un factor protector de la pareja; de modo que, identificar si la pareja que convive cuenta con una estas estrategias de autorregulación o por el contrario predomina la desregulación emocional, va a ser fundamental en cualquier programa o guía, que pretenda trabajar en pareja.

En este sentido, es importante revisar qué sería entonces, entrenar en habilidades de regulación emocional en pareja. Para lo cual, García-Grau et al. (2019) propone que, en el espacio terapéutico, se debe orientar a que las personas inmersas en la relación conozcan y expresen, sus creencias frente a las emociones (para identificar creencias irracionales), así como centrarse en la comunicación de emociones tanto positivas o negativas, brindar y practicar estrategias de regulación emocional, refiriéndose al proceso fisiológico y al cognitivo, así como herramientas alternativas cuando éstas no están siendo funcionales. Además de demostrar, cómo esta gestión emocional influye en la construcción de límites, en la toma de decisiones, en el favorecimiento de la consecución de metas y en el bienestar psicológico de ambos.

Al respecto, Labrador (2015), indica que, además de lo anterior, no se puede perder de vista que, la pareja debe ser consciente que las emociones son solo el puente, principalmente cuando las emociones son intensas, por lo que, gestionarlas adecuadamente, dará lugar a que, en la mayoría de las situaciones estresantes, es decir que, resulten victoriosos, ante discusiones, diferencias de interés, así como, ante las crisis individuales y de la relación que se dan propias del ciclo vital. Es

decir que, la realidad de la vida en pareja es mucho más compleja, dado que implica varios aspectos, como lo son los hijos, entorno social y familiar, nivel económico, vivienda, intimidad, responsabilidad, intereses, sensibilidad, proyectos, creencias y, por consiguiente, dejar que sólo las emociones determinen todos estos aspectos tan centrales en la vida afectiva no sería práctico.

De igual manera, Bedoya Guevara y Gómez Chacón (2021) menciona que, en el proceso de trabajar con parejas que inician su convivencia, es necesario trabajar la estabilidad emocional en la experiencia con el otro; asimismo, se debe prever consecuencias adversas, como lo que sería la dependencia emocional, la baja autoestima, relaciones amorosas conflictivas e insatisfactorias, y educar en que, los estados emocionales, frente a una misma situación pueden ser distintos entre las partes de la relación. Por último, señala que es inadmisibles no abarcar que todo tiene unas consecuencias a corto, mediano y largo plazo y aunque no siempre llegan a ser adversas, como las ya mencionadas, si pueden ir deteriorando la relación.

Adicionalmente, se tiene en cuenta que el presente trabajo está orientado en la propuesta de Benson et al. (2012), donde se relaciona que dentro del principio Modificación del Comportamiento Interaccional Disfuncional, se debe considerar que el contexto de la relación íntima es un activador de vulnerabilidades que están frecuentemente asociadas con la desregulación emocional, como la sensibilidad al rechazo, la intensidad emocional y labilidad. Por lo que, se pueden presentar conductas que atentan contra la seguridad física, psicológica y económica de la pareja. De modo que, en la terapia de pareja se debe prestar especial atención a comportamientos negativos, que son altamente destructivos en las partes de la pareja y que pueden interferir con la terapia.

Por último, Benson et al. (2012), en su propuesta habla de prácticas basadas en evidencia, que den respuesta a las necesidades de la pareja, donde especifica que la terapia conductual

integrativa de pareja (TCIP) es la adecuada, para desarrollar cualquier propuesta que pretenda abordar las relaciones afectivas. Toda vez que, la TPCIP es un modelo de intervención con énfasis en la aceptación de las diferencias entre los miembros de la pareja (Barraca, 2016) y en el concepto de “reciprocidad” y a su vez, tiene presente la interdependencia existente entre las partes. Sumado a que, se vinculan dos focos principales de intervención: las estrategias centradas en la aceptación y las estrategias centradas en el cambio y aclara que, es responsabilidad del terapeuta decidir cuál de las dos estrategias es la más conveniente, acorde a la situación y momento. Por lo tanto, TPCIP, busca abordar la dinámica relacional haciendo un análisis funcional, tanto del individuo, como de la pareja (Vargas y Ramírez 2013).

Satisfacción Marital

La evidencia empírica frente al abordaje de la regulación emocional en las parejas no es tan amplia, sin embargo, es posible relacionar algunas investigaciones relevantes al respecto. Dentro de las cuales está la de Villavicencio y Jaramillo (2020), quienes estudiaron el Desgaste Emocional en la Convivencia Afectiva de Pareja, a través de la exploración de la relación de pareja, realizando una comparación de las características para la elección del compañero y el agotamiento emocional que plantea una ruptura emocional, cuyos resultados ratificaron que los elementos positivos influyen en sí se volvería a escoger o no la otra persona como pareja y que el desgaste emocional puede llevar a la posibilidad de una ruptura, afectando significativamente el nivel psicológico y físico.

Por último, resaltan la importancia de que, la pareja al tener la percepción de deterioro, o que se avecina una crisis se apoye en su red de seguridad y se revise la posibilidad de una separación o divorcio. Dentro de las limitaciones del estudio se evidenció que solo se realizó la

aplicación de las escalas un solo miembro de la pareja y no existió la posibilidad de contrastar con la otra persona sus percepciones.

Se realiza una revisión de un artículo de Vázquez et al. (2009), donde surge la necesidad de implementar estrategias de intervención primaria que brindan las herramientas para cambiar estereotipos que de alguna forma influyen en el bienestar psicológico subjetivo y también la forma como se enfrenta el malestar, también es importante tener en cuenta que el bienestar psicológico estas sujeto a los factores protectores con los que cuenta con la persona, y que van a permitir o van a influir en la forma como responden frente a las situaciones estresantes de las vida diaria, y que definen muchas veces la resolución de conflictos de manera asertiva, así como también el estado de salud.

Adicionalmente es importante tener presente el estudio realizado por Perles Novas et al. (2011) sobre inteligencia emocional, los celos, la tendencia al abuso y estrategias de resolución de conflicto en la pareja, cuyo objetivo se enfatizó en analizar la relación entre la inteligencia emocional, los celos y la tendencia al uso de las estrategias violentas de resolución de conflictos en la pareja; así como también se busca revisar la capacidad predictiva de dichas variables en una muestra de hombres y mujeres de población general compuesta por 294 personas, donde los resultados mostraron que existía una relación significativa entre las variables evaluadas y las estrategias que se utilizan para la resolución de conflicto, en la pareja; siendo la relación positiva con los celos y la tendencia al abuso; y negativa, con la inteligencia emocional.

Finalmente, se hizo una revisión de un artículo relacionado con el estudio por Acevedo y Restrepo (2010), donde se buscó tener una experiencia reflexiva grupal con "Parejas satisfechas de larga duración en la ciudad de Cali, con el fin de evaluar la cartilla "Vivir feliz en pareja", y adicionalmente, conocer las creencias y experiencias de los participantes sobre los temas

propuestos, para poder ampliar la mirada de los factores que contribuyen a la satisfacción en la vida marital. Este estudio se realizó a través de la aplicación de una cartilla la cual terminó siendo muy útil para fortalecer las expectativas con las que contaban los participantes, también se tuvieron presente aquellos elementos que influyen en la satisfacción marital y la expresión del afecto.

Capítulo tercero

Método

Tipo de investigación

La presente investigación se construye a partir de la metodología de desarrollo tecnológico, el cual, se caracteriza por la creación o producción de una herramienta, recurso o producto nuevo (Colciencias, 2016). Puntualmente, este trabajo pretende la producción de un recurso psicológico desde un enfoque preventivo, es decir, una guía de entrenamiento en relaciones exitosas y saludables para parejas que inician convivencia - PARES.

Procedimiento

Para el desarrollo del objetivo del presente trabajo orientado a la continuidad del programa PARES se desarrollaron tres fases:

Fase uno: Se realizó la proyección teórica del módulo dos, para que esto permitiera visualizar los objetivos a cumplir por las actividades a desarrollar, dentro de este apartado se concluyeron como ejes temáticos y a partir de esto, se definió el nombre del Módulo dos y de cada una de las actividades.

Fase dos: Se procedió con la construcción de la estructura de las actividades a partir de los fundamentos de la terapia conductual integrativa de pareja y de los ejes temáticos, donde se tuvo en cuenta lo propuesto por Escobar (2017):

- Objetivos específicos del módulo.
- Contenidos de la sesión.
- Tiempo de ejecución
- Actividades prácticas y teóricas
- Materiales necesarios
- Encargados.

De tal manera, que una vez definido esto, se construyó el manual para el terapeuta y el cuadernillo de actividades para los participantes.

Fase tres: Se realizó, la guía práctica de la actividad uno del módulo dos, toda vez que, requiere de la construcción de un video ilustrativo e interactivo.

Consideraciones éticas

La construcción del Módulo II se desarrolla a partir de lo señalado en el Código de Deontología y Bioética del Ejercicio de la Psicología (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2019), y de las consideraciones éticas propuestas por Plata-Moreno et al. (2023). Por lo tanto, se contempla lo establecido en Artículo 49, el cual hace referencia a los profesionales de la psicología que realizan investigaciones, deben tener conocimiento pleno, ser conscientes y consistentes con los temas de estudio, la metodología, los materiales utilizados en el proceso de investigación, las conclusiones, los resultados; además, debe considerar lo vinculado a la divulgación y recomendaciones para su correcta utilización, a partir del impacto que genera en la profesión.

En concordancia, se contempla el Artículo 50 donde se establece que, todo lo relacionado con la investigación y el quehacer científico, se debe basar en los “principios éticos de respeto y dignidad a partir del principio de no maleficencia”, procurando salvaguardar los derechos y el bienestar de las partes en el proceso investigativo (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2019).

Adicionalmente, es pertinente relacionar el Artículo 51, que contempla la información encubierta o incompleta, la cual solo se usará en tres ocasiones si es necesario: a) “que el problema por investigar sea importante”, b) “que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información” y c) “que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación” (Colegio Colombiano de Psicólogos 2019, p. 19).

De igual manera, es importante considerar la doctrina No. 3, teniendo en cuenta que, en la presente investigación, se solicita la participación de jueces expertos, por tanto, amerita el uso del consentimiento informado, documento en el que se detalla todo lo relacionado al procedimiento, finalidad y técnicas de recolección de la información, además de la aceptación voluntaria para participar (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2019).

Finalmente, cabe resaltar que el presente proyecto se considera como un estudio sin riesgo, dado que, no se pretende la modificación de variables a nivel social o psicológico (Resolución Número 8430, 1993).

Capítulo cuarto

Resultados

Como resultado del presente trabajo, se obtuvo la construcción del módulo dos; inicialmente se definieron los ejes temáticos: Emoción en pareja, Desregulación emocional, Resignificación emocional, Gestión emocional, Unión empática, Separación Unificada, Tolerancia. Los cuales permitieron dar un nombre al módulo: “Emocionantemente en pareja”, la proyección de las actividades, lo que permitió la proyección de los objetivos del módulo:

- Psi coeducar 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.

En este sentido, se desarrollaron 4 actividades (ver Tabla 1), las cuales en total tienen una duración de dos horas, que es el tiempo destinado por Plata-Moreno et al. (2023), para cada uno de los módulos del programa. De igual manera, se construyó el manual del terapeuta (ver Apéndice A), mismo que plasma de forma detallada cómo se debe realizar cada una de las actividades, el paso a paso de cada una de estas sesiones y el orden en que se deben trabajar con los participantes del programa. Además, de las retroalimentaciones que debe ejecutar y de cómo se debe apoyar del cuadernillo del consultante.

Tabla 1

Módulo dos- Emocionantemente en pareja

Actividad	Nombre	Objetivo	T-E
Actividad 1	Psicoeducación en emociones Mi emoción, su emoción, nuestra reacción	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. 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.	20 minutos
Actividad 2	Resignificación emocional. Mi pareja siente, yo siento y está bien que lo expresemos	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. 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	25 minutos
Actividad 3	Estrategias de regulación emocional. “Me regulo, te regulas, nos regulamos”	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 objetivo de esta actividad es reforzar a la	50 minutos
Actividad 4	Mindfulness en pareja: conciencia plena. “Conciencia plena de lo que sentimos y cómo lo sentimos.	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 dé una disposición adecuada.	25 minutos

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

El cuadernillo del consultante (ver Apéndice B) es un documento didáctico, que también se obtuvo como resultado del presente trabajo, el cual se construyó con el objetivo de ser un entregable individual para cada uno de los participantes; es de aclarar que la razón de que se entregue de forma individual es que cada una de las partes de la pareja pueda participar de forma paralela en las actividades y que el acceso visual a las preguntas, ejercicios y demás no sea un limitante dentro del proceso. Así mismo, permite que cada uno, pueda plasmar sus respuestas, para que, de forma efectiva, luego puedan ser compartidas, no obstante, es de aclarar que debe trabajarse en pareja.

Por último, en la construcción del módulo dos, también se obtuvo una guía práctica o guión relacionado con la actividad uno, toda vez que, esta se planteó a través de un video ilustrativo e interactivo que requiere un desarrollo, que se propone para fases posteriores de este proyecto. Esta guía se planteó de tal forma que el equipo de profesionales tenga la claridad de cómo debe desarrollarse cada elemento. Igualmente, se contempló que, el equipo deba desarrollar también las ilustraciones de la actividad dos, del módulo dos, para que, de esta manera, todos los elementos sean homogéneos y le proporcionen identidad al programa PARES.

Capítulo quinto

Discusión

El presente trabajo está orientado en la propuesta de Benson et al. (2012), puntualmente en el principio de Modificación del Comportamiento Interaccional Disfuncional, el cual considera que el contexto de la relación íntima es un activador de vulnerabilidades que están frecuentemente asociadas con la desregulación emocional, como la sensibilidad al rechazo, la intensidad emocional y labilidad. Por lo que, se pueden presentar conductas que atentan contra la seguridad física, psicológica y económica de la pareja. De manera tal, que Plata-Moreno et al. (2023) identificaron la importancia de que este principio fuera abordado en el segundo módulo, posterior a una introducción al programa, así como a la facilitación del conocimiento entre las parejas, sus necesidades, fortalezas y reacciones, lo cual se alcanza en el módulo uno.

De modo tal, que a través del módulo dos los participantes profundicen en cómo funciona su dinámica relacional ligada a las emociones que experimentan a nivel personal y en pareja y esto, se pudo visualizar al momento de definir los ejes temáticos del módulo dos.

Entendiendo que, 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).

Por lo tanto, a través del módulo dos, es posible orientar a las parejas a tener una visual de sus emociones, de cómo las manejan, la funcionalidad de las estrategias que usan al momento de iniciar el módulo de esta manera brindarles y entrenarlos de forma efectiva hacia una buena gestión

emocional (Barraca, 2016). Es así, cómo es posible concluir a través de la construcción del módulo dos, que lo planteado por Benson et al. (2012), no solo puede ser desarrollado en un programa de entrenamiento preventivo, sino que, realizarlo a través de la metodología de la terapia integrativa de pareja, favorecerá la consolidación de relaciones de pareja duraderas, con salud mental y una perspectiva de bienestar.

Y es así, que en la medida en que, se intensifique la visibilidad de recursos como el programa PARES, dejaría de ser ambición y más una realidad que el impacto de programas preventivos disminuyan las cifras de divorcio en el país, así como una visión negativa del matrimonio o la convivencia en pareja y en una perspectiva mayor, los índices de violencia intrafamiliar.

Se aconseja que la construcción del vídeo y las ilustraciones de módulo dos, no se realice hasta haber construido los módulos tres, cuatro y cinco del programa PARES, esto teniendo en cuenta que, en el proceso, pueden surgir otros requerimientos audiovisuales o ilustrativos, y teniendo una visual global del programa permitirá construir una identidad, a través de elementos propios o diferenciadores.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, se identificó la necesidad de validar el módulo uno y dos, al tiempo con los módulos restantes, toda vez que, al construir el módulo dos, fue necesario hacer diferentes revisiones para garantizar que lo desarrollado no estuviera interfiriendo con el propósito de los otros módulos. Adicionalmente, en el proceso de validación por parte de los jueces, al tener todos los módulos les permitirá ser más objetivos, identificar el cumplimiento de los objetivos para cada principio planteado por Benson et al. (2012) y en este orden, para cada módulo validado por Plata-Moreno et al. (2023). Lo que probablemente permita

una validación más rápida del programa, al poder valorarlo en su totalidad y el tiempo entre la construcción de los módulos, no interfiera en el análisis integral del contenido.

Referencias

- Acevedo, V. E. y Restrepo, L. (2010). "Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja". *Pensamiento Psicológico*, 8, 63-76. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80115648006>
- 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) [Desarrollo y validación de la escala de celos románticos de la Universidad Redeemer (RUN-RJS)]. *North American Journal of Psychology*, 24(4), 619-636. <https://login.ezproxy.unbosque.edu.co/login?url=https://www.proquest.com/scholarlyjournals/development-validation-redeemers-university/docview/2739204153/se->
- Asoodeh, M., Khalili, M., Daneshpour, M., y Lavasani, M. (2010). Factors of successful marriage: Accounts from self described happy couples [Factores de un matrimonio exitoso: Relatos de parejas felices autodescritas]. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 2042-2046. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.410>.
- Barraca, J. (2016). *Terapia Integral de pareja, una intervención para superar diferencias irreconciliables*. Editorial Síntesis.
- Bedoya Guevara, M., y Gómez Chacón, A. N. (2021). *Creciendo En Pareja Guía psicoeducativa para el afianzamiento de las estrategias cognitivas, conductuales y emocionales en las relaciones de pareja*. [Tesis de pregrado, Unilasallista Corporación Universitaria]. Repositorio institucional - Unilasallista Corporación Universitaria. http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/3175/1/20162222_20162192.pdf

- Benson, L. A., McGinn, M. M. y Christensen, A. (2012). Common Principles of Couple Therapy [Principios comunes de la terapia de pareja]. *Behavior Therapy*, 43(1), 25–35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>
- Blandón-Hincapié, A. I. y López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 505-517. <http://www.scielo.org.co/pdf/rllcs/v14n1/v14n1a35.pdf>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Lasallista de investigación*, 2 (2), 50-63. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Colciencias (2016). *Tipología de proyectos calificados como de carácter científico, tecnológico e innovación*. Versión 4. https://www.colciencias.gov.co/sites/default/files/upload/convocatoria/Anexo3-tipologia-proyectos-version4_1.pdf
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2019). *Deontología y Bioética, del Ejercicio de la Psicología en Colombia* (7a ed.). Editorial Manual Moderno.
- Escobar, M. J. (2017). Diseño de Programas de Intervención Psicológica. *Universidad Continental*. <https://es.calameo.com/read/0033547469dada1497ed6>
- García-Grau, E., Fusté, A., Ruiz, J., Arcos, M., Balaguer, G, Guzmán, D. y Bados, A. (2019). *Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales*. (1a ed). <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/136063/1/ENTRENAMIENTO%20EN%20ASERTIVIDAD%20Y%20HABILIDADES%20SOCIALES.pdf>

- Gómez. O., y Calleja N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Jardine, B., Vannier, S., y Voyer, D. (2022). Inteligencia emocional y satisfacción en la relación romántica: una revisión sistemática y un metanálisis. *Personality and Individual Differences*, 196, 111713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>.
- Jiménez, Jiménez, A. (2018). Inteligencia emocional. *Lúa Ediciones*, 3.0, 457-469.
https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Labrador. F. J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja evaluación y tratamiento*. Psicología Piramide. <https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Intervenci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-en-terapia-de-pareja-Francisco-Javier-Labrador.pdf>
- Martinez, J. A., Sandoval, M., Soler, M. L. y Bolivar, Y. (2019). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>.
- Mikaeili, N. y Barahmand, U. (2013). Training in Self-regulation Enhances Psychological Well-being of Distressed Couples [El entrenamiento en autorregulación mejora el bienestar psicológico de parejas en dificultades]. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 66-69. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.511>.
- Perles Novas, F., San Martín García, J., Canto Ortiz, J. y Moreno Jiménez, P. (2011). Inteligencia emocional, celos, tendencia al abuso y estrategias de resolución de conflictos en la pareja. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 4(1), 34-43.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092011000100005

- Plata-Moreno, P. T., López-Rodríguez, M. M., Mendinueta-Villero, I. M. y Villegas-Ávila, L. M. (2023). *Diseño del primer módulo del Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables (PARES)* [Tesis para optar por el título de Especialista en Psicología clínica y Autoeficacia, Universidad El Bosque]. Biblioteca Juan Roa Vasquez, Universidad El Bosque. <http://hdl.handle.net/20.500.12495/9751>
- Real Academia Española. (s.f.). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 14 de octubre de 2023. <<https://dle.rae.es>> [10-05-2023]. <https://www.rae.es/>
- Redondo, J., García, K. L. y Luzardo, M. (2022). Síntomas psicopatológicos y emocionales asociados a malos tratos en parejas de adolescentes de Floridablanca, Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 13(2), 521-538. <https://doi.org/10.21501/22161201.3728>
- Resolución Número 8430 de 1993 [Ministerio de Salud] (1993). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993.
- Ripoll-Núñez, K. J., y Cifuentes-Acosta, J. E. (2019). Compromiso, autorregulación e intimidad en parejas en cohabitación: un estudio exploratorio en Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana de Psicología*, 28, 125-139. <https://doi.org/10.15446/rcp.v28n2.74632>
- Sánchez, P. H., García, M., Gómez, M., Gómez, R., Delgado, M. S., Gómez y Bisquerra, R. (2016). *Bienestar Emocional*. Dykinson. <https://search-ebsohost-com.ezproxy.unbosque.edu.co/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=1247334&lang=es&site=eds-live&scope=site>.
- Smith, L., Heaven, P. y Ciarrochi, J. (2008). Trait emotional intelligence, conflict communication patterns, and relationship satisfaction, [Rasgo de inteligencia emocional, patrones de

- comunicación de conflictos y satisfacción en la relación]. *Personality and Individual Differences*, 14(6), 1314-1325. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.024>
- Shrout, R., Black, A., Wilson, S., Renna, M., Madison, A., Kiecolt-Glaser, J. y Reis, H. (2023). How aging couples' emotional and physiological associations change across positive, supportive, and conflictual discussions: Roles of capitalization and responsive behaviors [Cómo cambian las asociaciones emocionales y fisiológicas de las parejas que envejecen a través de discusiones positivas, de apoyo y conflictivas: roles de capitalización y comportamientos receptivos]. *Biological Psychology*, 177, 108500. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108500>
- Stange, I. Ortega, A. Moreno, M. y Gamboa C., (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002
- Suárez, V. (2017). Inteligencia emocional y relaciones amorosas en la adolescencia. *Universidad de Vigo* https://www.investigacion.biblioteca.uvigo.es/xmlui/bitstream/handle/11093/808/Inteligencia_emocional_y_relaciones_amorosas.pdf?sequence=1
- Vargas, M. y Muñoz-Martínez, M. (2013). La Regulación Emocional: Precisiones Y Avances Conceptuales Desde La Perspectiva Conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225-240. <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Vargas, L. F. y Ramírez, R. (2013). Terapia Conductual Integrativa de Pareja: Descripción General de un Modelo con Énfasis en la Aceptación Emocional. *Revista de Ciencias Sociales (Cr)*, 1(139), 53-63. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15329873004>

- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gomez, D. (2009). Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. [Bienestar psicológico y salud. Aportes de la psicología positiva]. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27. https://www.researchgate.net/publication/228460254_Psychological_well-being_and_health_Contributions_of_positive_psychology
- Villavicencio, C. y Jaramillo, J. L. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 7(1). <http://dx.doi.org/10.30545/academo.2020.ene-jun.6>
- Villegas, M. y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-108 doi: <http://dx.doi.org/10.5944/ap.9.2.4107>.