

Módulo 3
Más cerca de ti

Manual del terapeuta

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

Manual del terapeuta módulo 3

“Disminuir conductas de evitación dentro de la relación de pareja”

Principios básicos del módulo

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 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 mantenimiento 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).

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 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 significativamente 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.

Entendiendo el concepto de las conductas evitativas y cómo éstas generan distanciamiento en la pareja, es necesario introducir también la definición de la **validación de emociones**, puesto que, con el fin de disminuir las conductas de evitación, se pretende que los participantes puedan mostrarse vulnerables ante su pareja, donde además, sean validadas sus emociones y sentimientos, aumentando la conexión emocional y favoreciendo el acercamiento de los individuos. La validación emocional se da cuando, en medio de una conversación, se le comunica a la otra persona que sus experiencias y sentimientos son válidos, tienen un sentido y se relacionan con su historia de vida; no se pretende que se aprueben las situaciones negativas por las que pasó la persona, más bien, se da una comprensión íntegra del contexto tanto social como familiar y cultural del que viene, dándole un significado a esas experiencias emocionales (Linehan, 1993).

Por otro lado, se considera necesario realizar una psicoeducación en la práctica de mindfulness, haciendo énfasis en la importancia de tener apertura y disposición hacia las experiencias emocionales y situaciones cotidianas según se vayan presentando, sin tratar de cambiarlas o evitarlas, sean negativas o positivas. Además, se debe enfatizar en la importancia de enfocarse en el momento presente, evitando ubicar los pensamientos en el pasado o futuro, teniendo mente de principiante, sin resistencia y sin emitir juicios de valor (Baer, 2014).

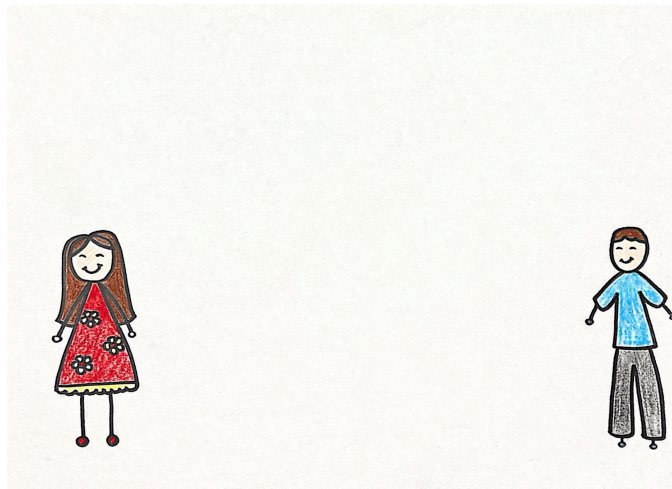
Estructura	Elementos del módulo
Objetivo general	Disminuir conductas de evitación dentro de la relación de pareja por medio de actividades dinámicas.
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificar conductas de evitación y acciones que puedan acercarlos como pareja. ● Aumentar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

Actividad 1: El Muro (50 minutos):

La actividad consiste en describir los aspectos que están construyendo un muro entre la pareja y paralelamente escribir las acciones que cada persona va realizar para derribar el muro y acercarse como pareja.

Para empezar, el terapeuta debe asegurarse de que la pareja se encuentre en un espacio tranquilo y con disponibilidad de un escritorio o un sitio en el que puedan escribir. A continuación están las instrucciones que debe leer a la pareja:

1. “Ubiquen los dos extremos de una hoja blanca puesta de forma horizontal. En uno de los extremos de la hoja, dibújate a ti mismo y coloréalo como quieras (5 minutos)”




2. “Piensen en las cosas que su pareja está haciendo y están dificultando su relación, por ejemplo: indiferencia, rencor, orgullo, mala comunicación, entre otras. Cuando tengan identificadas estas dificultades, dibujen ladrillos, unos encima de otros, como si estuvieran construyendo un muro. En estos ladrillos escribirán todo lo que pensaron, cada ladrillo es una dificultad en su relación (10 minutos)”



MALA ESCUCHA	MAQUER SUBORDINACIONES	ROMPER PROMESAS	
FALTA DE APOYO	FALTA DE INTIMIDAD	COMPARACIONES	
RUTINA	CRITICA CONSTANTE	EGOTISMO	
INTOLERANCIA	ENVIDIA	DESINTERES	
MENTIRAS	INDIFERENCIA	IRRESPETO	
DESCONFIANZA	ORGULLO	RENCOR	
CONTROL	MAU HONOR	MAU CONVICION	CELOS




- De cada lado del dibujo de sí mismos, ubicando la hoja de forma vertical, escriban de manera horizontal, cada uno, una acción que pueden hacer para solucionar cada una de las dificultades que su pareja identificó que están haciendo. Por ejemplo, si uno de los dos dijo que el desinterés es una de las cosas que está reflejando su pareja en la relación, la pareja debe escribir qué acción realizará para contrarrestar ese desinterés. Hagan este ejercicio con todas las dificultades (10 minutos)



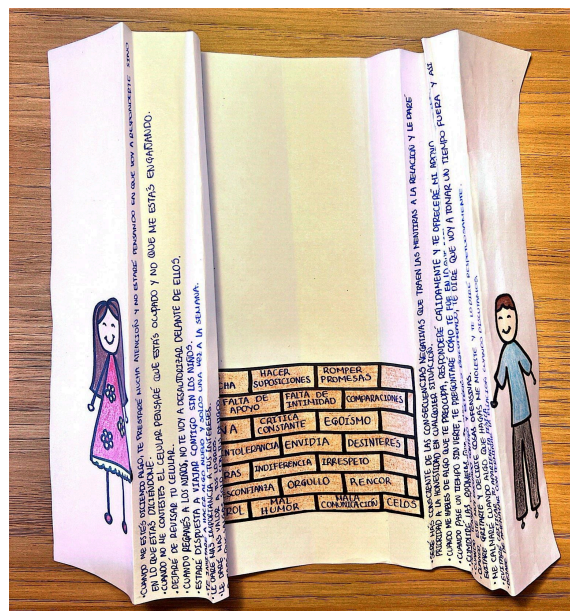
- CUANDO ME SIENTO DESPREZIADO, TE PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.
 - CUANDO ME SIENTO DESPREZIADO, TE PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.
 - CUANDO REGRESO A LOS MISMOS NO TE VOY A DESGARRAR DELANTE DE ELLOS.
 - TE JUDICARÉ A UNOS MISMOS MOMENTOS Y SOLO VOY A VER A LA RELAJADA.
 - TE VOY A VER MÁS FUERA DE LOS MISMOS MOMENTOS.
 - CUANDO ME PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.
 - CUANDO ME PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.

MALA ESCUCHA	HACER SUPOSICIONES	ROMPER PROMESAS
FALTA DE ATENCIÓN	FALTA DE INTIMIDAD	COMPARACIONES
ROUTINA	CRÍTICA CONSTANTE	EGOTISMO
INTOLERANCIA	ENVIDIA	DESINTERÉS
MENTIRAS	INDIFERENCIA	IRRESPECTO
DESCONFIANZA	ORGULLO	RENCOR
CONTROL	MAL HUMOR	MALAS COMUNICACIONES
		CELOS

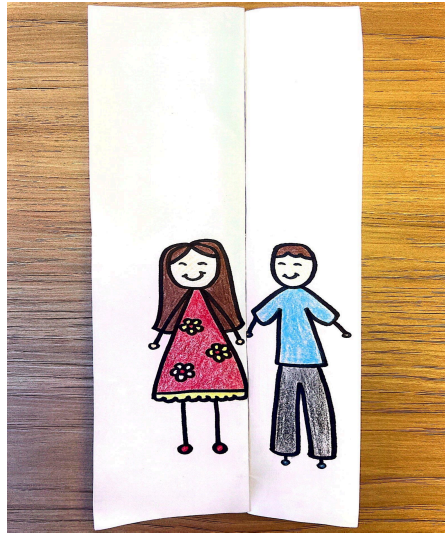


- PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.
 - CUANDO ME SIENTO DESPREZIADO, TE PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.
 - CUANDO REGRESO A LOS MISMOS NO TE VOY A DESGARRAR DELANTE DE ELLOS.
 - TE JUDICARÉ A UNOS MISMOS MOMENTOS Y SOLO VOY A VER A LA RELAJADA.
 - TE VOY A VER MÁS FUERA DE LOS MISMOS MOMENTOS.
 - CUANDO ME PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.
 - CUANDO ME PRECISO MÁS ATENCIÓN Y NO ESTÁS PRECISANDO EN QUE VOY A ENCONTRARTE SI NO EN EL LUGAR EN DONDE ESTÁS. DEBEMOS DE ESTAR SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.

- “Ahora, cada uno, empiece a hacer dobleces sobre cada solución que propuso para trabajar en las dificultades que mencionó su pareja. Empiecen desde la que escribieron que está ubicada más cerca al lado del muro que les tocó. Deben siempre dejar su dibujo encima de las soluciones (3 minutos)”



5. *“Finalmente, como podrán ir viendo, ambos dibujos se encontrarán juntos en la misma página pero esta vez sin un muro en el medio”*



“En este momento me gustaría que cada uno me contara su experiencia y el aprendizaje que les deja esta actividad (15 minutos)”.

Retroalimentación

“En las relaciones de pareja se pueden presentar dificultades como malas actitudes o situaciones desfavorables las cuales pueden ir construyendo un muro en medio y esto hace que las parejas se distancien. Por otro lado, está la posibilidad de tomar acción sobre cada una de estas dificultades, las cuales a medida que cada miembro de la pareja vaya implementando, serán las herramientas que ayudarán a derrumbar el muro continuamente hasta que esa distancia desaparezca y se convierta en cercanía en la pareja (7 minutos)”

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

El objetivo de esta actividad es fomentar una conexión emocional y la vulnerabilidad entre los miembros de la pareja, mejorando la comunicación y el entendimiento mutuo. Para ello, ambos miembros de la pareja podrán explorar y expresar sus pensamientos y sentimientos de manera abierta y honesta.

Para iniciar esta actividad el terapeuta realiza psicoeducación sobre la conexión emocional y la vulnerabilidad.

Conexión emocional: Johnson (2008) define la conexión emocional como una experiencia fundamental en la que las parejas se sienten emocionalmente seguras, disponibles, y profundamente vinculadas a través de la apertura y la respuesta empática. Esta conexión es clave para el éxito y la estabilidad de la relación.

Vulnerabilidad: Es el proceso de compartir y expresar nuestras emociones y necesidades más profundas, lo que requiere confianza, coraje y una disposición a estar abiertos y conectados emocionalmente con la pareja. Es fundamental para crear una relación íntima y segura (Johnson, 2008).

Ahora el terapeuta da las siguientes instrucciones a la pareja.

Instrucciones:

1. Antes de iniciar se deben establecer las reglas, estas consisten en respetar los sentimientos del otro y que ambos se sientan seguros de escribir la información que quieran compartir con el otro.
2. Cada uno tomará entre 15-20 minutos para escribir en su diario sobre los siguientes temas:

Reflexiones Personales: ¿Qué sentimientos o pensamientos has estado experimentando recientemente? ¿Hay algo que te preocupa o te alegra?

Vulnerabilidad: ¿Hay algo que te gustaría compartir con tu pareja, pero no has tenido la oportunidad o el valor para hacerlo? ¿Cómo te sientes al respecto?

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

3. Cada miembro de la pareja tendrá 5 minutos por tema, para leerle a su pareja lo que escribió en el diario, no podrán ser interrumpidos durante su intervención. Al finalizar

la pareja podrá dar su opinión sobre lo que escucho (es importante enfatizar en que esta opinión debe ser validante y empática).

Retroalimentación: Para finalizar la actividad el terapeuta les pedirá que se den un agradecimiento mutuo por la apertura y honestidad. Reafirmen su compromiso con la relación y el deseo de continuar construyendo una conexión más profunda.

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

Esta actividad tiene como objetivo conocer la historia de vida individual, con el fin de fomentar la empatía, conexión emocional, vulnerabilidad y validación con la pareja.

- **Introducción al ejercicio (2 minutos)**

“Aunque lleven mucho tiempo juntos, a veces es importante conocer o recordar la historia de vida de nuestra pareja, nos ayuda a entender un poco más a esa persona con la que compartimos tanto tiempo y saber esos momentos tanto buenos como malos.

A continuación, les pido que cada uno se sitúe en el manual del participante y visualice el cuadro de línea de vida. Van a tomarse 7 minutos para diligenciar en este cuadro esos acontecimientos significativos, tanto agradables como desagradables, que consideran, han impactado su vida.

Si hay algún recuerdo que no quieran plasmar, pueden evitar ponerlo. Sin embargo, es importante que puedan compartir algo relevante con su pareja, especialmente esas situaciones difíciles de su historia de vida”.

- **Diligenciamiento de línea de vida (7 minutos)**

- **Entrega de línea de vida individual a la pareja (15 minutos)**

“Después de haber plasmado en el cuadro esa historia de vida individual, van a entregar esta hoja a su pareja y leerán todos esos recuerdos que quisieron compartir con ustedes.

Van a tratar de tener una actitud de validación, compasión y empatía. No juzguen su historia de vida, más bien, traten de comprender lo difícil que fue para su pareja afrontar esos momentos retadores, y además, la felicidad que hay detrás de los recuerdos agradables.

Una vez finalicen de leer esta historia, dirijan palabras de validación a sus parejas, agradezcan por la confianza de compartirles esta historia llena de altibajos, abracenlo/la y pregúntense qué experimentaron con el ejercicio, identifiquen las emociones que se manifestaron en ustedes, los pensamientos, impulsos e incluso los recuerdos que aparecieron al momento de leer la historia de vida.

Tómense un momento para reflexionar juntos sobre sus historias de vida, y cómo estas, empezarán a entrelazarse cuando inicien su convivencia”.

- **Retroalimentación (6 minutos)**

Se invita a la pareja a que comparta su experiencia al realizar la línea de vida. Posteriormente, se procederá a explicar las enseñanzas y reflexiones que buscaba el ejercicio.

“Como notaron, el conocer la historia de vida de nuestra pareja puede movilizar muchas emociones, como la tristeza, rabia, felicidad, etc. Probablemente, también tuvieron

pensamientos como [no tenía idea que había pasado por esto], [qué difícil tuvo que ser para él/ella] o [que lindo que le haya pasado eso], esos pensamientos y emociones que experimentaron se relacionan con la empatía y la conexión emocional con nuestra pareja.

Nos ayuda a entender un poco de dónde viene esta persona con la que compartimos tanto, esos miedos del pasado, puntos sensibles, o lo que incluso a veces es tema de conversación en el presente. Es una herramienta para tratar de colocarnos en los zapatos del otro y abrazar con él/ella esos momentos significativos en la vida del otro.

Por otro lado, nos permite mostrarnos vulnerables ante nuestra pareja, depositar en él/ella la confianza de compartir nuestros recuerdos más felices y más dolorosos, sin esperar una respuesta negativa de su parte. Es importante que busquemos esos espacios de vulnerabilidad con nuestra pareja y así abordar temas incómodos o dolorosos que nos pueden alejar a veces”.

Actividad 4: Conecta conmigo (20 minutos)

El objetivo de la actividad es 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.

Para iniciar la actividad el terapeuta brinda las siguientes instrucciones a los miembros de la pareja:

“Vamos a hacer una actividad que requiere de la participación activa de los miembros de la pareja, para esta actividad, necesitaremos que los dos se ubiquen frente a frente, posteriormente, uno de ustedes cubrirá los ojos de su pareja con una tela y los dos deben asegurarse de que la persona vendada no vea nada al exterior”.

Ahora se tomarán de las manos durante 2 minutos, en este tiempo, presten atención e identifiquen qué sensaciones surgen en su cuerpo y en el de su pareja. Reconozcan qué textura sienten (dar un espacio de 1 minuto) y qué temperatura perciben en las manos de su pareja (dar un espacio de 1 minuto). Observen las sensaciones sin juzgarlas, también presten atención a los sentimientos que surgen y qué pensamientos se vienen a la mente durante el ejercicio.

Luego se van a abrazar, sin hablar durante 2 minutos. Cada uno debe identificar qué está pasando en su cuerpo y que está pasando en el cuerpo de su pareja (dar un espacio de 30 segundos), perciba el aroma (dar un espacio de 30 segundos), la temperatura (dar un espacio de 20 segundos), nivel de tensión (dar un espacio de 20 segundos) y el ritmo cardíaco (dar un espacio de 20 segundos).

A continuación uno de los dos, va a acercar sus labios suavemente a los de su pareja y los tocará durante 1 minuto, los dos van a identificar en silencio las sensaciones físicas que sienten, como es la textura de los labios de su pareja (dar un espacio de 15 segundos), que temperatura sienten (dar un espacio de 15 segundos), cuál es el sabor (dar un espacio de 15 segundos) y que olor perciben (dar un espacio de 15 segundos).

Por último, uno de ustedes se ubicará en una silla y el otro se pondrá detrás y comenzará a hacer un masaje en la espalda a su pareja durante 5 minutos. Comience con movimientos lentos y suaves utilizando las yemas de los dedos, mientras tanto, los dos presten atención a las sensaciones, noten la tensión o relajación de los músculos (dar un espacio de 3 minutos), la temperatura (dar un espacio de 1 minuto) y la textura (dar un espacio de 1 minuto) Luego de los cinco minutos, se cambia el rol. Recuerden prestar atención a las sensaciones, noten la tensión o relajación de los músculos (dar un espacio de 3 minutos), la temperatura (dar un espacio de 1 minuto) y la textura (dar un espacio de 1 minuto).

Al finalizar la actividad, tendrán 5 minutos para escribir en la hoja de registro, los pensamientos, sentimientos, sensaciones físicas, responderán a la pregunta ¿Qué tanto pudiste notar sin juzgar tu experiencia?, así mismo, realizarán las observaciones y reflexiones que surgieron durante la actividad.

Retroalimentación

Tener conciencia del contacto físico permite identificar qué le gusta a cada uno, favorece la descripción sin juicios de valor, de saber qué les llamó la atención de su pareja, permite la reflexión sobre las experiencias y los sentimientos, lo anterior, aumenta la conexión con la pareja.

Referencias

- Baer, R. (2014). *Mindfulness para la felicidad: Libérate de las trampas de tu mente y construye la vida que deseas*. Ediciones Urano.
<https://drive.google.com/drive/u/2/folders/1b3vHKPlmYtxsAgQWdmEZK1M7BXjpaYyT>
- 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>
- 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).
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407520949697>
- Debrot, A., Stellar, J. E., MacDonald, G., Keltner, D., y 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://journals-sagepub-com.ezproxy.unbosque.edu.co/doi/full/10.1177/0146167220977709>
- 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
- Holmes, J. (2014). *John Bowlby and attachment theory*. Routledge.
<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=30HFBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT9&dq=john+bowlby+attachment+theory&ots=5D0MWxy60j&sig=C04pZuHhrZFi>

[KelHekot6XsfK_g#v=onepage&q=john%20bowlby%20attachment%20theory&f=fal](#)
se

Johnson, S. (2008). *Abrázame fuerte: Siete conversaciones para toda una vida de amor*.

Little, Brown and Company.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*.

Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97864-000>

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://journals-sagepub-com.ezproxy.unbosque.edu.co/doi/full/10.1177/02654075211006199>

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/245/288>

Vallejo, M. Á. P. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 92-99.

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827204.pdf>