

Módulo 4
Exprésalo

Manual del terapeuta

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

Manual del terapeuta módulo 4

Exprésalo

Principios básicos del módulo

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 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 de 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).

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 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 que el espacio de diálogo actual no esté siendo productivo (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 posible 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, y por tanto, en un futuro, los problemas podrían solucionarse de maneras más rápidas y sin tanto desgaste emocional.

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.

Para iniciar este modulo es importante que el terapeuta realice psicoeducación sobre la técnica del DEAR MAN, teniendo en cuenta, que está estrategias que se utiliza para ayudar a las personas a expresar sus necesidades de una manera efectiva y asertiva, sin recurrir a conductas destructivas o a la pasividad, con esto, se podrá favorecer la comunicación efectiva entre los miembros de la pareja.

De acuerdo con Linehan (2020) el DEAR MAN, es una técnica utilizada para la asertividad, que tiene como objetivo mejorar la habilidad para comunicar deseos, necesidades o preocupaciones de manera clara y respetuosa, sin generar conflicto innecesario, las personas pueden expresar sus deseos y necesidades de una manera respetuosa tanto hacia sí mismas como hacia los demás.

La implementación de esta técnica contribuye a lograr resultados positivos en las interacciones de pareja. Cada una de las letras que componen el acrónimo tiene un significado específico, el cual les detallare a continuación:

1. **D-Describir** (Describe la situación actual): Comienza describiendo de manera clara y objetiva la situación o comportamiento que deseas que cambie. Es importante que sea una descripción neutra, sin juicios ni interpretaciones.
Ejemplo: “Cuando no me respondes los mensajes durante el día.”
2. **E-Expresar** (Expresa cómo te afecta): Expresa cómo la situación te hace sentir o cómo te afecta emocionalmente. Es esencial utilizar el pronombre "yo" para evitar que la otra persona se sienta atacada.
Ejemplo: “Me siento frustrado porque me da la sensación de que no te importa nuestra comunicación,”
3. **A-Afirmar (Afirmar tus necesidades o deseos)**: Haz una afirmación clara de lo que necesitas o deseas de la otra persona, sin rodeos.
Ejemplo: “Me gustaría que pudieras responderme dentro de un plazo razonable.”
4. **R-Reforzar (Reforzar las consecuencias positivas)**: Explica cómo la otra persona se beneficiará de cumplir con tu solicitud. El refuerzo positivo puede motivar a la persona a cooperar.
Ejemplo: “Eso me haría sentir más conectado/a contigo y reduciría mi ansiedad.”
5. **M-Mantener (Mantenerte firme en tu solicitud)**: Mantén tu posición y no te dejes influenciar por la presión o la manipulación. La consistencia es clave para ser asertivo sin ceder a conductas pasivas o agresivas.
Ejemplo: “Creo que es importante para nuestra relación que podamos comunicarnos mejor.”
6. **A-Actuar (Actúa con calma y claridad)**: Durante toda la interacción, actúa con calma y sin mostrar hostilidad. Asegúrate de que tu lenguaje corporal sea congruente con el mensaje verbal.
Ejemplo: Mantén una postura abierta y relajada mientras hablas.
7. **N-Negociar (Negociar un compromiso, si es necesario)**: Si la otra persona no puede cumplir con tu solicitud inmediatamente, trata de negociar una solución que sea aceptable para ambos.
Ejemplo: “Entiendo que puedes estar ocupado/a, ¿podríamos acordar que me respondas al final del día?”

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

Actividad 1: Preparando un sandwich en vez de una pelea (35 minutos)

Introducción (4 minutos)

“Cuando queremos expresar inconformidades o hacer peticiones hacia nuestra pareja, a veces, incluso sin esa intención, podemos iniciar una pelea o un conflicto mucho más grande de lo que queríamos. Esto suele pasar porque, al hablar de temas incómodos, surgen emociones como la tristeza o la rabia, que si se desbordan, pueden causar que se eleve el tono de la voz, se utilicen palabras irrespetuosas o en general, la pareja no se escuche realmente entre sí para solucionar el problema.

El objetivo de este ejercicio es aprender a comunicarnos asertivamente con nuestra pareja. La comunicación asertiva es una técnica que nos permite expresar ideas, sentimientos y emociones de forma respetuosa, clara, sin juicios y con amabilidad, reduciendo al mínimo esa posibilidad de generar conflictos muy grandes de una petición pequeña. Para ello es necesario que sigamos una serie de pasos:

En primer lugar, van a elegir quién de los dos va a realizar el ejercicio primero. Una vez elegida la persona, van a ubicarse en el manual del participante.

En el manual encontrarán la ilustración de un sándwich con sus ingredientes correspondientes, donde tiene preguntas o comentarios para llevar a cabo una comunicación asertiva, lo cual, puede servirles como guía para el ejercicio”.

Primer paso: Retroalimentación positiva (5 minutos)

“Para realizar un sándwich siempre necesitaremos iniciar por el pan, el primer ingrediente y quizá el más importante para sostener todos los ingredientes. Consideraremos el pan como un comentario positivo hacia nuestra pareja, vamos a reconocer alguna acción o gesto por la cual nos sentimos agradecidos/as, por ejemplo “te agradezco por recogerme cuando salgo tarde del trabajo” o “me gusta mucho cuando me abrazas”, entre otros. También puedes dar apreciaciones más profundas como “estoy muy feliz por la relación que tenemos” (2 minutos) Tomaremos 4 minutos para expresar algo que apreciamos de nuestra pareja o de la relación en general.

Estos comentarios son una retroalimentación positiva que ayuda a reducir la posibilidad de iniciar una pelea, nos ayuda a apreciar aspectos que sí nos agradan de nuestra relación y reconocer lo que sí nos gusta”.

Segundo paso: Retroalimentación negativa (10 minutos)

“Sin embargo, no siempre todo lo que pasamos con nuestra pareja es agradable, a veces necesitamos realizar peticiones en pro de mejorar la convivencia, expresar alguna situación

con la que nos sentimos inconformes o colocar algún tipo de límite. Estos serán los ingredientes de nuestro sandwich, el queso, la lechuga, las salsas, etc., pero debemos poner uno por uno, es decir, por ahora elegiremos sólo una situación que queremos expresar, ya que el objetivo es ser lo más específicos posibles y no generar confusiones si comentamos más de una inconformidad a la vez (3 minutos).

Exprésate de forma respetuosa, sin juicios, utilizando palabras amables a pesar de estar hablando de un tema incómodo o molesto. Es muy importante que evitemos iniciar este paso con palabras como “pero”, “sin embargo”, ya que de hacerlo estaríamos invalidando o borrando esos elogios que le dimos a nuestra pareja previamente. Utiliza más bien expresiones como “es importante para mí decirte esto” o “he notado que...”.

Mientras tanto, la otra persona deberá tener una actitud de escucha activa, prestando atención a su pareja, sin interrumpir su relato y centrándose en la emoción que está comunicando.

Tomemos un tiempo para ponerlo en práctica (7 minutos)”

Tercer paso: Retroalimentación positiva (10 minutos)

Ya que colocamos todos nuestros ingredientes, es hora de acabar con nuestro sandwich colocando el último pan para poder comerlo. En este paso, al igual que en el primero, vamos a dar una retroalimentación positiva a nuestra pareja, pero esta vez, resaltaremos algo que hayamos notado que nos gustó mientras estábamos comunicándole la situación a la pareja. Es decir, le agradeceremos su atención, escucha, si hubo contacto visual, etc. También es importante preguntarle si está de acuerdo con el límite o petición que hemos planteado (si es que lo hicimos) y conocer si se le ocurre alguna otra idea para solucionar la situación.

Aquí conectaremos con lo que nuestra pareja también sintió respecto a lo que comunicamos, la idea es que nuestra pareja pueda validar nuestras emociones y expresar también su opinión respecto a la petición realizada o la inconformidad exteriorizada (4 minutos)

Ahora, realicen el último paso (6 minutos).

Retroalimentación del terapeuta (6 minutos)

Una vez finalizado el ejercicio, el terapeuta le pedirá a la pareja que explique su experiencia utilizando la técnica del sándwich, y también, preguntará en qué momentos o situaciones la pareja considera que le será de ayuda.

“Ahora que saben cómo preparar un sandwich en vez de una pelea, es importante que apliquen la mayoría de las veces esta técnica para comunicarse de una mejor forma, recuerden siempre que detrás de los conflictos o situaciones incómodas, hay aspectos positivos de su relación que los unen para solucionar problemas, así como hoy”.

Nota: La técnica del sándwich como método para la comunicación asertiva no tiene un autor específico, sin embargo, autores como Smith (1975) y Paterson (2000) han trabajado los principios de equilibrar retroalimentaciones positivas con una retroalimentación negativa de forma clara y respetuosa.

Actividad 2: Lanza tus dados (20 min)

“Muchas veces damos por hecho que sabemos escuchar y olvidamos la importancia de hablar de forma adecuada, es decir, tomando en consideración con la misma relevancia lo que nos dice nuestra pareja. Es por esto que debemos recordar que los tiempos y espacios de

comunicación en conjunto son importantes, ya que son los que permiten fortalecer la relación en espacios de respeto y confianza mutua, además de afianzar la conexión de la pareja.

El objetivo de esta actividad es aprender a comunicar ideas, pensamientos, sentimientos y situaciones que existen entre la pareja a través de una dinámica.

Para esta actividad, voy a explicarles en qué consiste la comunicación asertiva, es una habilidad que permite expresarnos de forma clara y directa acerca de nuestros pensamientos y emociones, de igual manera, involucra la escucha activa, siendo esta una habilidad que permite atender con total conciencia el discurso de la pareja, temas relacionados con el lenguaje verbal y no verbal, refiriéndose a los gestos y palabras empleadas en la conversación”.

Para el desarrollo de la actividad es importante que tengan en cuenta las siguientes instrucciones:

- Esta dinámica se realizará entre la pareja.
- Inicialmente cada participante debe tener un ficha de parqués diferente para identificarse.
- Ambos deben lanzar un dado y empezará quien saque el número mayor.
- Luego, la persona que haya sacado el número mayor, iniciará a mover la ficha de parqués a la casilla correspondiente según el número obtenido, e irá compartiendo la idea o sentimiento de manera asertiva. Si este ha caído en una casilla reto, leerá y practicará lo que está escrito en ese espacio.
- El otro participante, quien sacó el número menor, debe escuchar atentamente lo que dice su pareja.
- Luego, quien está escuchando debe tomar su turno y lanzar el dado repitiendo las reglas anteriormente mencionadas.
- Si cualquiera de los dos jugadores lanza el dado y se pasa de la meta, este debe reiniciar el juego.

El fin de la actividad es enfatizar en la importancia de tomar turnos al momento de mantener una conversación, así se transmitirá de manera clara la información, y se escuchará de manera activa, sin juzgar a quien tiene el turno de hablar, procurando tener un tono de voz adecuado, mirándose a los ojos al momento de hablar, con el objetivo de enfatizar en la conexión entre la pareja, para que logren escuchar y comunicarse asertivamente. Luego, se darán las gracias por la actividad que acaban de compartir y se darán un abrazo finalizando la actividad.

Retroalimentación

Por último, el terapeuta dará la retroalimentación del ejercicio explicándoles aspectos por mejorar y resaltando las fortalezas que observó durante la sesión del ejercicio, cerrando de esta manera la actividad y reconociendo los aprendizajes adquiridos por medio del ejercicio. Por ejemplo: “*Listo,*

ahora que han hecho este ejercicio pueden practicar la escucha activa siempre que su pareja quiera comunicarles alguna idea o sentimiento, es importante que constantemente estén practicando en esta habilidad con el fin de que se comuniquen mejor”, así mismo, pueden darse recomendaciones para próximas oportunidades en que se practique la escucha activa “debemos mirar más a la pareja, trata de interrumpir menos, etc.”.

Actividad 3: Creando soluciones (35 minutos)

El objetivo de esta actividad es que la pareja aprenda a visualizar, planificar y encontrar soluciones y acuerdos sobre un problema en común, asegurando que cada uno entienda y acepte sus responsabilidades y expectativas.

Para el desarrollo de esta actividad el terapeuta dará las siguientes instrucciones a los miembros de la pareja:

Inicio de la actividad.

1. *Tendrán 5 minutos para identificar un problema que necesiten resolver, es importante que se enfoquen para que puedan llegar a una definición clara del problema.*
2. *Al pasar los 5 minutos, entregaré a cada uno, una hoja, en ella, deberán escribir el problema que definieron en el punto anterior, y en sus extremos 4 posibles soluciones. (10 minutos)*
3. *A continuación les daré algunas recomendaciones para realizar el ejercicio:*
 - *Ser sinceros con el problema que quieren trabajar.*
 - *Tener la disposición y no tomar las cosas de forma personal*
 - *Preferiblemente que el problema que elijan los este afecte a los dos*
 - *Centrarse en el problema, no hablar de otras cosas.*
4. *Ahora cada uno compartirá sus soluciones y llegarán a un acuerdo, en esta hoja escribirán el problema y las 4 soluciones que eligieron (5 minutos).*
5. *En este momento me entregarán la hoja y socializaremos las soluciones propuestas y definiremos las responsabilidades de cada uno para llegar a la solución (5 minutos).*
6. *Para finalizar la actividad, redactarán un acuerdo, en el que se detallen las soluciones para el problema seleccionado, incluyendo las responsabilidades y compromisos de cada uno (5 minutos).*

Retroalimentación del terapeuta (5 minutos)

Al finalizar el ejercicio, el terapeuta pedirá a cada miembro de la pareja que haga una reflexión sobre la actividad realizada, y que mencione si sería de utilidad para su relación.

“Con esta actividad buscamos que como pareja desarrollen habilidades para solucionar los diferentes conflictos que pueden ocurrir en la cotidianidad de la relación. Como lo pudieron experimentar existen muchas herramientas para encontrar una solución o varias al problema, es importante reconocer el punto de vista del otro y sus emociones, esto ayuda a que cada miembro sea valorado y comprendido, lo que permite generar empatía y transformar la manera de abordar los conflictos, estableciendo soluciones más efectivas y menos conflictivas”.

Actividad 4: Una carta para ti (45 minutos)

El objetivo de la actividad está relacionado con la 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. Además, las cartas se pueden guardar como un recuerdo especial. En esta ocasión van a hacer una carta, con el objetivo de expresar sentimientos y emociones que usualmente no le comunican a su pareja.

“Esta es la oportunidad para que cada uno de ustedes exprese sus sentimientos, agradecimientos y deseos o peticiones que esperan que su pareja realice. La carta debe ser respetuosa, sentida, sincera, pueden incluir detalles específicos y recuerdos compartidos.

Pueden estructurar la carta de la siguiente manera:

- *Primero es importante dejar claro cuál es el objetivo de la carta. "Me gustaría que supieras..."*.
- *Segundo, pueden continuar recordando un momento romántico. Podrían decir algo así "Un recuerdo especial compartido contigo fue...", "Recuerdo cuando..."*.
- *Tercero, es sano expresar los gustos y las actividades que más les gusta o gustaría hacer con su pareja, por ejemplo "Lo que más me gusta de ti es...", "Lo que espero de ti...", "Sueño con..."*.
- *Cuarto, describan qué les gustaría hacer para mejorar la relación de pareja... "Me gustaría que supieras...", "Me siento herido/a cuando..."*.
- *Por último, pueden finalizar con un mensaje de amor, apoyo y compromiso. "Agradezco profundamente..."*.

Empiecen tomando una hoja de papel, un lápiz o lapicero y prepárense para comenzar a escribir. Tienen 10 minutos para hacer una lluvia de ideas y construir un borrador de la carta, el cual, lo revisará otra persona para asegurar la asertividad del contenido. Después de ser aprobada tienen 20 minutos para escribir la carta final.

Al finalizar cada uno leerá la carta en voz alta a su pareja para reflexionar sobre lo expresado (15 minutos).

Referencias

Bados, A. y García, E. G. (2014). *Resolución de problemas*. Repositorio digital de la Universitat de Barcelona.

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20problemas.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>
- 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>
- Linehan, M. (2020). *Manual de entrenamiento en habilidades DBT: para el/la terapeuta*. Editorial de la Universidad Nacional de la Plata (EDULP); Tres Olas Ediciones. [Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la Consultante \(intercontext.org\)](https://www.intercontext.org/)
- 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>
- Paterson, R. J. (2000). *The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships*. New Harbinger Publications.
[https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=_P9bEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=Paterson,+R.+J.+\(2000\).+The+Assertiveness+Workbook&ots=49d160MTI9&sig=U0tm8rHk5glbw1heq0sj8bCubzg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=_P9bEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT12&dq=Paterson,+R.+J.+(2000).+The+Assertiveness+Workbook&ots=49d160MTI9&sig=U0tm8rHk5glbw1heq0sj8bCubzg#v=onepage&q&f=false)
- Smith, M. J. (1975). *When I Say No, I Feel Guilty: How to Cope—Using the Skills of Systematic Assertive Therapy*. Bantam Books. <https://psycnet.apa.org/record/1975-21547-000>
- Zurita, A. D. M. (2023). Comunicación asertiva y su relación con la satisfacción marital en parejas de la ciudad de Ambato [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. *Repositorio PUCESA*.
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/4350/1/UAPS-P-Zurita%20Miniguano%20Ambar%20Deneb.pdf>