

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

Paula Tatiana Plata Moreno, María Manuela López Rodríguez e  
Imelda Mirieth Mendinueta Villero

Lina Marcela Villegas Ávila (Directora)

Universidad El Bosque

Facultad de Psicología

Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal

Bogotá D.C., Enero del 2023

**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 primer 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**

Agradecemos a nuestra familia, asesora, jurados, docentes y colegas por acompañarnos en el proceso de formación, desarrollo y crecimiento de habilidades a nivel personal y profesional.

### **Dedicatoria**

Dedicamos el desarrollo de este proyecto tan importante para nosotras a nuestras familias, a nuestra supervisora Lina Marcela Villegas por su compromiso y dedicación, al cuerpo docente y colegas que han contribuido en su ejecución.

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

Tatiana Plata Moreno, María Manuela López, Imelda Mendinueta Villero<sup>1</sup> y Lina Marcela Villegas<sup>2</sup>

### Resumen

Durante los últimos años, se han aumentado los índices de separación y divorcio en parejas, lo cual ha generado un impacto a nivel individual, familiar, social y político. En este sentido, la investigación se orientó a diseñar el primer módulo que hace parte de un programa breve de entrenamiento en habilidades orientado hacia parejas que inician su convivencia - *PARES: Programa de Atención para las Relaciones Exitosas y Saludables*. A partir de lo anterior, se llevó a cabo una revisión teórica y empírica, con lo cual se definieron cinco módulos para promover el uso de habilidades, estas categorías se sometieron a validación por medio de jueces expertos, donde se encontró que eran aceptables. Con esta base, se desarrolló la construcción del primer módulo del Programa titulado “Descubrir juntos cómo mejorar”, con el diseño del manual para el terapeuta y la cartilla para los participantes, desde un modelo constructivista.

*Palabras clave: Programas de prevención en parejas, relaciones exitosas, relaciones saludables, terapia de pareja.*

---

<sup>1</sup> Estudiantes que optan por el título de Especialista en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, Universidad El Bosque

<sup>2</sup> Magíster en Psicología Clínica y de la Salud, directora del equipo de investigación, Programa de Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal, Universidad El Bosque

## Design of the first module of the Healthy and Successful Relationships Care Program (HSRCP).

Tatiana Plata Moreno, María Manuela López, Imelda Mendinueta Villero y Lina Marcela Villegas

### **Abstract**

In recent years, there has been an increase in the rates of separation and divorce among couples, which has generated an impact at the individual, family, social and political levels. In this sense, the research was oriented to design the first module that is part of a brief program of training in skills oriented towards couples that begin their living together - *PARES: Healthy and Successful Relationships Care Program*. Based on the previously mentioned, a theoretical and empirical review was performed, which led to the definition of five modules to promote the use of skills, these categories were submitted to validation by expert judges, where it was found that it was acceptable. On this basis, the construction of the first module of the Program entitled “Discovering together how to improve” was developed, with the design of the manual for the therapist and the handouts for the participants, from a constructivist model.

*Key words: Couples prevention programs, successful relationships, healthy relationships, couple therapy.*

**Tabla de contenido**

<b>Capítulo primero</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Justificación.</b>	<b>3</b>
<b>Objetivo general.</b>	<b>6</b>
<b>Objetivos específicos.</b>	<b>6</b>
<b>Capítulo segundo</b>	<b>7</b>
<b>Factores que influyen en la convivencia y satisfacción en parejas</b>	<b>7</b>
<b>Relevancia de los programas de prevención en parejas.</b>	<b>12</b>
<b>Evidencia empírica de los programas de prevención en parejas.</b>	<b>13</b>
<b>Capítulo tercero</b>	<b>18</b>
<b>Método</b>	<b>18</b>
<b>Tipo de estudio.</b>	<b>18</b>
<b>Participantes.</b>	<b>18</b>
<b>Instrumentos.</b>	<b>19</b>
<b>Procedimiento.</b>	<b>19</b>

<b>Aspectos éticos.</b>	<b>21</b>
<b>Capítulo cuarto</b>	<b>23</b>
<b>Resultados</b>	<b>23</b>
<b>Definición de módulos.</b>	<b>23</b>
<b>Validación de contenido de las categorías o módulos.</b>	<b>25</b>
<b>Construcción del primer módulo del programa.</b>	<b>28</b>
<b>Capítulo quinto</b>	<b>30</b>
<b>Discusión</b>	<b>30</b>
<b>Referencias</b>	<b>33</b>



### **Lista de tablas**

**Tabla 1.**

Observaciones generales por los jueces expertos (psicólogos)

27

## **Lista de figuras**

### **Figura 1**

Porcentaje respuestas sobre los índices de claridad y pertinencia

26

## **Lista de apéndices**

### **Apéndice A**

Formato de validación jueces expertos

### **Apéndice B**

Correcciones del proceso de validación

### **Apéndice C**

Manual del terapeuta

### **Apéndice D**

Cartilla de actividades del participante

## **Capítulo primero**

### **Introducción**

Las relaciones de pareja son consideradas como una experiencia gratificante para el ser humano, lo cual, se asocia con una elección a nivel personal, con el incremento del bienestar emocional y la estabilidad. La elección de vivir en pareja se vincula con un incremento en el desarrollo de actividades de placer y de ocio, las interacciones sexuales y las ventajas a nivel económico. En la actualidad las personas suelen elegir como opción el inicio de una convivencia o de una vida en pareja, a pesar de los cambios que se han gestado en la última década. Sin embargo, el inicio de la vida marital también se asocia con problemas a nivel personal, disminución de tiempo individual, presencia de conflictos, problemas de comunicación, desacuerdos y demandas excesivas (Labrador, 2015).

Los cambios en las estructuras sociales han generado un incremento en las rupturas amorosas y divorcios generando una serie de efectos negativos sobre el bienestar de los individuos (Rivera et al., 2015). Por esta razón, se ha generado una alta demanda en el acceso hacia intervenciones psicológicas, para abordar los temas de pareja, así como el paso previo a esta, es decir la construcción de intervenciones a nivel preventivo (Labrador, 2015). En consecuencia, los países occidentales han enfocado sus esfuerzos en la formulación y construcción de programas de educación prematrimonial (Rivera et al., 2015). El desarrollo de estos programas tiene como objetivo enseñar aquellas habilidades que permitan obtener relaciones saludables, crear un mecanismo para solucionar conflictos, mejorar la calidad de la relación y alcanzar mayor

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

satisfacción a las parejas que aún no presentan problemas. En consecuencia, el desarrollo de estos permite reducir los niveles de angustia, los índices de divorcio, el manejo de desacuerdos, y la modificación de estrategias de comunicación y el fortalecimiento del matrimonio (Renick et al., 1992).

Durante el tiempo se han realizado modificaciones, adaptaciones y evaluaciones para medir su efectividad en diversos contextos; demostrando su influencia en la prevención de conflictos maritales o divorcios a largo plazo (Baucom et al., 2006).

Se ha establecido que dichos programas buscan abordar y modificar diversas dimensiones dentro de las relaciones y compromisos maritales (Rivera et al., 2015). De manera general, los programas se enfocan en generar conciencia sobre las habilidades de comunicación y su impacto en la relación, mejorar los aspectos vinculados con la resolución de conflictos o situaciones adversas (Baucom et al., 2006).

Se ha estudiado que los programas buscan mitigar los factores de riesgo y potenciar los indicadores de salud en la pareja que se vinculan con la satisfacción, estabilidad, amor propio, felicidad, cuidado, actividades e interacción y relaciones sexuales; numerosas investigaciones reflejan el impacto que tienen sobre las parejas y se han identificado los más relevantes como: a) The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP); b) Premarital Preparation-A Couples' Learning Program (EPL); c) Minnesota Couple Communication Program (MCCP) /; d) Couple Communication (CC); e) Relationship Enhancement (RE); f) Premarital Preparation and Relationship Enhancement (PREPARE/ENRICH); g) Practical Application of Intimate Relationship Skills (PAIRS); y h) el Association of Couples for Marital Enrichment - ACME- (Pérez et al., 2010).

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Es importante destacar que, aunque los programas de prevención prematrimonial son considerados efectivos para la disminución de rupturas matrimoniales y divorcios; se deben seguir realizando investigaciones longitudinales que permitan mirar sus resultados a largo plazo. Así mismo, involucrar a los profesionales en salud mental en la implementación y creación de dichos programas en conjunto con organizaciones e instituciones que demuestren un interés relevante por este tipo de prevención (Pérez et al., 2010).

En el presente documento se expone el diseño del primer módulo que hará parte de un programa breve de entrenamiento en habilidades orientado hacia parejas que inician su convivencia, con el fin de promover la construcción de relaciones saludables y exitosas. Inicialmente, se realizó una revisión teórica y empírica para la construcción de los cinco módulos que hacen parte del programa breve de habilidades. Posteriormente, las categorías del programa se sometieron a un proceso de validación por medio de un panel de expertos y como resultado se desarrolló el primer módulo del Programa; con el manual para el terapeuta y la cartilla de actividades para los participantes.

### **Justificación**

El divorcio o separación trae consigo una sensación de fracaso en alguno de los miembros de la relación o en ambos. Esto no solo tiene un efecto en la pareja si no en su entorno o contexto inmediato; ya que es una situación en la que se percibe desorientación y conflicto. Adicionalmente, se produce un proceso de duelo y reacciones psicológicas específicas (Pérez et al., 2008). Es importante considerar los factores que permiten construir un matrimonio estable y exitoso en el cual se favorezca el desarrollo de una relación complementaria, flexible, autónoma y que permita la ejecución de límites de

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

manera externa e interna y de habilidades de contención emocional (Acevedo y Restrepo de Giraldo, 2010). De este modo, es relevante desarrollar investigaciones enfocadas en la vida de pareja, factores asociados y en estimar el impacto del divorcio en las parejas y su contexto con el fin de generar tratamientos o intervenciones de manera preventiva (Yáñez-Yaben y Comino, 2012).

Según Domínguez et al. (2013) la cantidad de divorcios o separaciones ha aumentado y el índice de matrimonios a nivel civil o religioso ha disminuido, lo cual, ha generado preocupación por las transformaciones que experimentan a lo largo del tiempo las familias. Los matrimonios o las relaciones de parejas estables constituyen un bien a nivel social, ya que reducen los índices de pobreza, los índices de violencia y un aumento en los índices de supervivencia y salud. De esta manera, las rupturas amorosas suponen una preocupación en diversos países y con ello el desarrollo de políticas públicas que permitan una sana convivencia y el desarrollo de relaciones saludables. Con base en lo anterior, varios países han desarrollado e implementado programas educativos o preventivos orientados al pleno desarrollo de cada una de las relaciones y matrimonios.

En Colombia para el año 2015 se calculó la intensidad de separación o divorcio, evidenciando que en un 34% de las personas entre los 30-34 años, tomaban la decisión de disolver su unión en regiones específicas del país (Ruiz-Vallejo, 2020). Según el plan de políticas públicas para las familias colombianas se han generado estrategias que permitan garantizar el acceso a bienes, servicios y manejo de ingresos. Así como, capacitaciones a nivel pedagógico que permitan crear experiencias basadas en la dignidad, el respeto y la sana convivencia dentro de las familias (Ministerio de Salud y Protección Social [MPS], 2012).

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Las problemáticas que hacen parte de las dinámicas dentro de las relaciones de pareja han llevado a la creación e implementación de ciertos programas de prevención por parte de varios países como lo son Estados Unidos, Australia, Reino Unido, España entre otros; convirtiéndose en el foco de desarrollo de las políticas públicas. Así mismo, los profesionales de la salud mental se han encargado de generar recursos pedagógicos para incrementar los efectos positivos en las relaciones matrimoniales tempranas y aumentar el grado de evidencia a nivel empírico en los programas preventivos (Domínguez et al., 2013).

En este sentido la evidencia apunta a que la creación, desarrollo e implementación de los programas preventivos, pedagógicos y de entrenamiento en una relación que inicia su convivencia permita la disminución de los divorcios, rupturas amorosas y que se pueda promover el uso de habilidades para obtener una relación saludable y estable (Rivera et al., 2015). En consecuencia, la actual investigación está orientada en el diseño del primer módulo que hace parte de un programa breve de entrenamiento en habilidades orientado hacia parejas que inician su convivencia



**Objetivo general**

Diseñar el primer módulo de un programa de entrenamiento en habilidades orientado hacia parejas que inician su convivencia.

**Objetivos específicos**

- Analizar la literatura sobre prevención y terapia de pareja, con el fin de elegir las categorías o módulos del programa de entrenamiento en habilidades.
- Determinar la validez de contenido de las categorías o módulos del programa de entrenamiento en habilidades.
- Formular los contenidos y actividades que hacen parte del manual del terapeuta y de la cartilla del participante, para el primer módulo del programa de entrenamiento en habilidades.

## Capítulo segundo

### Factores que influyen en la convivencia y satisfacción en parejas

Los programas preventivos permiten enseñar a las parejas que inician su convivencia habilidades que se asocian con el éxito en sus relaciones (Renick et al., 1992). De esta manera, una variable a considerar dentro de las relaciones es la comunicación; que es descrita como el mecanismo que permite el intercambio de símbolos con otras personas, para dar sentido e interpretar la información (Koerner y Fitzpatrick, 2002). En este proceso de comunicación participan varios factores que determinan el tipo de interacción y la carga emocional dentro de las relaciones afectivas (Vera, 2011). Es así, como los patrones o estilos de comunicación juegan un papel predictor en la satisfacción marital (Armenta y Díaz-loving, 2008). La comunicación dentro de las relaciones de pareja puede influir en el establecimiento de relaciones positivas o en la presencia de conflictos y relaciones destructivas. En este sentido, los estilos de comunicación positivos tienen un efecto en el aumento de la satisfacción marital y una disminución en la percepción del conflicto (Flores, 2011).

Se ha considerado que la existencia de conflictos en las relaciones de pareja o vida familiar son inevitables y las razones para que esto ocurra son múltiples. Entre sus causas más frecuentes se han identificado pensamientos relacionados con la culpa, la confianza, el respeto y situaciones como cantidad de dinero a pagar, gastar en bienes materiales, ejecución de las tareas del hogar y el cuidado de personas. Sin embargo, las habilidades de resolución de problemas y la comunicación tienen un efecto sobre el curso o desarrollo del problema. De esta manera, la presencia de sentimientos negativos se asocia con la presencia de conflictos, la calidad de la relación marital y la

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

insatisfacción percibida. En consecuencia, la comunicación influye en la severidad del conflicto y el optimismo frente a la relación conyugal (Sillars y Roberts, 2000).

El obtener una comprensión global de los conflictos, las estrategias de resolución de conflictos, variables moduladoras, las características de los temas de discusión permite estructurar y extender los programas de convivencia hacia el fortalecimiento de estrategias que estén orientadas en el trabajo de relaciones familiares saludables (Correa y Rodríguez, 2014).

Se ha establecido que las relaciones de pareja se componen de diversos elementos que interactúan entre sí: entre ellos están, el compromiso, la pasión y la intimidad. Dicho esto, se define la pasión como la unión a nivel sexual con la pareja, que implica una excitación a nivel mental y físico y la expresión de ciertos deseos y necesidades (Almeida, 2013). De esta manera, ha sido posible determinar que la sexualidad influye en la percepción positiva que se tiene de la relación, el buen funcionamiento y la satisfacción con la misma (Eguiluz et al., 2012). En el ámbito sexual la satisfacción se vincula con la expresión del afecto, la intimidad y cercanía hacia la otra persona (Otero y Flores, 2016).

Otro aspecto a evaluar es el compromiso que es considerado como las expectativas de ambas partes por mantener la relación y establecer planes o metas a largo plazo. Este proceso alberga indicadores como: fidelidad, lealtad o responsabilidad (Eguiluz et al., 2012). Así mismo, es un indicador que predice la duración de la relación a largo plazo. En este sentido, el amor y el compromiso son dos elementos relevantes que influyen en la percepción de la relación y su satisfacción vital (Ojeda et al., 2010).

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Otra variable a considerar es el tiempo de ocio o las actividades de placer que desarrollan los miembros de una pareja y que son consideradas como todas las situaciones que se ejecutan o se realizan para desvincularse de las obligaciones a nivel laboral o académicas. Estas actividades comprenden salir fuera de la casa, cocinar, frecuentar lugares de comida, viajar y realizar actividades al aire libre. De esta manera, las actividades juegan un papel importante en la vida de las personas y la estructura familiar y tienen un impacto directo en el estilo y en la calidad de vida conyugal (Gallego-Martelo et al., 2020). Las actividades lúdicas y recreativas tienen un impacto sobre la convivencia, la comunicación, la cohesión familiar y el esparcimiento de cada uno de los miembros de la familia (Ojeda et al., 2010).

Con base en lo anterior, se puede establecer que las parejas a mediano y a largo plazo buscan consolidar, fortalecer y crear un estilo de vida acorde a sus ideales, lograr la plena intimidad y construir su propia identidad, de manera que sea posible trabajar juntos por alcanzar metas y proyectos, logrando así el verdadero fin de la convivencia marital o conyugal: que es el de ayudar al otro a su crecimiento, realización del ser y del individuo, en donde los logros del uno y del otro permitan fortalecer el vínculo (Gottman et al., 1977).

Por otro lado cabe resaltar que es natural que al iniciar la convivencia la pareja presente conflictos a raíz de algunas diferencias asociadas a su forma de pensar y comportarse; lo que generará de alguna manera insatisfacción, malestar y estrés (Johnson et al., 2002) ya que en ocasiones idealizan la vida juntos y es necesario un proceso de adaptación a la nueva realizada. Así mismo, resulta relevante centrarse en las dificultades que experimentan las parejas; siendo algunas insuperables y otras por el contrario se

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

convierten en desafíos y oportunidades para ese anhelado crecimiento. Cuando las personas enfocan la mayor cantidad de tiempo y le delegan mayor importancia a la relación por sobre todas las cosas de su cotidianidad pueden desarrollar una dependencia, por lo que estarían más propensas a afectaciones de tipo emocionales como la manifestación de ira, miedo, desesperación, cansancio y baja motivación frente a los ideales en pareja (Laca y Mejia, 2017; Skvortsova y Shumskiy, 2014). Cuando este tipo de problemas empiezan a interferir en la alianza de la pareja se da inicio a la tensión y al estrés, de manera que se cuestionan su situación personal, qué hacer al respecto y cómo manejar los sentimientos que esto conlleva.

Dichas dificultades tienen su inicio debido a la falta de encontrar soluciones a las diferentes situaciones estresantes y problemáticas que deben enfrentar las parejas, generando de esta manera un cansancio emocional y ausencia de comunicación. A largo plazo estas afectaciones se verán manifestadas con distorsiones o creencias irracionales, altibajos cotidianos y expectativas que vienen siendo poco realistas ante los problemas presentados en la pareja (Alsawalqa, 2019).

Uno de los mayores problemas es el agotamiento, tanto emocional como físico y mental, siendo este resultado de vivir por un largo periodo de tiempo en circunstancias de altos niveles de estrés y una fuerte carga a nivel emocional en el entorno cotidiano, y en situaciones del contexto social que abarcan ciertas expectativas personales y una idea de perfección en lo que respecta al desempeño social, laboral y profesional de la pareja (Laca y Mejia, 2017). Cuando los problemas estresantes entran de lleno en la relación de la pareja es muy probable que se empiecen a derivar ciertas situaciones que debilitaran la relación y afectarán notoriamente las áreas de ajuste de cada uno de los integrantes.

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Algunos de esos componentes y estresores se van reflejando a lo largo del tiempo y en los años que llevan las parejas en su relación como: pérdida de la libertad, pérdida de toma de decisiones y autonomía. Así como, un comportamiento impersonal en donde se genera un alto nivel de dependencia tal que, sin la pareja, la dirección de la vida podría perderse y una pérdida de conexión con el mundo donde todo gira alrededor de la otra persona, perdiendo intereses y objetivos profesionales. De igual manera, se presentan cambios emocionales que provocan desgaste psicológico por los continuos pensamientos acerca del futuro y la presente relación (Skvortsova y Shumskiy, 2014).

Cabe resaltar que cuando se evidencia alguno de estos componentes, es porque dentro de la relación probablemente exista un bajo nivel de compromiso, este es el que mantiene a la pareja estable, le da cierta fortaleza que conlleva a que la relación genere bienestar en sus integrantes y refuerza la confianza, la responsabilidad asumida, y el reconocer obligaciones. Cuando se pierde el compromiso, se pierde el deseo de ambos miembros de la pareja de que la relación perdure a lo largo del tiempo, y sea fuente de estabilidad emocional y psicológica. De manera que se va perdiendo el interés en compartir proyectos de vida, y el ver a la otra persona con esa exclusividad que la hacía única (Capafóns y Sosa, 2015).

En las relaciones de pareja es importante poder desarrollar un apego seguro donde se tenga en cuenta el perdón como un aliado para hacer frente a los diferentes problemas y situaciones de conflicto que se puedan presentar y que hacen parte de toda relación. La evidencia ha mostrado que un apego seguro permite a la pareja un afrontamiento más asertivo ante los estresores y conflictos, siendo positivo en la regulación del afecto ante situaciones de amenaza (Guzmán et al., 2015).

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Se identifica que las personas que se sienten seguras de sí mismas, cuentan con un apego seguro y tienen unas probabilidades bastante altas de perdonar a sus parejas y promover una mejor relación, y un mayor compromiso con la misma. A diferencia de las personas que presentan mayor inseguridad de sí mismos, quienes denotan una inseguridad alta frente a sus parejas y la relación (Guzmán et al., 2015).

### **Relevancia de los programas de prevención en parejas.**

Según la Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (OMS y UNICEF, 2018) la atención primaria en salud garantiza a todas las personas un servicio integral basado en la calidad y un buen servicio, donde se satisfacen las diversas necesidades de atención desde la promoción y prevención en salud.

Dentro de las acciones del psicólogo se encuentra la prevención de ciertas enfermedades en diversos escenarios. En este sentido, la prevención primaria no solo está orientada hacia el individuo si no a los planes de educación para la salud; teniendo como objetivo el desarrollo de estilos de vida saludables y la disminución de ciertos comportamientos de riesgo, así como la práctica de ciertos mecanismos que se ejecuten a lo largo de la vida (Fernandes et al., 2009). Estas intervenciones pueden clasificarse de acuerdo a su nivel preventivo, entre esta clasificación se encuentra la prevención primaria, que se efectúa antes de que se empiecen a presentar los problemas o conflictos que alteren la relación de la pareja, dicho esto el momento indicado sería antes de dar inicio a la convivencia o en sus primeros meses (Berger y Hannah, 1999).

Los programas de prevención en parejas surgen en Estados Unidos, Reino Unido y Australia con el establecimiento de terapias de pareja, educación y fortalecimiento del

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

matrimonio y con la realización de retiros de parejas recién casadas. En diferentes países se han establecido políticas públicas enfocadas en la educación en parejas con la participación de organizaciones e instituciones. En la actualidad los programas de prevención se ofrecen o están enfocados en novios, matrimonios, parejas recién conformadas o parejas reconstituidas con el objetivo de establecer relaciones estables y saludables. Así mismo, tiene como objetivo enfocarse en el desarrollo del matrimonio en una etapa futura por medio de una preparación prematrimonial (Rivera et al., 2015).

### **Evidencia empírica de los programas de prevención en parejas.**

La mayoría de las parejas ven la psicoterapia como una opción viable para poder sobrellevar eventos que estén generando afectación y que les puedan brindar estrategias, con el fin de mejorar y no dar fin a la relación (Johnson et al., 2002). A lo largo de los años se han llevado a cabo avances que permiten crear e implementar diferentes programas donde se desarrollan estrategias de educación premarital para fortalecer las relaciones de pareja (Berger y Hannah, 1999). Puesto que, se ha evidenciado una gran cantidad de rupturas matrimoniales o divorcios producto de la dificultad para convivir, mantener el respeto, establecer una forma de comunicación adecuada y una poca educación a nivel afectivo. De este modo, surge la necesidad de crear programas preventivos que permitan una educación prematrimonial temprana y de generar evidencia empírica que permita comprender los componentes que han resultado ser efectivos (Domínguez et al., 2013).

Con respecto al surgimiento de diversos programas se han destacado algunos como: Relationship Enhancement (RE) que se enfoca en promover habilidades de comunicación, habilidades de negociación, expresividad y discusión, otro programa es el



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Style Marriage Enrichment (A.C.M.E) que busca promover el compromiso e intimidad en las relaciones interpersonales. Por otro lado, está el programa por sus siglas en inglés Premarital Personal And Relationship Evaluation (PREPARE) que desarrolla habilidades de comunicación y resolución de conflictos (Domínguez et al., 2013). Finalmente, se encuentra el Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP) que maneja técnicas de terapia cognitiva-conductual y aborda temas orientados a una buena comunicación, apoyo emocional, compromiso, sexualidad, así como a mantener altos niveles de funcionamiento y prevenir el desarrollo de problemas matrimoniales. Este programa es uno de los más efectivos y que ha sido aplicado en diversos contextos culturales y ha mostrado resultados a corto y largo plazo en términos de satisfacción y estabilidad en las parejas (Domínguez et al., 2013).

Dentro de los programas de preparación matrimonial se encuentra el programa de prevención y mejora de las relaciones de pareja (PREP) y en un estudio realizado por (Markman et al., 1988) se logró establecer el impacto del programa que está orientado en prevenir la separación y el estrés marital; para ello participaron 114 parejas que planeaban su primer matrimonio, estas parejas estuvieron en las mediciones realizadas antes y después de la aplicación del tratamiento. Los resultados que se obtuvieron después de 1 a 3 años de seguimiento revelaron que las parejas experimentaron mayores índices de satisfacción conyugal, menor cantidad de interacciones negativas, menos tasas de agresión y bajas tasas de divorcios o rupturas. Así mismo, se logró identificar que las parejas aprendieron habilidades de comunicación y resolución de conflictos. Lo cual, les permitió aclarar situaciones que se presentaban de manera continua y mejorar las relaciones sexuales e íntimas.

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Sin embargo, en otro estudio desarrollado se midió la eficacia de dicho programa en parejas jóvenes que esperaban su primer hijo; encontrando que no existen diferencias significativas después de su implementación en las personas que tomaron el programa y en el grupo control, reflejando que el entrenamiento en habilidades de comunicación no fue efectivo para personas que se encuentran en un estado de embarazo actual. Lo cual, sugiere la posibilidad de adaptar los criterios o características ya establecidas para el desarrollo de nuevos programas (Trillingsgaard et al., 2012).

En otro estudio realizado en Estados Unidos con 380 parejas donde uno de los miembros de la familia hacía parte del servicio activo del ejército, se aplicó el programa PREP, realizando una adaptación específica; donde se agregó un componente de prevención y promoción de la salud y crecimiento a nivel espiritual. En consecuencia, se encontró que dicho programa fue recibido adecuadamente por cada uno de los miembros de la pareja, aumentando la capacidad que tienen para solucionar conflictos o afrontar factores estresantes y un aumento de las conexiones o aspectos positivos. Estos hallazgos indican que aplicar una adaptación del programa original permite obtener resultados efectivos en poblaciones completamente diferentes y novedosas (Stanley et al., 2005).

Por otro lado, las familias latinoamericanas también se han visto envueltas en cambios económicos, sociales y culturales. Lo cual, ha tenido un efecto sobre las dinámicas familiares y el reconocimiento del derecho al divorcio (Arriagada, 2002). De ahí la importancia de que los profesionales estén orientados a la creación de programas de prevención prematrimonial (Pérez et al., 2010). Sin embargo, en Latinoamérica no se han identificado muchas investigaciones científicas orientadas a evaluar o aplicar los programas de prevención y promoción de relaciones saludables para parejas y

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

matrimonios. Por lo general, se ha encontrado que son los grupos religiosos quienes han generado estrategias de orientación para establecer una relación matrimonial saludable (Rivera et al., 2015).

En Chile se realizó la aplicación de un programa piloto a 32 estudiantes que pertenecían a diversas carreras de una universidad. Esta implementación tiene como objetivo la creación de un programa que permitirá establecer parejas saludables y evitar la presencia de violencia a lo largo de la relación. Durante el programa se incluyen habilidades como: teoría sobre violencia, habilidades de comunicación, expresión emocional y resolución de conflictos. Los resultados reflejan que existe un reconocimiento del uso de herramientas de solución de conflictos, expresión emocional y el contacto de redes de apoyo cercanas como indicadores de las relaciones satisfactorias de pareja (Vizcarra et al., 2013).

A continuación se presentarán algunos programas de prevención primaria en las relaciones prematrimoniales, los cuales han sido implementados y adaptados en la mayoría de los países; entre ellos está la adaptación del programa de Evaluación Prematrimonial de la Persona y de la Relación de Pareja (PREPARE) en parejas españolas, encontrando que las propiedades psicométricas eran adecuadas, considerándolo como instrumento a nivel clínico e investigativo, el cual puede ser utilizado como una herramienta a nivel diagnóstico para obtener una serie de características sobre la relación y también puede ser incluido de manera preventiva en el programa para aumentar la conciencia de los diferentes problemas que se presentan dentro de la relación (Agurne y Calvete, 2009).

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Otro programa a tener en cuenta es el Relationship Enhancement (RE) por sus siglas en inglés, que se enfoca en reducir el conflicto y mejorar las relaciones a nivel interpersonal. De acuerdo, con el estudio realizado a este programa se evaluó la efectividad del programa RE en la calidad marital y el estrés laboral, en un grupo de 30 personas que fueron asignadas a un grupo control y experimental, encontrando que la aplicación del programa fue efectivo a la hora de disminuir los conflictos a nivel familiar y laboral y en el aumento de los niveles de satisfacción emocional en relaciones cercanas. Así mismo, se logró identificar que la vida en pareja requiere generar conciencia, lealtad, equidad, compromiso, sentido de agencia y resolución adecuada de los conflictos (Dargahi et al., 2017).

Finalmente, es importante mencionar el Couple CARE, que busca el desarrollo de la comunicación en pareja, aumentar el compromiso y el tiempo compartido en pareja. En dicho estudio participaron 30 parejas que estaban casadas o que planeaban casarse o estaban conviviendo con un tiempo mínimo de 12 meses. Respecto a lo descrito anteriormente, se encontró que el 96% de las parejas (27) lograron concluir las sesiones del programa y las tareas recomendadas; encontrando que se observó un incremento en los niveles de regulación a nivel emocional y también se evidenció un aumento en los índices de satisfacción marital y estabilidad en la relación (Halford et al., 2004).

## Capítulo tercero

### Método

#### Tipo de estudio.

La investigación corresponde a un estudio cuantitativo, específicamente es un diseño instrumental que busca la creación o adaptación de pruebas y aparatos (Montero y León, 2002); mediante la validación de contenido por medio de jueces expertos de las categorías o módulos del programa de entrenamiento.

#### Participantes.

Para la validación de contenidos del programa participó un grupo de jueces expertos de manera voluntaria; los cuales fueron elegidos por conveniencia.

Se desarrolló el perfil de los jueces expertos siendo estos terapeutas de pareja, en donde se tuvo en cuenta la experiencia académica, profesional y el actual ejercicio de la profesión. Participaron tres (3) terapeutas de pareja.

A continuación, se presentan los criterios de inclusión con los que cumplieron los jueces expertos:

Perfil Psicólogo Clínico de pareja:

- Nombre completo
- Nivel de formación en especialización y/o maestría en psicología clínica, con formación en terapia de pareja.
- Mínimo 2 años de experiencia en el área
- Conocimiento y experiencia en terapia cognitivo conductual y terapias contextuales.

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

- En ejercicio actual de la profesión.

En este sentido, se establece que para la fase de validación participaron tres jueces expertos profesionales en psicología con estudios de maestría en psicología clínica, formación en terapia pareja y en terapia cognitivo conductual y con una experiencia entre 6 a 15 años en ejercicio de la profesión.

### **Instrumentos.**

Se desarrolló una adaptación del instrumento de validación elaborado por (Orozco et al., 2020). En la primera fase de validación, el formato examina las categorías de “claridad” y “pertinencia” en relación al título otorgado a cada módulo y su desarrollo. Así mismo, contiene un espacio para realizar las observaciones pertinentes y considerar si los módulos postulados son suficientes; los indicadores se valoran puntuando entre 1 y 2 la respuesta que es considerada correcta. Los aspectos mencionados anteriormente se incluyeron en el formato de los terapeutas expertos en pareja y de los miembros de las parejas; dicho formato fue enviado vía correo electrónico (Apéndice A).

### **Procedimiento.**

Se presentan las tres fases llevadas a cabo para el proceso de validación de los contenidos del programa y el diseño del primer módulo.

- Fase 1: Se realizó una revisión de las características esenciales que hacen parte de los programas de prevención para parejas prematrimoniales a través de la identificación de artículos científicos por medio del metabuscador de la Biblioteca de la Universidad El Bosque. Del mismo modo, se desarrolló un análisis del artículo propuesto por Benson et al.(2012) sobre los principios

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

básicos y comunes de las intervenciones de pareja basadas en la evidencia.

Finalmente, se estableció el modelo constructivista como aspecto pedagógico para el desarrollo de las actividades propuestas a lo largo del programa.

- Fase 2: Se establecieron los cinco módulos que conformarán el programa de entrenamiento con base a los lineamientos teóricos propuestos por Benson et al. (2012). De esta manera, se realizó el proceso de validación por jueces del contenido de dichos módulos, para ello se envió la invitación de participación voluntaria a los jueces expertos vía correo electrónico y posteriormente se envió el enlace para diligenciar el formato construido. Al obtener los resultados, se realizaron los ajustes pertinentes según los datos obtenidos a nivel cuantitativo y cualitativo.
- Fase 3: Se realizó el diseño del primer módulo del programa titulado “Descubrir juntos cómo mejorar”. Inicialmente, se realizó una estructura de la sesiones y de las actividades a desarrollar y se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos: a) objetivos específicos del módulo y de las actividades; d) contenidos de la sesión; e) tiempo de ejecución; f) actividades prácticas y teóricas; g) materiales necesarios; y h) encargados (Escobar, 2017). Así como, los componentes teóricos de la terapia integrativa de pareja para fundamentar los aspectos claves del módulo. Con base en esto, se construyó el manual para el terapeuta y la cartilla de actividades para los participantes. Posteriormente, se realizó una evaluación a través de los miembros del equipo de trabajo y una comparación con los programas existentes para corroborar el contenido final del módulo.

### **Aspectos éticos**

La presente investigación se basa en lo señalado en el Código de Deontología y Bioética del Ejercicio de la Psicología; específicamente en el Artículo No. 49, que refiere que los profesionales de la psicología que realizan investigaciones son conscientes de los temas de estudio, la metodología, los materiales utilizados en la misma, las conclusiones, los resultados, lo vinculado a la divulgación y recomendaciones para su correcta utilización. Del mismo modo, en el Artículo No. 50, se establece que todo lo relacionado con la investigación a nivel científico se debe basar en los principios éticos de respeto y dignidad. Así como, en salvaguardar los derechos de los participantes y su bienestar durante el proceso (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2019).

Por otro lado, se menciona que en el Artículo 51 del mismo código, se hace referencia a 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). También es importante mencionar que la doctrina No. 3, postula que el uso del consentimiento informado: en este documento se plasma todo lo relacionado a procedimientos y técnicas de recolección de la información, dejando constancia de la participación voluntaria y de los parámetros plasmados en el mismo (Colegio Colombiano de Psicólogos, 2019).



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Finalmente, se estableció que la presente investigación se considera como un estudio sin riesgo, ya que no se presenta una modificación de variables a nivel social o psicológico (Resolución 8430, 1993).

## Capítulo cuarto

### Resultados

Los resultados encontrados se describen a la luz de las tres fases del proceso de validación de los contenidos del programa y el diseño del primer módulo.

#### **Definición de módulos.**

En el estudio propuesto por Benson et al. (2012), se plantea establecer aquellos principios comunes que tienen las intervenciones en pareja y que han mostrado su eficacia. Con base en lo anterior y en la revisión de los artículos de prevención, se estipularon los cinco (5) módulos del programa de entrenamiento de la siguiente manera:

Módulo 1: Alteración de puntos de vista de la relación: Se postula la importancia de aumentar la percepción que se tiene sobre aquellos patrones de comportamiento que influyen en el curso de los problemas identificados. Es decir, consiste en tener conciencia sobre aquellas contribuciones de sí mismo y de la pareja y su influencia en las dificultades en la relación. Puesto que en la mayoría de los casos las parejas no tienen en cuenta completamente las perspectivas del otro sobre los conflictos o incluso cómo su propio comportamiento puede también influir de manera negativa en el curso diario de su vínculo sentimental (Benson et al., 2012).

Módulo 2: Modificación disfuncional: La desregulación emocional se relaciona con una dificultad para controlar la expresión de las emociones; lo que se vincula con la manifestación de conductas impulsivas (Vargas y Muñoz-Martinez, 2013). Se considera que en el contexto de pareja las vulnerabilidades se relacionan con una alta intensidad emocional, entornos invalidantes y sensibilidad hacia el rechazo. Durante el proceso se tiene como objetivo mitigar aquellas conductas que pueden afectar el desarrollo físico,

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

psicológico y económico a nivel individual y de pareja. De manera que se les permita hacer una evaluación cuidadosa de los comportamientos disfuncionales que se puedan estar presentando en la relación (Benson et al., 2012).

Módulo 3: Obtención evitada: Se presenta en la pareja como el hecho de omitir la experiencia emocional. Teniendo esto un efecto significativo en las relaciones de pareja al restringir la expresión de las emociones durante las interacciones, generando un distanciamiento entre los miembros de la pareja, lo cual no les permite tener una experiencia emocional placentera. Al evitar las emociones constantemente dentro de la relación es muy probable que los problemas importantes queden sin resolver y se pierda poco a poco la satisfacción de cada uno de los miembros de la pareja. Por ende, es importante que aprendan a distinguir entre diferentes tipos de emociones, y a reconocerlas evitando futuros conflictos (Benson et al., 2012).

Módulo 4: Mejorar la comunicación: La comunicación implica la construcción de habilidades que permitan un desarrollo efectivo de la relación. Se considera que mejorar la comunicación y la capacidad para resolver problemas tiene un impacto positivo en la disminución de las interacciones disfuncionales y la evitación emocional. Es decir, enseñar a las parejas reglas para una comunicación asertiva, generales estrategias para hacer frente a conversaciones frustrantes y fomentar la resolución de problemas es un principio clave de la terapia de pareja (Benson et al., 2012).

Módulo 5: Promoción de fortalezas: Se puede establecer que los individuos buscan obtener estímulos que les permitan alcanzar satisfacción en su vida y disminuir el intercambio negativo de estímulos (Jacobson y Margolin, 2013). De esta manera, se busca enfatizar en aquellos comportamientos positivos y fortalezas que los miembros de

la pareja realizan, con el fin de aumentar el grado de satisfacción con la relación, ya que por lo general tienden sobre todo a enfocarse en las dificultades y no en las cualidades positivas que se han forjado a lo largo de la relación y que siguen estando presentes, sólo que debido al patrón de interacción negativo se quedan olvidadas (Benson et al., 2012).

### **Validación de contenido de las categorías o módulos.**

Después de realizar la revisión teórica se adaptó el formato de validación de Orozco et al. (2020), el cual fue enviado por medio del correo electrónico a los jueces expertos que aceptaron participar de manera voluntaria en la investigación, con el fin de establecer la validez de contenido de los módulos postulados. De esta manera, debían valorar las categorías propuestas para los módulos en términos de claridad y pertinencia; los módulos a considerar fueron: a) conciencia de los problemas, b) regulación emocional, c) expresión emocional y afectiva, d) comunicación y solución de problemas y, e) promover fortalezas. Finalmente, se cuestionó si consideraban que estos módulos eran suficientes para lograr los objetivos del programa (Apéndice A).

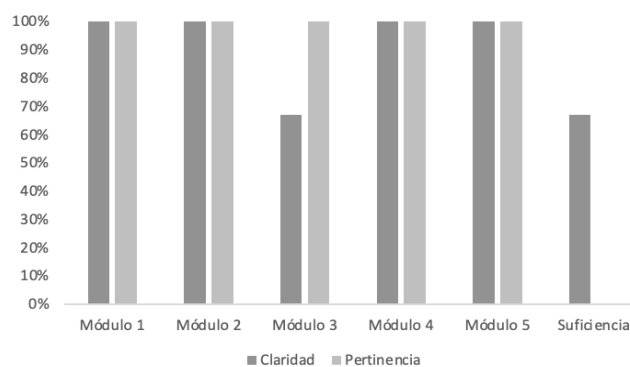
Al obtener los resultados, se realizó el análisis utilizando el modelo de Lawshe corregido por Tristan-Lopez, que postula que al contar con tres panelistas o jurados el promedio aceptable es 0,67 para establecer un consenso o concordancia de contenido de cada ítem (Tristán-Lopez, 2008). De esta manera, se presentan los resultados obtenidos a nivel cuantitativo para el grupo de los jueces expertos en psicología, donde se evidencia un índice de acuerdo de 1. Lo cual, sugiere que existe un 100% acuerdo en la claridad y en la pertinencia de los siguientes módulos: a) conciencia de los problemas, b) regulación emocional, c) comunicación y solución de problemas y d) promoción de fortalezas.

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Es importante especificar que para el módulo de expresión emocional y afectiva se presentó un índice de concordancia del 0,67 respecto a la claridad del título y un acuerdo de 1 para la pertinencia del módulo. Adicionalmente, existe un índice de acuerdo de 0,67; lo que significa que el 67% de los jueces consideran que los módulos postulados son suficientes para el desarrollo del programa. El porcentaje de respuestas sobre los índices de claridad, pertinencia y suficiencia de los módulos se presentan en la Figura 1.

**Figura 1**

*Porcentaje de respuestas sobre los índices de claridad y pertinencia (jueces expertos)*



Respecto al apartado de observaciones generales para los jueces expertos, se presenta un resumen de la información favorable o desfavorable sobre los contenidos del Programa. En la Tabla 1, se observa la información suministrada por el grupo de jueces expertos.

**Tabla 1***Observaciones generales por los jueces expertos (psicólogos)*

	<b>Aspectos Favorables</b>	<b>Aspectos Desfavorables</b>
Juez 1	No se presentan observaciones	Recomienda que el tema de comunicación pueda ser un módulo completo y solución de problemas otro. Adicionalmente, incluir el proceso de validación emocional en pareja.
Juez 2	No se presentan observaciones	El reconocimiento de emociones debe ser un paso anterior al módulo de regulación emocional, y posteriormente presentar el de comunicación.
Juez 3	Se considera que los módulos son adecuados para el programa.	Incluir un módulo sobre perdón. Modificar los títulos para hacerlos menos técnicos (lenguaje psicológico) y más atractivos para las parejas participantes.

A modo de conclusión, se establece que los títulos y módulos propuestos que obtuvieron un valor superior a 0,67 son incluidos en la versión final de los contenidos del programa de entrenamiento. Sin embargo, acogiendo las recomendaciones de los jueces expertos en pareja, se modificaron los títulos de cada uno de los módulos a un lenguaje más claro y coherente para aquellas personas que no tienen conocimiento sobre los constructos psicológicos. Adicionalmente, se incluyó dentro del módulo de regulación emocional el tema de validación e invalidación emocional y el de manejo del perdón en el módulo de promover fortalezas (Apéndice B).

### **Construcción del primer módulo del programa.**

Inicialmente se estableció el constructivismo como el modelo pedagógico sobre el cual se desarrollaron las actividades del primer módulo del programa. En este sentido, dicho modelo es considerado como una corriente de pensamiento que propone que el sujeto es un observador y es quien que construye de manera activa un conocimiento sobre el mundo externo que aún no conoce. De esta manera, enfatiza en la realidad que construimos con base en la actuación de la vida diaria, práctica y la interacción con el mundo social (Tobón et al., 2013). En este sentido, se utilizaron metáforas, ejercicios experienciales y caricaturas para el desarrollo de la cartilla de los participantes y el manual del terapeuta.

Se desarrolló la construcción del primer módulo titulado “Descubrir juntos cómo mejorar”. Para ello, se tuvieron en cuenta los siguientes lineamientos: a) objetivos específicos del módulo y de las actividades; d) contenidos de la sesión; e) tiempo de ejecución; f) actividades prácticas y teóricas; g) materiales necesarios; y h) encargados (Escobar, 2017). Inicialmente, se tomaron como base teórica los fundamentos de la terapia integrativa de pareja que busca generar compromiso, promover la aceptación emocional y cambio en ciertos patrones de comportamientos que han sido catalogados como difíciles de abordar (Barraca, 2020). Así mismo, se consideró como fundamento que la presencia de ciertas interacciones de los miembros de pareja genera la aparición del malestar e insatisfacción durante la relación.

Dentro de las relaciones se puede evidenciar la presencia de ciertas incompatibilidades que pueden llevar a un camino de sufrimiento y conflictos que puede

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

dar como resultado la presencia de coerción y vilipendio (Jacobson y Christensen, 1996); frente a la presencia de dichas situaciones es importante considerar la formulación del caso, el tema y la polarización, para que las parejas puedan generar conciencia sobre la presencia de sus dificultades personales, miedos y situaciones problemáticas que tienen una influencia en el curso de la relación (Barraca, 2020). Con base en lo anterior, se estructuró el manual del terapeuta que contiene los conceptos teóricos a trabajar, los objetivos generales del módulo, los objetivos de cada actividad, el material requerido, el tiempo específico por cada tarea a desarrollar, los encargados de desarrollar la actividad, la evaluación y tareas del módulo. Así como, las instrucciones específicas para que el terapeuta pueda orientar a los participantes en la ejecución de cada paso (Apéndice C)

Para el diseño de la cartilla de los participantes se estructuraron hojas de respuesta para cada una de las actividades e instrucciones de un forma comprensible, para que ellos puedan desarrollar cada tarea de manera efectiva, conforme el terapeuta guía cada uno de los apartados. Dicha cartilla, cuenta con información teórica, instrucciones y elementos visuales para su desarrollo (Apéndice D).



## Capítulo quinto

### Discusión

La presente investigación se basó en el diseño y validación de las categorías de un programa de entrenamiento en habilidades para parejas. En primer lugar, se configuraron los módulos que son la estructura del programa en habilidades con base a los principios comunes de las intervenciones en terapia de pareja propuestos por Benson et al. (2012): a) Alteración de puntos de vista de la relación; b) Modificación disfuncional; c) Obtención evitada; d) Mejorar la comunicación; y e) Promoción de fortalezas.

Dicha estructura de módulos se sometió a un proceso de validación por jueces expertos frente a los criterios de claridad y pertinencia, encontrando que existe un índice de concordancia entre 0,67 y 1; lo cual indica que los cinco módulos propuestos son aceptables y pueden ser incluidos para el desarrollo del Programa.

Por ende, con base en estos resultados, se permitirá formular un programa basado en la evidencia y con herramientas que permitan desarrollar habilidades de manera individual y en pareja para construir una relación saludable y exitosa. En este sentido, la creación de programas e intervenciones basados en la evidencia proporciona una guía general para aquellos profesionales dentro del ámbito de la psicología y permite que los usuarios o participantes obtengan beneficios y resultados en su implementación (Benson et al., 2012).

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

Adicionalmente, se consideró el constructivismo como el modelo pedagógico sobre el cual se desarrollaron las actividades. Esto, teniendo en cuenta que la teoría constructivista se basa en la construcción del conocimiento a través de diversas actividades que cuenten con experiencias del contexto de cada uno de los individuos, lo cual les permitirá obtener un aprendizaje significativo (Ortiz, 2015).

Al seleccionar los contenidos y actividades del módulo fue importante enfocarse en temas realmente relevantes y significativos que afectan a las relaciones de pareja, estructurándolos asertivamente, con un sentido íntegro. De manera que cada una de las parejas logren aprender diferentes estrategias para sobrellevar sus dificultades, permitiendo en primera instancia reconocer y diferenciar las trampas del amor, y los principales conflictos que han enfrentado a lo largo de su historia.

Por medio del módulo y al realizar las actividades se busca que los participantes se sientan motivados, interesados y con la necesidad de mejorar tanto su relación de pareja, como a nivel individual sus actitudes y habilidades frente a la misma.

Respecto a las limitaciones se puede establecer que el Programa está diseñado para ser abordado y aplicado únicamente por parejas heterosexuales que están iniciando una convivencia, o lleven un tiempo límite de dos años, por lo tanto, los resultados no se pueden generalizar a todas las poblaciones de parejas (según orientación sexual, cultura, número de hijos, etc). En cuanto a la validación de los contenidos, la muestra fue elegida por las integrantes del grupo a conveniencia y fue pequeña (seis participantes), por lo cual es poco representativa de la población, de modo que los resultados no pueden generalizarse y deben tomarse con precaución.

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARES

En lo que respecta a las limitaciones de módulo diseñado cabe resaltar que este aún no se encuentra validado.

Para futuras investigaciones, se recomienda continuar con la validación de contenido del primer módulo diseñado. Así mismo, seguir con la construcción de los cuatro módulos restantes, siguiendo los lineamientos pedagógicos y teóricos establecidos, el posterior desarrollo de la validación de éstos y del programa en general. Así como, realizar el pilotaje del programa con la población objetivo.

### Referencias

- Acevedo V, E. y Restrepo de Giraldo, L. (2010) Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 63-76.  
<https://www.redalyc.org/pdf/801/80115648006.pdf>
- Agurne, M. y Calvete, E. (2009). Adaptación del PREPARE (Evaluación Prematrimonial de la Persona y de la Relación de Pareja) a parejas prematrimoniales españolas. *Anales de Psicología*, 25(1),123-133. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16711594014>
- Almeida, A. (2013). Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia*, 46, 57-86.  
<https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000031322&name=00000001.original.pdf>
- Alsawalqa, R. O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 13(2).  
[https://www.researchgate.net/publication/333811482\\_Marriage\\_Burnout\\_When\\_the\\_Emotions\\_Exhausted\\_Quietly\\_Quantitative\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/333811482_Marriage_Burnout_When_the_Emotions_Exhausted_Quietly_Quantitative_Research)
- Armenta, H. y Díaz-Loving, C. (2008) Comunicación y Satisfacción: Analizando la Interacción de Pareja. *Psicología Iberoamericana*, 16(1),23-27.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915922004.pdf>
- Arriagada, I. (2002). Cambios y desigualdad en las familias latinoamericanas. *Revista de la CEPAL*, 77, 143-16.  
[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/10829/1/077143161\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/10829/1/077143161_es.pdf)
- Barraca, J. (2016) *Terapia Integral de pareja, una intervención para superar diferencias irreconciliables*. Editorial Síntesis.
- Baucom, D. H., Hahlweg, K., Atkins, D. C., Engl, J. y Thurmaier, F. (2006). Longterm prediction of marital quality following a relationship education program: Being positive in a constructive way. *Journal of Family Psychology*, 20 (3), 448-455.  
<https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.3.448>
- Benson, L. A., McGinn, M. M. y Christensen, A. (2012). Common Principles of Couple Therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 25-35. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.12.009>

- Berger, R. y Hannah, M.T. (1999). *Preventive Approaches in Couples Therapy*. (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203777916>
- Capafóns, J. I. y Sosa, C. D. (2015). Relaciones de pareja y habilidades sociales: El respeto interpersonal. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 23(1), 25–34. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons\\_23-1oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/02.Capafons_23-1oa-1.pdf)
- Colegio Colombiano de Psicólogos. (2019). *Deontología y Bioética, del Ejercicio de la Psicología en Colombia* (7ma edición). Editorial Manual Moderno.
- Correa, N. y Rodríguez, J. A. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando la cotidianidad. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6 (1), 89-96. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.72>
- Dargahi S., Rezaiee, M., Ghasemi, J. R. y Khorasani, A. (2017). The effect of relationship enhancement approach training on job stress and quality of marital relationship among municipality staffs. *Journal Occupational Health and Epidemiology*, 6(4) ,199-206. DOI: 10.29252/johe.6.4.199
- Domínguez, C., Rivera, D. y Gloria, C. (2013). Políticas públicas para fortalecer el matrimonio: el caso particular de la preparación prematrimonial. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 125-133. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852058010.pdf>
- Eguiluz, L., Calvo, R.M. y De la Orta, D. (2012). Relación entre la percepción de la satisfacción marital, sexual y la comunicación en parejas. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 15-28. <https://docplayer.es/85146406-Relacion-entre-la-percepcion-de-la-satisfaccion.html>
- Escobar, M.J. (2017). *Diseño de Programas de Intervención Psicológica*. Universidad Continental. <https://es.calameo.com/read/0033547469dada1497ed6>
- Fernandes, R., Carmo, M.D. y Jiménez, S. A. (2009). La promoción de la salud y la prevención de enfermedades como actividades propias de la labor de los psicólogos. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 61 (2), 1-12 . <https://www.redalyc.org/pdf/2290/229019248009.pdf>

- Flores, M.M. (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué Tanto Impactan en la Satisfacción Marital? *Acta de Investigación Psicológica*, 1(2),216-233. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358933579003.pdf>
- Gallego-Martelo, S., Ceballos, L. y Mejia-Gil, M. (2020). Estilos de Vida en cuanto al Ocio de las Parejas Sin Hijos vs. Nido Lleno. *Estudios De Administración*, 27 (1), 49-68. <https://doi.org/10.5354/0719-0816.2020.56971>
- Gottman, J., Markman, H. y Notarius, C. (1977). The Topography of Marital Conflict: A Sequential Analysis of Verbal and Nonverbal Behavior. *Journal of Marriage and Family*, 39 (3), 461–477. <https://doi.org/10.2307/350902>
- 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://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v33n1/art04.pdf>
- Halford,W.K.,Moore,E.,Wilson, K.L.,Farrugia, C. y Dyer, C. (2004). Benefits of Flexible Delivery Relationship Education: An Evaluation of the Couple CARE Program. *Family Relations*, 53 (5),469-476. <https://www.jstor.org/stable/20456763>
- Jacobson, N.S. y Christensen, A. (1996). *Integrative Couple Therapy: promoting acceptance and change*. Norton & Company. <https://psycnet.apa.org/record/1996-98805-000>
- Jacobson, N.S. y Margolin, G. (2013). *Marital Therapy Strategies Based On Social Learning & Behavior Exchange Principles* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315784229>
- Johnson, C. A., Stanley, S. M., Glenn, N. D., Amato, P., Nock, S. L., Markman, H. J. y Dion, R. (2002). *Marriage in Oklahoma: 2001 baseline statewide survey on marriage and divorce*. Oklahoma Department of Human Services. [https://www.researchgate.net/publication/240108285\\_Marriage\\_in\\_Oklahoma\\_2001\\_baseline\\_statewide\\_survey\\_on\\_marriage\\_and\\_divorce](https://www.researchgate.net/publication/240108285_Marriage_in_Oklahoma_2001_baseline_statewide_survey_on_marriage_and_divorce)
- Koerner, A. y Fitzpatrick, M. A. (2002). Understanding Family Communication Patterns and Family Functioning: The Roles of Conversation Orientation and Conformity Orientation. *Annals of the International Communication Association*, 26 (1), 36-65. <https://doi.org/10.1080/23808985.2002.11679010>

- Labrador, J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja*. Ediciones Pirámide.  
<https://beckperu.com/wp-content/uploads/2020/04/Intervenci%C3%B3n-psicol%C3%B3gica-en-terapia-de-pareja-Francisco-Javier-Labrador.pdf>
- Laca, F., y Mejia, J. (2017). Dependencia Emocional, consecuencia del presente y estilos de Comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 22(1), 66–75. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M. y Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of consulting and Clinical*, 56(2), 210-217. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.56.2.210>
- Ministerio de Salud y Protección Social (2012). *Política pública nacional para las familias colombianas 2012-2022*.  
[https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4\\_uibd.nsf/CBA649DA5EBF221205257BF1007B8494/\\$FILE/APolitica\\_Publica\\_Familias\\_Colombianas\\_2012\\_2022\\_\(1\).pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/CBA649DA5EBF221205257BF1007B8494/$FILE/APolitica_Publica_Familias_Colombianas_2012_2022_(1).pdf)
- Montero, I. y León, O, G. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 2 (3), 503-508. [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-53.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-53.pdf)
- Ojeda, A., Torres, T. y Moreira, M. (2010). ¿Amor y Compromiso en la pareja?: de la teoría a la práctica. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - Avaliação Psicológica*, 2 (30), 125-142. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645442008.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2018). *A vision for primary health care in the 21st century: towards universal health coverage and the Sustainable Development Goals*.  
<https://www.who.int/docs/default-source/primary-health/vision.pdf>
- Orozco, A.M., Maldonado,N., Acevedo, L. y Clavijo,N. (2020). *Intervención breve para el apoyo a la adherencia al tratamiento de artritis reumatoide*. [Tesis de pregrado no publicada]. Universidad El Bosque.
- Ortiz, D. (2015). El constructivismo como teoría y método de enseñanza. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 19, 93-110. DOI: 10.17163/soph.n19.2015.04
- Otero, M. P. y Flores, M. M. (2016). Funcionamiento familiar como predictor de la satisfacción marital en hombres y mujeres. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(2), 141-152. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248181004.pdf>

- Pérez, C., Aramburu, I., Davins, M. y Aznar-Martínez, B. (2010). Prevención de los conflictos en pareja. *Familia*, 40, 11-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3225730>
- Perez, C., Davins, M., Valls, C. y Aramburu, I. (2008). El divorcio: una aproximación psicológica. *La Revue du REDIF*, 2, 39-46. [https://www.researchgate.net/publication/242775375\\_El\\_divorcio\\_una\\_aproximacion\\_psicologica](https://www.researchgate.net/publication/242775375_El_divorcio_una_aproximacion_psicologica).
- Renick, M.J., Blumberg, S.L. y Markman, H.J. (1992). The Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP): An Empirically Based Preventive Intervention Program for Couples. *Family Relations*, 41 (2), 141-147. <https://doi.org/10.2307/584825>
- 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.
- Rivera, D., Cumsille, P., Domínguez, C. e Hidalgo, C.G. (2015). Los Programas Educativos para Parejas y Matrimonios: una nueva propuesta clínica para Chile. *Terapia Psicológica*, 33 (1), 13-21. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78539320002.pdf>
- Ruiz-Vallejo, F. (2020). La separación conyugal en los Censos y en las Encuestas de Demografía y Salud en Colombia, 1951-2015. *Sociedad y economía*, 39, 155-182. <https://doi.org/10.25100/sye.v0i39.7913>
- Sillars, A., Roberts, L. J., Leonard, K. E., y Dun, T. (2000). Cognition during marital conflict: The relationship of thought and talk. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 479–502. <https://doi.org/10.1177/0265407500174002>
- Skvortsova, S. N. y Shumskiy, V. B. (2014). Existential-phenomenological analysis of dependence in close interpersonal relationships. *Existenzanalyse*, 1–13. [https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/2014\\_1\\_Skvortsova.pdf](https://www.existenzanalyse.org/wp-content/uploads/2014_1_Skvortsova.pdf)
- Stanley, S.M., Allen, E.S., Markman, H. J., Saiz, C.C., Bloomstrom, G., Thomas, R., Schumms, W.R. y Bailey, A.E. (2005). Dissemination and Evaluation of Marriage Education in the Army. *Family Process*, 44(2), 187-201. <https://DOI:10.1111/j.1545-5300.2005.00053.x>
- Tobón, N., Céspedes, G., Silva, D., Londoño, L., Giraldo, L. y Cruz, N. (2013). “Psicología constructivista”: el efecto del lenguaje en la determinación del psiquismo y la práctica psicoterapéutica. *Revista. Humanismo.Soc*, 1, 133-143.



[https://www.researchgate.net/publication/341888376\\_Psicologia\\_constructivista\\_el\\_efecto\\_del\\_lenguaje\\_en\\_la\\_determinacion\\_del\\_psiquismo\\_y\\_la\\_practica\\_psicoterapeutica](https://www.researchgate.net/publication/341888376_Psicologia_constructivista_el_efecto_del_lenguaje_en_la_determinacion_del_psiquismo_y_la_practica_psicoterapeutica)

- Trillingsgaard, T., Baucom, J.W., Heyman, R.E y Elklit, A. (2012). Relationship Interventions During the Transition to Parenthood: Issues of Timing and Efficacy. *Family Relations*, 61 (5), 770-783. <https://doi: 10.1111/j. 1741 -3729.2012.0>
- Tristán-López A. (2008). Modificación al modelo de Lawshe para el dictamen cuantitativo de la validez de contenido de un instrumento objetivo. *Avances en medición*, 6, 37-48. [https://www.humanas.unal.edu.co/lab\\_psicometria/application/files/9716/0463/3548/VO\\_L\\_6\\_Articulo4\\_Indice\\_de\\_validez\\_de\\_contenido\\_37-48.pdf](https://www.humanas.unal.edu.co/lab_psicometria/application/files/9716/0463/3548/VO_L_6_Articulo4_Indice_de_validez_de_contenido_37-48.pdf)
- Vargas, R. M. y Muñoz-Martínez, A. 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>
- Vera, J. (2011). Patrones de comunicación en parejas y su relación con la satisfacción marital en profesores de una universidad privada de Asunción. *Eureka*, 8(2),200-216. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n2/a06.pdf>
- Vizcarra, M. B., Poo, A. M. y Donoso, T. (2013). Programa educativo para la prevención de la violencia en el noviazgo. *Revista de Psicología Universidad de Chile*, 22(1), 48-61. doi: 10.5354/0719-0581.2013.27719
- Yáñez-Yaben, S. y Comino, P. (2012). Un instrumento para la evaluación del perdón en el ámbito del divorcio y la separación. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1),49-58. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56023335004.pdf>

## Apéndice A

### Formato de validación jueces expertos

Validación por jueces expertos	
<p>Respetado/a juez usted ha sido seleccionado dado su amplio conocimiento en el área, para evaluar la estructura o índice de un programa de entrenamiento en habilidades orientado a parejas que van a iniciar su convivencia o la iniciaron máximo hace dos años. Esta evaluación, le tomará máximo 15 minutos y es de gran relevancia para garantizar la calidad del programa a diseñar y nos permitirá guiarnos en el desarrollo de un mejor modelo.</p> <p>Las investigaciones realizadas suponen la necesidad de formular un tratamiento de pareja basado en la evidencia; por ende, se ha tomado la iniciativa de crear un programa con un total de (5) sesiones divididas en (5) módulos, con un tiempo de duración de 1 hora y 30 minutos cada sesión.</p> <p>Para el desarrollo de los mismos se toma como base el estudio de Benson et al., 2012, en el cual se encuentra que las terapias de pareja basadas en evidencia, tiene como base 5 principios comunes, los cuales se describirán más adelante (Benson et al., 2012).</p> <p><a href="mailto:pplata@unbosque.edu.co">pplata@unbosque.edu.co</a> (no se comparten)  <a href="#">Cambiar cuenta</a></p> <p><b>*Obligatorio</b></p>	<p><b>Conciencia de los problemas</b>            Se busca aumentar la conciencia sobre aquellas conductas que influyen en el curso de los problemas identificados. Las parejas no tienen en cuenta completamente las perspectivas del otro sobre los conflictos o incluso cómo su propio comportamiento puede también influir de manera negativa en el curso diario de su vínculo sentimental (Benson et al., 2012).</p>
<p><b>Nombre completo *</b></p> <p>Tu respuesta</p>	<p><b>Claridad:</b> El título es coherente, claro, fácil de comprender y acorde con la definición de cada módulo. *</p> <p><input type="radio"/> 1. Confuso: Es incoherente, no es claro y es difícil de comprender.</p> <p><input type="radio"/> 2. Claro: Es lógico, claro y fácil de comprender.</p>
<p><b>Nivel de formación *</b></p> <p>Elegir</p>	<p><b>Pertinencia:</b> El módulo es adecuado para el desarrollo de un programa de entrenamiento en habilidades orientado a parejas que inician su convivencia *</p> <p><input type="radio"/> 1. Nada pertinente: El módulo es inadecuado teniendo en cuenta el objetivo del programa.</p> <p><input type="radio"/> 2. Pertinente: Los módulos son adecuados teniendo en cuenta el objetivo del programa</p>
<p><b>Formación y experiencia en terapia de pareja *</b></p> <p>Tu respuesta</p>	<p><b>Regulación emocional</b>            Se presenta una dificultad en las parejas para controlar la expresión de las emociones; lo que se vincula con la manifestación de conductas impulsivas (Lee et al., 2019). Durante el proceso se tiene como objetivo mitigar aquellas conductas que pueden afectar el desarrollo físico, psicológico y económico a nivel individual y de pareja.</p> <p><b>Claridad:</b> El título es coherente, claro, fácil de comprender y acorde con la definición de cada módulo. *</p> <p><input type="radio"/> 1. Confuso: Es incoherente, no es claro y es difícil de comprender.</p> <p><input type="radio"/> 2. Claro: Es lógico, claro y fácil de comprender.</p>

**Apéndice B**

## Correcciones del proceso de validación

<b>Módulo</b>	<b>Título propuesto</b>	<b>Temas sugeridos</b>
<b>Conciencia de los problemas</b>	Descubrir juntos cómo mejorar.	Temas abordados en el manual del terapeuta y cartilla de los participantes.
<b>Regulación emocional</b>	¿Cómo reconocemos nuestra experiencia emocional?	Psicoeducación en emociones.  Validación e invalidación emocional.
<b>Expresión emocional y afectiva</b>	¿Cómo nos relacionamos con nuestras emociones?	Tolerancia al malestar frente al comportamiento y conflicto negativo del otro.  Aceptación emocional.
<b>Comunicación y solución de problemas</b>	¿Cómo podemos comunicarnos y resolver nuestros problemas?	Entrenamiento en solución de problemas y estrategias de cambio.  Entrenamiento en comunicación asertiva y estrategias de cambio .
<b>Promover fortalezas</b>	Fortalecer y explorar nuestras cualidades	Intercambio de conductas.  Destacar los aspectos positivos de una conducta negativa.  Estrategias de perdón.