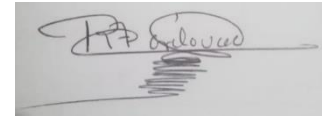


**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA**



**“DISEÑO DE PROPUESTA DE UN PROGRAMA PREVENTIVO
PSICOEDUCATIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES EN LA
VIDA CONYUGAL DIRIGIDO A JÓVENES DE 15 A 18 AÑOS DEL
ÁREA METROPOLITANA DE SAN SALVADOR”**

TRABAJO DE GRADO PRESENTADO POR:

HAZEL ALEJANDRA ANAYA LVARADO AA15036

CELINA VANESSA GUARDADO GUEVARA GG15021

**PARA OPTAR AL GRADO DE:
LICENCIATURA EN
PSICOLOGÍA**

DOCENTE DIRECTOR: LIC. RAFAEL ANTONIO CORDOVA QUEVEDO

CUIDAD UNIVERSITARIA, EL SALVADOR, CENTRO AMÉRICA

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR:

RECTOR: MSC. ROGER ARMANDO ARIAS

VICERRECTOR: PHD. RAÚL ERNESTO AZCÚNAGA LÓPEZ

SECRETARIA GENERAL: ING. FRANCISCO ALARCÓN **DECANO:** MSC. ÓSCAR
WUILMAN HERRERA RAMOS

VICE-DECANA: LICENCIADA SANDRA LORENA BENAVIDES DE SERRANO

SECRETARIO DE LA FACULTAD: MAESTRO JUAN CARLOS CRUZ CUBÍAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

JEFE DE DEPARTAMENTO: MTR. BARTOLO ATILIO CASTELLANOS ARIAS

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADUACIÓN: LIC. ISRAEL RIVAS

DOCENTE DIRECTOR: LIC. RAFAEL ANTONIO CORDOVA QUEVEDO

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de grado a todas aquellas personas que durante el tiempo que tomo realizarlo me escucharon hablar de él, emocionarme por él, llorar por él y que también compartieron mi ilusión de que algún día se viera finalizado. Hoy por fin, puedo plasmar estas palabras y decir “se terminó”.

Hazel Alejandra Anaya Alvarado

DEDICATORIA

Este trabajo de grado está dedicado a las personas que han influido en mi vida personal y profesional para llegar a este logro, Además, está dedicado a la perseverancia de mi compañera de tesis Hazel y la propia, ya que a lo largo del proceso nos apoyamos recíprocamente.

Finalmente, este trabajo de grado está dedicado a los futuros profesionales de la salud mental que quieran aplicar y fortalecer la prevención de patrones disfuncionales para transformar la vida de los futuros adultos.

Celina Vanessa Guardado Guevara

AGRADECIMIENTO

Quiero permitirme comenzar este escrito tan especial diciendo que siempre soñé con inspirarme y escribir algo digno de unas cuantas lágrimas al leerse para esta ocasión, y si bien no será así, de verdad estoy muy emocionada por finalmente llegar a este apartado.

Agradezco profundamente a todas las personas que a lo largo de mi carrera universitaria me dieran su apoyo, su compañía y dejaron huella en mí para siempre, pues estuvieron presentes en una bella etapa de mi vida.

Quiero agradecer primeramente a Vanessa, mi compañera, gracias por todo tu esfuerzo, por no dejarme sola, por ayudarme a mantener la cordura y por alentarme siempre a seguir y no perder la esperanza de lograr lo que nos propusimos desde el primer día con nuestro trabajo de grado.

A César, mi novio, por ser un apoyo tan grande durante este proceso, por prestarme siempre su hombro cuando estaba cansada, por escuchar pacientemente todo lo que necesité expresar durante este tiempo, por darme fuerzas y siempre recordarme de lo que soy capaz, gracias por siempre sostener mi mano cuando más lo necesité.

A Wendy, mi madre, por ser ese aliento incondicional, por no dudar ni un segundo de mí y mis capacidades y por dejarme claro cada vez que pudo este logro ya era mío desde aquel primer día de clases.

A Laura, mi mejor amiga, por ser ese oasis al que podía ir siempre que lo necesitaba, por ser quien se acostaba a mi lado cuando solo quería tirarme al suelo a llorar, por estar ahí desde hace más de 10 años y por todos los días que sus palabras fueron todo lo que necesitaba para seguir.

Al resto de mi familia, por siempre recordarme su amor y lo orgullosos que están de mí, gracias por ser un descanso siempre que lo necesito.

A los amigos increíbles que me dio la universidad, los que espero sigan en mi vida y sean parte de muchas más historias inolvidables como hasta ahora, gracias Kary, Esmé, Oscar, por ser eso tan especial que encontré desde los primeros años en la carrea, al igual que el resto que hasta ahora aprecio demasiado.

Hazel Alejandra Anaya Alvarado

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por fortalecerme en los momentos más críticos de mi vida, ya que con su amor y gracia abrió oportunidades que han sido la base donde mi esfuerzo y dedicación han permitido mi crecimiento y ser quien soy en la actualidad.

De igual manera, agradezco a las personas significativas en mi vida, mis padres, mi tía, hermana y amistades que forman parte de mi sostén, por su apoyo y acompañamiento enseñándome el afecto, comunicación, valores y resiliencia para afrontar la vida.

Así mismo, agradezco al docente tutor y demás profesionales orientadores en este proceso de aprendizaje, gracias por su labor genuina y significativa.

Además, agradezco a cada una de las personas que han expresado los mejores deseos para que este logro se haga realidad, ya que, sin su apoyo, orientación y escucha activa, el mismo no hubiese sido realizado con mayor dificultad.

Finalmente, agradezco genuinamente a mi persona por no detenerme, validarme y dar cada paso hacia adelante a pesar del miedo, las dificultades y el cansancio, sin rendirme hasta lograr lo propuesto y seguir abonando a mi crecimiento personal.

Celina Vanessa Guardado Guevara

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	1
TÍTULO DE LA PROPUESTA.....	3
RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
I. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.	8
CAPÍTULO I.	11
II. Planteamiento del problema.	11
a) Situación actual:	11
b) Prevalencia de las Relaciones de Pareja Disfuncionales	16
c) Creencias o mitos sobre las relaciones disfuncionales.....	19
II. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.	22
IV. OBJETIVOS.	24
V. METAS.	25
CAPÍTULO II.....	26
1)Fundamentación Teórica De Las Relaciones Disfuncionales.	26
a) ANTECEDENTES.....	26
b) BASE TEÓRICA	36
Características de la disfuncionalidad en la pareja y el individuo	38
PATRONES RELACIONALES EN LA PAREJA	40
PATRONES RELACIONALES DISFUNCIONALES	42
2) CONSECUENCIAS Y SECUELAS DE LOS PATRONES RELACIONALES DISFUNCIONALES	46
3) MODELO A IMPLEMENTAR EN LA PROPUESTA.....	88
4) PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES PSICOLÓGICAS Y ÁREAS MÁS PROPENSAS A PSICOEDUCAR.	100
Prevencción de Disfuncionalidad en las Relaciones de Pareja	103
Prevencción Primaria.	104
Técnicas Dirigidas En La Prevencción Primaria	106
Áreas A Sensibilizar En El Programa De Prevencción.	112
CAPÍTULO III.....	117
VI. Contenido de la intervención	117
VII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	119
VIII. METODOLOGÍA.	120
VII. POBLACIÓN BENEFICIARIA	121
VIII. UBICACIÓN GEOGRÁFICA.....	121
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	122
LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL.....	131
X. PLANES OPERATIVOS.....	132
ANEXOS	202

PRESENTACIÓN

La presente propuesta consiste en un programa preventivo dirigido a jóvenes en la etapa de la adolescencia con experiencias interaccionales y afectivas con sus iguales, para desarrollar en dicha población habilidades primarias y fundamentales para la conformación de futuras relaciones en pareja saludables, dicho programa se deberá realizar en una institución educativa o en una comunidad con una población como anteriormente se detalla, bajo la aplicación de profesionales de la salud mental.

Cabe resaltar que, con la aplicación de este programa, se pretende emplear la prevención primaria, con el fin de que los jóvenes disminuyan las probabilidades de establecer relaciones disfuncionales, que acarrea conflictos personales e interaccionales, a partir de lo previamente aprendido en su ambiente social. Esto se pretende alcanzar mediante la psicoeducación orientada a la deconstrucción de esquemas disfuncionales y la habilitación, para promover convivencias sanas, percepciones adecuadas, crecimiento personal, mejor gestión emocional y relacional, y autogestión en resolución de problemas.

Con la aplicación de este programa se busca mejorar la calidad de las relaciones que los jóvenes establecerán en un futuro cercano, pues es evidente que mantener la visión tradicionalista de una relación de pareja lleva a los individuos a instaurar conductas disfuncionales en las mismas, creando conflictos que parecen irresolubles y dejando como consecuencia relaciones tóxicas que afectan gravemente la autoestima personal y la conformación de nuevas familias.

Es por esto que las sesiones planteadas dentro del programa están diseñadas para el fin de orientar, informar, enseñar y desarrollar habilidades en los jóvenes que les permitan afirmarse a sí mismos como individuos capaces de convivir e interactuar con una pareja a nivel físico, afectivo y cognitivo de manera saludable y disminuyendo los problemas que se mencionaron anteriormente.

Por lo tanto, a través de las técnicas y actividades propuestas, el programa, se centra en desarrollar las habilidades socio-afectivas que resultan fundamentales para la construcción de una relación de pareja desde sus cimientos hasta las etapas más maduras de esta.

Así mismo esta propuesta aportará al trabajo de profesionales en la salud mental, permitiendo abordar y ampliar en la prevención de dicha temática, ya que en la educación social existe escasez en programas que permitan orientar y habilitar a los jóvenes en esta área, y así poder evitar que esta población en riesgo experimente las dificultades mencionadas con anterioridad, ya que por medio del aprendizaje tradicional son propensos a seguirlas manifestando y reproduciendo disfuncionalmente.

Como último punto, es importante recalcar que el programa de prevención descrito ha sido elaborado con el fin de ser aplicado únicamente por profesionales de la psicología y para la población antes descrita. Debido a la relevancia que tiene la interacción del grupo de participantes en el desarrollo de este, se sugiere ser aplicado una vez las medidas de bioseguridad para la pandemia de COVID-19 lo permitan.

TÍTULO DE LA PROPUESTA.

“DISEÑO DE PROPUESTA DE UN PROGRAMA PREVENTIVO PSICOEDUCATIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES EN LA VIDA CONYUGAL DIRIGIDO A JÓVENES DE 15 A 18 AÑOS DEL ÁREA METROPOLITANA DE SAN SALVADOR”.

RESUMEN

En el presente programa preventivo se realiza el análisis bibliográfico de la prevalencia de problemas socio-afectivos en las relaciones de pareja a consecuencia de la reproducción de patrones familiares disfuncionales que determinan la construcción de relaciones dañinas, recolectando información importante como: la dinámica y estructura de la familia y cómo esta influye en el desarrollo psicosocial, así como el desarrollo, las características, los tipos de habilidades sociales y el déficit de las mismas, todo esto con el fin de comprender y sustentar teóricamente el tema abordado. Dicha prevención se enfoca en la interiorización de conceptos y perspectivas de la vida en pareja adaptativas, que promuevan la individualidad y la formación de patrones estables en el comportamiento y en sus relaciones, a través de estrategias psicoeducativas, sustentadas por actividades con base al modelo sistémico, el cual interviene de manera inicial con el contexto involucrado en el desarrollo actual de adolescentes que oscilan entre los 15 a 18 años. Así mismo, el programa es dirigido a profesionales de la salud mental para que puedan aplicar y ampliar el mismo con el fin de brindar el abordaje eficaz de programas preventivos de esta índole, mejorando la calidad de vida de los futuros adultos y familias.

Palabras Clave: Juego Familiar, Relaciones Disfuncionales, Patrones Funcionales, Psicoeducación, Habilidades Sociales, Adolescentes.

INTRODUCCIÓN

La presente propuesta fue elaborada como parte del proceso de grado de la carrera de psicología en la Universidad de El Salvador, tiene como propósito brindar una guía de programa de carácter preventivo de las relaciones disfuncionales en la vida conyugal. Está dirigido a jóvenes quienes están próximos o comienzan a tener sus primeras experiencias de noviazgo, con la idea de reconstruir las ideas o percepción que puedan tener de lo que significa una vida en pareja, ayudándoles a desarrollar habilidades relacionales a nivel individual y de pareja para evitar que establezcan relaciones poco saludables y disfuncionales.

Es por esto que, es importante comenzar la propuesta con una descripción del programa psicoeducativo, especificando cuáles son sus características, la modalidad y las herramientas de diferentes índoles que se utilizarán en su aplicación.

Después de esto se plantean los elementos relevantes sobre la problemática en la situación actual, ayudándose de contextualización teórica, en donde se develan conceptos importantes para la mejor comprensión de esta.

Así mismo también se exponen las razones por las cuales se consideró necesario desarrollar dicha propuesta, pues se expresa la relevancia, importancia y trascendencia, así como el impacto que tendrá el programa en la población objetivo, a través de la justificación.

Luego de esto se presentan los objetivos que darán los ejes para desarrollar el programa, posteriormente las metas que pretenden cuantificar y cualificar cada uno de los objetivos, contrastando los resultados de esta manera.

A partir de acá se presenta la base teórica, con la cual se fundamenta a través de argumentos teóricos, distintas investigaciones y contrastes entre información relevante todo lo que sustenta la creación del programa. Lo cual ayuda a validar teóricamente la finalidad del programa.

Luego se presenta el contenido de la intervención; el cual consiste en resumir brevemente todo lo plasmado en el apartado anterior, con la finalidad de describir las áreas, contenidos y temas a tratar en la propuesta de prevención. Permitiendo así, una comprensión general y de primera impresión sobre que trata el programa.

Continuamente se especifica los beneficiarios del programa y los principales sujetos, explicando también cuales son los beneficios que la participación en el programa traerá para sí.

Posteriormente se describe la parte central de la propuesta diseñada; donde se explica el procedimiento, las técnicas, instrumentos, el tiempo y espacio de las jornadas y las sesiones. Es aquí en donde se especifican las acciones a llevar a cabo durante toda la aplicación del programa.

Posterior a esto se hace referencia a los lugares que son aptos para desarrollar su aplicación, cumpliendo las necesidades de la población objetivo.

En seguida se presentan cada uno de los planes operativos con los cuales se desarrollará la propuesta. En estos planes operativos se plantean los objetivos generales y específicos, actividades y técnicas con sus procedimientos, recursos humanos y materiales, y el tiempo de cada actividad.

Posterior a esto se enlistan todas las fuentes bibliográficas que se utilizaron para dar forma a la propuesta de carácter preventiva.

Como último punto se anexan todos los materiales que se utilizarán en el desarrollo de cada sesión, los cuales serán guiados por los profesionales que apliquen el programa y de gran utilidad para los beneficiarios de la propuesta.

I. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

Actualmente se busca aportar a la prevención de distintos fenómenos, en todos los sentidos y el área de trabajo de la psicología no ha sido la excepción, es por ello que como se demuestra en otros estudios, con la aplicación de programas psicoeducativos evidentemente se logra el abordaje más eficaz de las temáticas que requieren atención primaria por la afectación o mantención que reflejan socialmente, ante esto, la declaración de Alma Ata (OMS, Ginebra, 1978) subraya que todo el mundo debe tener acceso a una atención primaria de salud y participar en ella. El enfoque de la atención primaria abarca los siguientes componentes: equidad, implicación/participación de la comunidad, intersectorialidad, adecuación de la tecnología y costos permisibles.

Como se menciona anteriormente, hablar de atención primaria es hablar de atención a posibles afectaciones, es decir, se debe accionar antes de que las dificultades aparezcan; en el caso de la prevención psicológica, se refiere a la orientación que promueva la construcción de nuevos conceptos hasta el desarrollo de nuevas conductas. En este caso, trabajando con la población de jóvenes, quienes comienzan a tener sus primeras experiencias en relaciones afectivas se busca disminuir la posibilidad de verse envueltos en relaciones tóxicas y disfuncionales, que simbolizan la reproducción de conductas aprendidas de la familia de origen.

Para lograr esto, la psicoeducación será el camino clave, pues permite brindar a los participantes la posibilidad de desarrollar y fortalecer sus capacidades para afrontar las diversas situaciones de un modo más adaptativo. Por ello los profesionales de salud hacen uso de esta herramienta eficaz para orientar y ayudar a identificar con mayor entendimiento el problema o

temática social necesaria de divulgar y ampliar para enfocar adecuadamente a su resolución y favorecer a una mejora en la calidad de vida. (Bulacio J. et al, 2004). Por tanto, se les ayudará a los jóvenes a identificar sus dinámicas interaccionales y a desarrollar nuevas habilidades socio-emocionales más adaptativas previniendo así futuras relaciones disfuncionales.

En un contexto salvadoreño, un programa psicoeducativo preventivo dirigido a la población de jóvenes se considera necesario debido a las particularidades sociales que la destacan y que predisponen a un manejo de disfuncionalidades interaccionales que consolidan una sociedad, en la cual se desarrollan y reproducen dinámicas inadecuadas, las cuales, constituyen esquemas de creencias y conductuales inicialmente implantados desde la familia, y siendo reforzados y mantenidos además por ámbitos de desarrollo complejos y disfuncionales.

Por ello la prevención dirigida a la etapa de la adolescencia puede generar un impacto social en el cual se comienza a reestructurar la perspectiva deformada de la vida en pareja, entrenando en habilidades para la apertura de un crecimiento personal adecuado, para conformar las primeras experiencias de relaciones afectivas significativas, que guiarán en futuras etapas la constitución de interacciones operativas y saludables, pretendiendo que estas sean reforzadas por la toma de decisiones y resolución de conflictos encaminada a través del aprendizaje positivo en la cotidianidad.

Por lo anterior, es vital abordar las áreas que reconstruirán parte de la estructura disfuncional para dicha prevención; partiendo inicialmente con la detección e identificación de signos individuales y de pareja generadores de conflicto, conformada también por las diferencias

de género, además de promover una amplitud en intimidad y negociación, para habilitar la resolución de problemas y el manejo de conflictos. De esta manera poder generar estrategias para el abordaje de problemas realizando así una revisión autónoma y consciente de los sistemas de creencias y sus expectativas individuales y de pareja, que influyen en gran manera en el perdón, en el compromiso y en cómo preservar lo desusado como la diversión, la amistad y la sensualidad.

El enfoque psicoeducativo de la propuesta se conforma en la aplicación de contenidos teóricos y construcción de aprendizaje para ampliar y modificar percepciones preconstituidas de su entorno, además de incidir en la conducta e interacciones. Esto se logrará por medio de la aplicación de técnicas y actividades psicoterapéuticas, que faciliten la interiorización del contenido abordado.

Todo lo anterior dirigido a los jóvenes participantes, con el objetivo de desarrollar habilidades para prevenir la disfuncionalidad en las futuras relaciones conyugales.

De manera general se puede agregar que el enfoque psicoeducativo es de útil aplicación para población con sintomatología o afectación relacionada a una dificultad o patología, como a la población en atención primaria, por tanto, se consideró como el modelo oportuno para generar un impacto significativo en la población a tratar.

Capítulo I.

II. Planteamiento del problema.

a) Situación actual:

Durante los últimos 40 años, una gran cantidad de literatura ha documentado que tener una relación conflictiva con la pareja es una de las principales razones para acudir a los servicios de salud mental, y es también un factor fundamental en el pronóstico y tratamiento de diversos problemas de salud mental y física, como se puede contemplar en el DSM-5, en donde se dedica un apartado titulado “Relación conflictiva con el cónyuge o la pareja V61.10 (Z63.0)” el cual expone que habitualmente un problema de la relación va asociado a un deterioro funcional en los dominios conductuales, cognitivos o afectivos. Entre los ejemplos de problemas conductuales cabe citar la dificultad para la resolución de conflictos, el abandono y la intromisión excesiva. DSM-5, (2013).

De esta manera se entiende que en las relaciones de pareja siempre está presente la esencia del comportamiento de ambos miembros, así mismo a raíz de las conductas de ambos se entretejen patrones que dictan la dinámica de la interacción. Dentro de estos patrones encontramos aquellos que ayudarán a que la pareja y la relación se nutran y crezcan de manera beneficiosa; y aquellos que representan una fuente de conflicto y amenaza para este crecimiento.

Conteniendo los siguientes síntomas: coartación de la individualidad, donde la pareja no se permite a sí misma ampliar y dar paso al crecimiento personal sin dejar de lado los proyectos en pareja, así mismo la presencia de mensajes verbales y no verbales que descalifican

constantemente al otro, las expresiones de sentimientos positivos y negativos se ven coartados, los significados que no logran llegar a una conexión entre ambos miembros de la pareja, espacio escaso para plantear libremente las necesidades individuales debido a que no logran ser conscientes de las mismas reflejando una intimidad vulnerable, además de ser partícipes de luchas de poder (patrón de devaluación).

Otras conductas notables que dan paso a conflictos en la pareja están relacionadas con el control excesivo que alguno de los miembros pretende ejercer sobre el otro, los constantes reproches al no ceder ante esta presión e intentos por solucionar este conflicto, en el cual uno de los dos termina cediendo y se termina instaurando esta dinámica, la ideación de traición o celos que provoca el irrespeto a los espacios individuales, inhabilidad para comunicarse, carencia de estrategias para resolver conflictos, además de la irresponsabilidad afectiva que acarrea daño al autoestima, así mismo el objetivo inalcanzable de querer cambiar al otro (patrón de control). Por tanto al conocer estos síntomas que forman parte de la dinámica disfuncional de la pareja, reflejan el vínculo entre lo cognitivo- conductual.

Lo anteriores síntomas denotan que la familia históricamente y en la actualidad ha sido la institución que más se ha deteriorado y que está en decadencia, lo cual se refleja en el aumento el índice de divorcios, esto se debe a que no se cultiva el afecto y demás bases conductuales adaptativas que se requieren para implantar relaciones saludables, por lo que debilita la relación y se convierte en disfuncional y por lo mismo es fundamental que esto se inculque desde las experiencias más tempranas; por tanto se infiere que dicho cimiento de síntomas se concibe inicialmente desde el núcleo de la familia de origen.

En algunos estudios se ha observado que al presentarse disminuciones en los conflictos parentales, a través del tiempo reflejan un mejor ajuste los adultos jóvenes, a lo cual se puede entender con gran relevancia que lo aprendido en la familia de origen genera consecuencias que pueden persistir más allá de ese núcleo, influyendo en la adaptación individual de cada miembro de la familia, así como en sus futuras relaciones, las cuales podrían presentar una alta tendencia de disfuncionalidad, en la cual podrían terminar identificando al otro como culpable de las desavenencias que se provocan entre sí.

Por lo anterior, es urgente proteger las futuras interacciones de pareja y consolidar habilidades individuales y de interacción, para que se pueda crear un fuerte vínculo que la sostenga y así conformar una relación estable basada en el amor y el respeto que se demuestran de forma mutua los integrantes de la pareja.

Continuamente en las distintas realidades sociales, las interacciones son un reflejo de la base del aprendizaje que se construye a partir del primer agente socializador como se le denomina a la familia, quienes son parte de las primeras concepciones de conducta, lenguaje y cogniciones interaccionales; sobre esta base una de las principales áreas a tratar son dichas construcciones erróneas a las cuales se les conoce como patrones disfuncionales.

Es en este contexto en el que se comienzan a gestar las dificultades en los adolescentes las cuales más adelante suelen presentarse en torno a la pareja, producto del desconocimiento de habilidades y destrezas para relacionarse dentro de una relación afectiva, por lo cual es de vital importancia reconstruir concepciones sobre la base del respeto, estableciendo patrones saludables,

como los cuidados tiernos, desarrollo de intimidad, comunicación, resolución de problemas, autoconocimiento y autoestima. Si lo antes mencionado no se interviene para un ajuste adaptativo puede producir en consecuencia, una vida de pareja insoportable producto de las constantes crisis que llevarían a maltrato o separaciones.

Los efectos que acarrea el provenir de familias de origen con dinámicas disfuncionales pueden verse manifestados directamente en los esquemas cognitivos, por ejemplo, cuando se denotan los dominios de autonomía y desempeño deteriorados, propios de entornos familiares complicados y sobreprotectores; en estas familias los individuos crecen con una imperiosa necesidad de apoyo por parte de otros para ser feliz y sobrevivir (Gluhoski & Young, 1997); es decir, que los hijos de familias de origen sobreprotectoras, pueden acarrear en un futuro personalidades dependientes, estas personas manifiestan conductas de dependencia referenciadas por el control hacia su pareja, expresión de los conflictos de forma dramática, fantasías, esperanzas mágicas, obsesiones con las discusiones y la idea de querer cambiar a su pareja a toda costa.

Así mismo, las conductas de dominancia en la que se ejerce un control absoluto de la relación emergen de la crianza de individuos bajo el dominio de límites insuficientes en el que los padres son permisivos, indulgentes y no tienen límites sociales, por lo tanto estos se perciben como superiores ante los demás y se sienten libres de incumplir las reglas y obligaciones sociales, en este sentido ejercen control sobre sus propias emociones a fin de limitar su expresión excesiva por lo que en sus relaciones afectivas suelen ser insensibles hacia las necesidades y deseos de su pareja.

Todos estos efectos suelen verse muy marcados durante las crisis que puede atravesar una pareja, el tomar los patrones aprendidos en la familia de origen e instaurarlos como parte de su propia dinámica de relación conlleva a formular estrategias de afrontamiento poco efectivas y que lejos de ser beneficiosas para la pareja y el individuo en sí terminan generando malestares crónicos.

Debido a esto y a todo lo anteriormente expuesto, es necesario que se preste especial atención a los puntos claves que dan paso a construir una relación disfuncional es decir, la identificación de los patrones de conducta, el conocimiento de cuáles de ellos se adoptan de las familias de origen, y cómo estos se manifiestan en las interacciones diarias. Es importante además, trabajar en programas preventivos en los que los jóvenes tomen conciencia de la importancia de reestructurar sus esquemas de relación y que permitan el desarrollo de habilidades necesarias para una relación funcional.

Este último punto nos permite confirmar que, si se trabaja desde la prevención, con los jóvenes que aún no se ven inmersos en una relación disfuncional y se les orienta a tomar conciencia de los patrones nocivos y de aquellos nutricios encaminados a desarrollar habilidades de interacción para una relación saludable y estable, es posible que el panorama pueda cambiar y que ellos no desarrollen dificultades psicológicas tanto a nivel individual y como miembros de una pareja.

b) Prevalencia de las Relaciones de Pareja Disfuncionales

Prevalencia a nivel mundial.

Retomando la definición del DSM-5 sobre las relaciones conflictivas en la pareja, indica que habitualmente un problema de la relación va asociado a un deterioro funcional en los dominios conductuales, cognitivos o afectivos. Entre los ejemplos de problemas conductuales cabe citar la dificultad para la resolución de conflictos, el abandono y la intromisión excesiva. Los problemas cognitivos se pueden manifestar como atribuciones negativas constantes a las intenciones del otro o rechazo de los comportamientos positivos de la pareja. Los problemas afectivos pueden ser tristeza, apatía o rabia crónicas contra el otro miembro de una relación. Según el DSM-V-TR, (2013).

Lo anterior, refleja la prevalencia a nivel mundial de los conflictos no resueltos en la pareja que conllevan a separaciones o divorcios, esto se ha observado en diferentes regiones a lo largo del tiempo. Actualmente, según se denota en los datos del Consejo General del Poder Judicial (2009), registrando alrededor de 16.363 (6.880 separaciones y 9.483 divorcios) en 1981 a 59.463 (36.272 separaciones y 23.191 divorcios) en 1990 y a 130.885 (9.071 separaciones y 121.814 divorcios) en 2008. En los últimos años, destaca cómo el número de divorcios ha ido aumentando de forma significativa respecto al número de separaciones, Esto nos lleva a la conclusión que las parejas no han logrado desarrollar habilidades y estrategias necesarias para afrontar los conflictos.

En España, así como en otros países se han realizado diversos estudios entorno a las separaciones y relaciones disfuncionales de pareja, dentro de los cuales tienen en consideración la importancia de prevenir desde el núcleo familiar para disminuir la afluencia de dichos casos. Aquellos estudios que se centran en las consecuencias de estas relaciones confirman que las relaciones disfuncionales en la variabilidad de poblaciones poseen un alto auge de prevalencia.

Investigaciones que se encontraron fuera del territorio nacional.

Las relaciones tóxicas en adolescentes: Factores de riesgo y protección. Realizada en la Universidad Pontificia de Madrid, en el año 2018. Los resultados de esta tesis concluyeron en que los jóvenes que tenían una visión distorsionada del amor como la es la del amor romántico son más propensos a aceptar una relación disfuncional impulsados por la falta de vínculos y apegos seguros que los padres nunca promovieron, normalizando y reproduciendo así estas acciones.

- Estilos de crianza y dependencia emocional en estudiantes de secundaria de un instituto de Villa El Salvador. Realizada en la Universidad Autónoma del Perú en el año 2018. Entre los hallazgos significativos se encontró que aquellos cuyos estilos de crianza habían sido negligentes y autoritarios repetían patrones de inseguridad y dependencia emocional en sus relaciones afectivas, y que al mostrar un interés en el compromiso aceptaban tratos desleales que reflejaban su miedo al abandono y falta de afecto.

Prevalencia en El Salvador:

Es importante mencionar que en nuestro país no existe una variedad tan grande de estudios para tomar como referencia al hablar de relaciones disfuncionales, en especial si se trata de enfocarse en la prevención. Las estadísticas que con dificultad pueden encontrarse se centran en violencia física, siendo estas reduccionistas y dejando de lado la raíz del problema mismo.

Es bien sabido que en nuestra sociedad impera el modelo familiar de generaciones de familias que se han formado alrededor de esquemas y patrones que resultan poco beneficiosos (papá y mamá se gritan, discuten, se controlan, no solucionan problemas, etc), lo que se enseña y se transmite a los nuevos integrantes, y entorpecen el concepto de familia y relación de las generaciones venideras, siendo esta cerrada y de escasa apertura al afecto y diálogo para desarrollar nuevos patrones funcionales. Actualmente aún existe un predominio evidente de relaciones patriarcales, donde impera el machismo y donde la mujer se ve en desventaja.

A raíz de esto, y de la preocupación que comienzan a despertar las nuevas visiones para evitar la normalización de las relaciones disfuncionales, en nuestro país se han realizado los siguientes estudios:

- Violencia conyugal en parejas con convivencia monógama, Tesis de maestría realizada en la Universidad de El Salvador en el año 2016. Esta investigación arrojó como resultado la relación directa entre la herencia cultural y el aprendizaje de patrones nocivos en casa y la familia de origen con la violencia ejercida en la relación de pareja.

Perfil psicopedagógico de los adolescentes miembros de las familias funcionales y disfuncionales, inscritos en el instituto nacional Segundo Montes. Desarrollada en la Universidad de El Salvador en el año 2013, la investigación resaltó entre sus resultados que más allá de verse afectado el proceso de aprendizaje formal en los adolescentes que venían de familias disfuncionales, también se establecen pobres formas de afrontamiento y una casi nula inteligencia emocional lo cual los llevaba a tener relaciones afectivas deformadas y conflictivas.

Se puede observar que tanto en investigaciones hechas dentro de El Salvador como aquellas que se realizaron fuera del país se consideran variables similares, pues todas estas hacen menciones importantes a los patrones establecidos dentro de las familias como los patrones en la crianza, en las relaciones de los padres, patrones perpetuados a lo largo del desarrollo socio-cultural, etc. y la incidencia que estos tienen en las relaciones que sus miembros establecen en su vida personal.

c) Creencias o mitos sobre las relaciones disfuncionales.

En el ámbito del amor romántico estos mitos producen creencias compartidas acerca del “verdadero amor”, de la verdadera naturaleza del amor. Sin embargo, la existencia de mitos que sustentan el ideal de amor romántico puede considerarse como un factor de riesgo en las relaciones amorosas adolescentes (Luzón, 2011). De acuerdo con investigaciones en cuanto a las creencias que mantienen las relaciones disfuncionales, podemos describir según el estudio realizado por Detecta Andalucía, los diversos mitos que fundamentan las cogniciones erróneas en las relaciones de pareja:

Mitos de amor romántico

“El amor todo lo puede”: este mito contiene la falacia de cambio por amor, mito de la omnipotencia del amor, la normalización del conflicto, creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor, el mito de la compatibilidad del amor y el maltrato, creencia en que el amor “verdadero” lo perdona/aguanta todo. Por tanto la base de esta creencia es que el amor es suficiente para solucionar los conflictos, normalmente usado como excusa para evitar modificar comportamientos o actitudes, negando los conflictos y dificultando su afrontamiento.

“El amor verdadero predestinado”: el cual contiene el mito de la “media naranja”, que sustenta la idea de la complementariedad y el razonamiento emocional, que lleva a asegurar que existe una conexión mágica e irrompible, sustentando la creencia en que sólo hay un amor “verdadero” en la vida, aceptando así el mito de la perdurabilidad y la pasión eterna.

Se puede concluir que dicho mito se basa en la creencia que sostiene que la pasión amorosa del principio debe durar para siempre en la relación. Las investigaciones sobre este tema, como la de Fisher (2005), ya advierten de la “fecha de caducidad” de la pasión vivida en un principio. El enamoramiento dentro de la relación se va ajustando con el tiempo, dando lugar a otras formas pasionales, otras formas de pasión que se van gestando en la relación conforme se va desarrollando.

“El amor es lo más importante y requiere entrega total”: dicho mito se fundamenta en creencias como la falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia, Atribución de la capacidad de dar la felicidad, Falacia de la entrega

total, Creencia de entender el amor como despersonalización, Creencia en que si se ama debe renunciarse a la intimidad.

(Melero, 2008), concibe que este tipo de amor presenta una predisposición a mostrarse posesivo con la pareja y actitudes de sumisión respecto a las peticiones del otro. Por tanto se concluye que con esta idea errónea de amor, se irrespeta la individualidad de cada uno de los miembros de la pareja, contrario a lo que se considera fundamental en una relación saludable, pues esta debe basarse en la empatía y en la aceptación de las diferencias sustanciales de cada uno de los miembros.

“El amor es posesión y exclusividad”: Este mito se fundamenta en las ideas de que el amor y una relación de pareja siempre lleva al matrimonio, al igual que el mito de los celos, que busca perpetuar la idea de que los celos y el control son manifestaciones de amor y atención en una relación de pareja; el mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad también refuerza la idea de que la pareja debe ser la única fuente de satisfacción y placer, más allá de lo pactado explícitamente entre la pareja, este mito incluye de forma tácita el pasado y futuro de los miembros de la pareja.

Este mito contraste con la explicación que ofrecen Walker y Barton (2013) al decir que todo lo anterior mencionado; el matrimonio, los celos, el control de la pareja, se definen en la socialización y se adquieren a través de los constructos impuestos, los cuales no son productos del amor, como lo presenta el mito, sino más bien del entorno que nos inculca los ideales de comportamiento errado que rodean las interacciones entre parejas.

II. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Las disfuncionalidades presentes en las relaciones de pareja se preceden en los factores de riesgo principales como lo son los patrones aprendidos de los hogares de origen y medios sociales, los cuales se reflejan en las interacciones sociales y principalmente en aquellas que tienen un carácter afectivo, tendiendo a reproducir dinámicas disfuncionales de manera automática y dificultando la identificación de la misma convirtiéndose en foco de conflictos.

Por tanto, la psicoeducación resulta un método viable para deconstruir los patrones constituidos por esquemas cognitivos y de interacción en relación a la conformación de pareja o la búsqueda de lazos afectivos, ya que según, (Stanley, 2001), Los programas psicoeducativos para parejas dirigen sus esfuerzos hacia los factores de riesgo que son relativamente dinámicos y modificables, como por ejemplo aprender modalidades saludables de resolución de conflicto o hacerse consciente de expectativas hacia la relación y sobre la pareja poco realistas que guían las interacciones y son fuente de frustración y uno de los factores principales encargados de gestar relaciones disfuncionales a través de la interacción negativa guiada por conceptos erróneos naturalizados desde la familia de origen de alguna o ambas partes de la pareja.

Se considera de relevancia el enfoque de atención primaria “antes de que ocurra”, ya que incluye todo lo que se puede hacer para impedir que llegue a producirse una disfunción. En este caso se tomará como principal referencia la reconstrucción oportuna de la percepción del amor, transformando la concepción de los lazos afectivos y sometido en una concepción operativa del amor a nivel individual para establecer interacciones basadas en el respeto, mutua comprensión, y

a nivel de pareja para entablar bases sólida y funcionales para una futura vida familiar, siendo relevante el intervenir a una población más joven que posea los principios de dichas percepciones y experiencias de relaciones disfuncionales de en la familia origen donde actúan como receptores o en las relaciones propias, este programa genera una pauta para futuras investigaciones e intervenciones de terapia de pareja.

La psicoeducación fundamentada bajo el principio del constructivismo desarrollará en los participantes la conformación de significados que puedan ser reproducidos en la cotidianidad, mediante esta interiorización se pretende obtener una disminución de interacciones disfuncionales en la pareja.

Los factores protectores y de riesgo para la estabilidad y satisfacción de las relaciones de pareja y matrimonio, corresponden a diferentes niveles de complejidad: nivel individual, nivel de pareja, nivel de la familia de origen, y nivel contextual (Beach, et al, 2005). Por lo tanto, se espera que en futuras aplicaciones puedan seguir ampliando las orientaciones a poblaciones similares a nivel individual y de pareja para generar mayor efectividad contextual y de esta manera reproducir los nuevos conocimientos de formación adquiridos.

IV. OBJETIVOS.

a) GENERAL

Diseñar una propuesta de un programa psicoeducativo de prevención de relaciones disfuncionales en la vida conyugal dirigido a jóvenes entre 15 a 18 años en El Salvador.

b) ESPECÍFICOS:

- Elaborar una propuesta preventiva que genere una reestructuración de esquemas cognitivos relacionados a la concepción tradicional de las relaciones de pareja.
- Sensibilizar a los jóvenes para detectar las alertas tempranas de una relación disfuncional en el noviazgo.
- Capacitar a los jóvenes en habilidades relacionales a través de estrategias psicoeducativas para la prevención de relaciones disfuncionales en la vida adulta.
- Educar a los jóvenes en la concepción de lazos afectivos para integrarlos en su cotidianidad de forma operativa.
- Facilitar actividades específicas y puntuales para el desarrollo de la resolución de conflictos y de una comunicación eficaz en las futuras relaciones de pareja.

V. METAS.

- Lograr en un 100% el diseño de un programa psicoeducativo que prevenga las disfuncionalidades en las futuras relaciones de pareja en los jóvenes.
- Lograr que el 100% del grupo reconozca expresiones, conductas e ideas concretas comunes en las relaciones disfuncionales.
- Lograr entrenar en un 80% a los jóvenes, en habilidades y estrategias que favorezcan el desarrollo óptimo de las interacciones dentro y fuera de la pareja.
- Lograr con las temáticas abordadas en la psicoeducación un 80% la reestructuración de los esquemas cognitivos relacionado a las relaciones de pareja.
- Lograr orientar en un 100% a través de información bibliográfica y actividades concretas la manera correcta de dar y recibir afecto dentro de una relación de pareja.
- Lograr en un 100% que los jóvenes comprendan e implementen la identificación de conflictos y la sistematización para la resolución de los mismos.

CAPÍTULO II

1) **Fundamentación Teórica De Las Relaciones Disfuncionales.**

a) **Antecedentes**

Desde la atención de terapia familiar se refleja que las consecuencias de una ruptura o la disfuncionalidad en las interacciones influye grandemente en la salud mental de los individuos, pues según estudios realizados los casos que se refieren de terapia familiar el 59% tenían su origen en las dificultades de pareja, evidenciándose la prevalencia en un alto porcentaje de casos de demanda de atención psicológica tanto individual como familiar, donde en muchas ocasiones, según Symuns y Doverty las causas de dichas dificultades de pareja se originan de: conflictos de roles, insatisfacción sexual, violencia, problemas de comunicación, etc...

Es en cuanto a dicha prevalencia de casos por problemas de pareja, que se debe tomar en cuenta la tendencia que existe en los jóvenes a conductas disfuncionales, que predisponen a futuras relaciones de pareja disfuncionales, en las cuales, autores como Orvis, Kelley y Butler, 1976, comparten que en los conflictos de pareja tiende a darse una culpabilización mutua, atribuyéndose la conducta de cada uno a características personales, como el egoísmo.

Dados los antecedentes anteriores y a la hora de trabajar los conflictos en las relaciones de pareja, es necesario comprender que el foco de la mayor parte de las terapias de pareja es el tratamiento, es decir, ocurre durante la fase prolongada de la relación, que continúa o prosigue a alguno de los rituales simbólicos que afirman un acuerdo de continuidad de largo término, para

mejorarla y generar bienestar. Cuando una intervención en esta fase ocurre y no es de carácter remedial, podríamos verla como prevención primaria o enriquecimiento.

Según Gurman y Fraenkel, (2002), históricamente la terapia de pareja ha evolucionado en etapas:

- 1930- 1932 En esta etapa, los primeros pasos de la modalidad de terapia de pareja se enfocaba en intervenir sin abordar a parejas con afectaciones en su desempeño que las hicieran francamente disfuncionales, tampoco estaban incluidas dentro de los grupos de intervención aquellas parejas en quien alguno de sus miembros padecía algún tipo de padecimiento psiquiátrico grave, ya que la idea central de su discurso era el de hacer que las parejas funcionaran mejor, por medio de consejería marital sin necesidad de profundizar en problemáticas más detalladas
- 1931- 1966: Quienes tenían una formación psicoanalítica proponían las intervenciones desde esta corriente y mostraban interés en el complejo proceso de la selección de compañero, en el significado del matrimonio, así como en los efectos de la intervención psicoanalítica en algunos de sus miembros, y cómo afectaba o no la relación de pareja. En 1948, Mittelman planteaba como intervención de pareja el abordar a cada uno de los miembros de manera paralela, no conjunta, por el mismo terapeuta. Como lo anotara Sager, en 1966, la mayoría de estas contribuciones no evidenciaban mayor contribución.

- 1963- 1985: La integración de la Terapia Familiar Durante este período se destacaron cuatro teóricos, Don D. Jackson, Virginia Satir, Murria Bowen y Jay Haley.

La esencia en esta etapa radicaba en el esfuerzo de ambos miembros de la pareja para buscar la igualdad y bienestar equitativo.

Jackson desde su perspectiva, luchaba contra algunos postulados de la perspectiva de la psicoterapia psicoanalítica y utilizando como ideas centrales la de la homeostasis familiar; por ende, se basaba en la búsqueda de bienestar mutuo en donde las parejas podían recibir su ayuda entre tres y diez sesiones.

En los años sesenta, Virginia Satir fue la más carismática de las figuras de la terapia de familia y de pareja entre las audiencias profesionales, fue la primera en establecer el primer programa formal de terapia familiar en un programa de residencia en psiquiatría. Como esencia de sus postulados se mantenía el funcionamiento y la experiencia del individuo en términos de cómo se relacionaba dentro del contexto, el papel que asumimos las personas en las relaciones más próximas (razonables, culpables, irrelevantes o acusadores), todo lo cual contribuía a la formación de la autoestima y al cómo me relaciono dentro de una pareja.

Por tanto tratándose de la terapia familiar sistémica es un enfoque terapéutico que, con un enfoque global e integral, el cual estudia los sistemas familiares y sus subsistemas (pareja,

individuo, hijos) y otros grupos sociales significativos para determinar el origen de los conflictos y buscar cambios en las dinámicas de estas relaciones capaces de lograr una solución.

Este enfoque busca lograr el cometido a través de la puesta en práctica con actividades específicas que buscan ahondar en los significados de cada uno de los miembros y subsistemas, redefiniendo significados y construyendo una nueva perspectiva del problema, herramientas que al ser utilizadas en la atención primaria brindan la oportunidad de encontrar con nuevos constructos funcionales en cuanto a la pareja y familia.

Siendo la terapia sistémica funcionalmente aplicable en prevención, y que al comprender la dinámica de contexto y así podrán modificar e intervenir en sí mismos para promover cambios en sus relaciones cercanas, tal como supone Karl Ludwig von Bertalanffy, en entender la familia como una entidad con límites y partes relacionadas e interdependientes, en el que el cambio que afecte a una de esas partes tiene efectos sobre las demás.

Aplicada al campo de la Psicología, entender la familia como un sistema supone comprender el peso que para una persona tienen las relaciones sociales. La familia es uno de los sistemas a los que pertenece cada persona y otros grupos sociales, como los amigos de distintos ámbitos o los compañeros de trabajo, conforman otros sistemas con los que se interactúa de forma diaria, intercambiando ideas, emociones y experiencias.

En estas relaciones pueden surgir conflictos o eventos que afecten a las dinámicas del sistema y a la manera en que el propio individuo se comporta en ellos. Una gestión inadecuada de estos problemas puede derivar en trastornos que requieran ayuda de un profesional.

Ampliando sobre la terapia sistémica encontramos que un tratamiento global frente al individual, se enfocará en analizar los sistemas a los que pertenece una persona para identificar y diagnosticar las relaciones y comprender la conducta del individuo al que se está tratando. Es decir, el tratamiento abordará al individuo como parte de un grupo en lugar de hacerlo de forma aislada, para comprender los aprendizajes sociales que ha obtenido y la manera en que interactúa con las personas que lo rodean.

Además, permite observar los patrones de conducta de unos miembros de la familia con otros y estimulará la comprensión de estas dinámicas y cómo afectan a los demás para que cada miembro asuma que es parte responsable del conflicto. En este proceso la técnica de la redefinición positiva del síntoma será fundamental para que el individuo como observador e interventor interprete los hechos de una forma diferente a la que lo hacen, poniendo en cuestión la estructura del sistema que tienen establecido, así proyectar una estructura funcional para sus futuras relaciones.

Por su parte, Murray Bowen trabajó sobre los conceptos de la diferenciación del self, esencialmente en la habilidad para distinguir entre lo racional y lo emocional. Además, en su propuesta contaba con el elemento transgeneracional, en términos de cómo determinados patrones

van de generación en generación y cómo nosotros-individuos deberíamos alcanzar el proceso de diferenciación en relación con nuestra familia de origen.

Jay Haley planteó cómo la dinámica central de la relación de pareja correspondía a los elementos de control y poder. Insistía en que los problemas en la pareja emergen cuando la estructura jerárquica no está clara, cuando existe una carencia de flexibilidad o cuando la relación está marcada por una rígida simetría o complementariedad. Sus intervenciones enfocadas en romper los patrones de comportamiento que parecían mantener el problema principal de la pareja correspondían a una intervención dentro de un modelo estratégico.

Después de considerar el recorrido histórico de la terapia de pareja es importante aterrizar en la actualidad y prestar especial atención a la manera en que se abordan hoy por hoy las problemáticas que se refieren a la atención psicológica de esta modalidad.

Nos encontramos de frente a que la terapia de pareja se encuentra en una etapa de refinamiento teórico y de expansión de su aplicabilidad, al ser esta el fruto de la incorporación de otros modelos como el cognitivo conductual, la terapia focalizada en las emociones, la terapia narrativa o la terapia psicodinámica, así como de la influencia de la perspectiva feminista, y la sensibilidad a lo multicultural, tal y como lo aseguran, Gurman, Lebow y Snyder (2015) esto nos permite ver la terapia de pareja actual como una ventana a la diversidad y a las pautas para apostar a través de ella a una reeducación más que solo a atender una problemática específica de manera paliativa.

Así mismo la terapia de pareja va evolucionando en conjunto con las reformas en las normas legales culturales sobre la conformación de relaciones, matrimonio, separación y el divorcio; la apertura política y social hacia un rango más amplio de expresiones del amor, el compromiso, la intimidad y la sexualidad, así como la evolución en el reparto del poder económico y político entre hombres y mujeres, van dibujando un escenario particular de retos que desafían la madurez de la Terapia de Pareja como modalidad psicoterapéutica.

Según Montesano, A. (2015) uno de los retos vigentes más significativos radica en pasar del discurso sobre “cómo ayudar a las parejas a mantener una buena relación” al discurso de “cómo reconocer la multiplicidad de formas en que es posible ser o no una pareja” el buscar lograr esto nos permite que a través de la terapia de pareja actual los individuos trabajen para lograr establecer cambios en sí mismos con un progreso interior profundo y que al mismo tiempo, este proceso individual acompañe al proceso de la pareja integrada. Por lo tanto, como individuos se convierten en agentes más activos, tomando su papel como constructores de sí mismos y del sistema de la pareja.

Para que esto suceda, es importante entender que a lo largo del tiempo se han desarrollado diferentes perspectivas a la hora de explicarse la disfuncionalidad dentro de la pareja, esto ha buscado obtener una respuesta y explicarse el cómo y porqué las parejas tienden a dicha disfuncionalidad, tal y como se retoma en el estudio de Castrillón (2008) sobre “La Terapia de pareja: una mirada a sus procesos”.

El modelo orientado psicoanalíticamente.

Desde esta perspectiva los conflictos no resueltos con las figuras parentales tienen gran influencia de manera casi directa en el interior de la relación de pareja y por lo tanto también busca conectar la introyección como introyecto del objeto de amor, que es la madre y, por lo tanto, esta será la base de la representación consciente e inconsciente de los otros.

Modelo De Pareja Centrada En Las Relaciones Objetales

Este modelo propone que hay una personalidad complementaria entre las parejas, que es inconsciente y que llena ciertas necesidades, que las distorsiones y los conflictos intrapsíquicos interiorizados de cada miembro son los que contribuyen para llegar a un comportamiento disfuncional, además, sostiene que el pensamiento de una figura materna es la principal institución para la selección de un compañero y esto, aunado a la falta de desarrollo de ciertas áreas de la personalidad individual provocan la disfuncionalidad en la pareja ya que conduce a la represión.

Modelo Conductual De Pareja

Para este modelo la disfuncionalidad reside en el intercambio de comportamientos que fluye entre los miembros de la relación, cada conducta expresa y específica, además de la manera inevitable en que las historias previas afectan las interacciones, y como la escasez de reforzamientos positivos conduce a la insatisfacción en la relación.

Modelo Cognitiva-Conductual

Se plantea que una disfunción emocional y comportamental está relacionada con un proceso de información inapropiada, así como una aproximación cognitiva que podríamos calificar como negativa. Insiste en que un inadecuado proceso de educación conduce a un pobre conocimiento sobre cómo asumir al otro miembro y el saber cuáles son las percepciones acerca de él mismo y cómo son las interacciones entre la pareja así, conducidos por los pensamientos negativos instaurados.

Modelo Emocionalmente Enfocada

El planteamiento primario en este modelo es que el malestar de la pareja proviene de necesidades emocionales no expresadas o desconocidas. Por lo tanto, la disfunción emerge de las interacciones negativas o de las emociones que han estado encubiertas por cada uno de los miembros. Según el modelo la disfuncionalidad aumenta a través de la interacción en la pareja debido a que entre los miembros no es posible conocer, acceder y expresar las emociones relacionadas con las situaciones de angustia o sufrimiento.

Habiendo desarrollado el abordaje desde diferentes modelos sobre la problemática, es vital el profundizar sobre estudios que anteceden los programas en prevención de relaciones disfuncionales en jóvenes, diversos estudios sugieren que la calidad de una relación de pareja durante la adolescencia influye en la calidad de las relaciones en la adultez, no sólo románticas sino también sexuales. Cuando se persigue una relación de calidad, por tanto, surgen oportunidades

para un desarrollo cognitivo y emocional que dé lugar a un estado de bienestar tanto individual como relacional (Collins, 2003).

Ya que las relaciones de pareja en la adolescencia constituyen un elemento muy importante del desarrollo del individuo ya que son parte de la búsqueda de identidad de uno mismo, y ayudan a la formación de la autoestima (Connolly y Konarski, 1994).

Por otro lado, en el terreno de las relaciones románticas, los y las jóvenes deben aprender a comunicar sus necesidades a sus parejas, tratar los conflictos o finalizar las relaciones satisfactoriamente, esto es, deben adquirir herramientas que les ayuden a alcanzar sus objetivos a través de la comunicación con el otro. (Du Plessis, 2006; Giordano, et al, 2012).

Estas competencias juegan un papel esencial en la interacción de la pareja, en su bienestar y en el cumplimiento de la metas personales e interpersonales de los miembros (Sánchez, 2012). Una comunicación positiva en la relación romántica viene dada, entre otros aspectos, por la habilidad de entender e interpretar de forma adecuada las interacciones con la pareja, lo que ha sido asociado con el grado de satisfacción de sus miembros, así como por una identificación precisa de las emociones del otro/a que ayude a atender con mayor facilidad sus necesidades (Richards, Butler, y Gross, 2003).

Finalmente, en lo referente a las competencias emocionales, cabe destacar que la inteligencia emocional, que implica la capacidad de percibir, expresar, comprender y regular las

emociones, ha sido vinculada de manera positiva a la calidad de las interacciones sociales (Lopes, Salovey, Côté, Beers, y Petty, 2005).

Y es ante estas competencias de comunicación efectiva, inteligencia emocional, solución de problemas, que los programas preventivos con la herramienta psicoeducativa permiten llegar a mayores niveles de apertura y de aceptación de las vulnerabilidades, aspectos claves en la intimidad de la relación, y por tanto, en la calidad de la misma.

Es aquí donde entra en juego la acción de los programas psicoeducativos que abordan la problemática de relaciones disfuncionales. A través de dichos programas se aborda específicamente estos aspectos que tanto influyen en la calidad de las relaciones románticas. Así, la formación terapia grupal mayores niveles de empatía, mejores habilidades para reconocer, regular y expresar pensamientos y emociones, y mayor capacidad para analizar y buscar soluciones satisfactorias para todos. En definitiva, observamos una clara conexión entre lo que se enseña en los programas preventivos y las competencias personales e interpersonales que han sido asociadas a las relaciones románticas saludables entre adolescentes.

b) BASE TEÓRICA

Concepto

Según la definición básica, algo disfuncional es aquello que no funciona como corresponde, que no cumple adecuadamente su fin, por alguna alteración física, química o conductual.

Si retomamos la disfuncionalidad que puede manifestarse en una familia, una pareja, y en el individuo nos encontramos con la concatenación de disfuncionalidad que se arrastra desde el origen (la familia) hasta el individuo como manifestante último y concreto, y que, según el DSM V cualquier relación disfuncional que se convierta en motivo de consulta para atención psicológica podría conducir a un deterioro funcional en los dominios conductuales, cognitivos o afectivos.

De acuerdo con estas relaciones, inicialmente en la familia, puede retomarse la disfuncionalidad en el sentido que son aquellas que se ven inmersas en dinámicas relacionales caracterizadas por la repetición de estrategias para afrontar situaciones que llegan a desestabilizar el sistema en su conjunto, estrategias que resultan poco efectivas y que guían a la culpabilización de algún miembro o la negación de la existencia de problemas. Contrario a esto, la familia funcional se ve como aquella que es capaz de redefinir las exigencias del entorno tanto a nivel familiar como social, de tal manera que puedan adaptarse, seguir evolucionando y conseguir soluciones, así como superar las crisis que pueden poner en peligro la estabilidad de la estructura y del funcionamiento familiar. (Ciscar et al. 2009)

Por tanto, al igual que la disfuncionalidad definida y manifestada dentro del sistema familiar se encuentra aquella que se evidencia en la relación de la pareja, que según autores como Andrade, Castro, Giraldo y Martínez (2013) se define como el deterioro paulatino de una persona a través de la presencia de una serie de factores que alteran la relación, pues evita el crecimiento individual y se exaltan los problemas que cada persona posea, como lo reafirma (González, 2018) quien asegura que si la disfuncionalidad se agrava inhibe la libertad de expresión psicoafectivas en las que se ven afectadas las emociones, las conductas y las cognición es, así mismo Andrade et

al. (2013), plantea que estas relaciones se establecen y se derivan alrededor de comportamientos relacionados con los hábitos de cada miembro, la dificultad de resolver conflictos, la falta de comunicación asertiva, los celos, la infidelidad, la falta de respeto por la opinión del otro y discusiones entorno a la necesidad de un vínculo propio como pareja.

Dicho esto, es de vital importancia recalcar lo mencionado al inicio de la definición, que la disfuncionalidad también se presenta en el individuo en sí, como parte de la pareja y como miembro de individual en esta, pues a nivel sociológico un individuo disfuncional es aquel que no contribuye a que se mantenga en armonía y progreso el orden social, es decir, cada comportamiento o conducta de este puede verse afectada por las disfuncionalidades que experimenta en los niveles anteriormente descritos, desenlazando así la manifestación de conductas disfuncionales desde su calidad de sujeto individual influyendo en la dinámica de respuestas conductuales, y afectivas del otro miembro.

Características de la disfuncionalidad en la pareja y el individuo

El conflicto personal que sufren los miembros involucrados en relaciones disfuncionales se ven fomentadas por las actitudes que sus parejas infunden sobre ellas. Las más destacadas son: la dependencia emocional, el control, los celos y la manipulación.

La dependencia emocional en uno o en ambos miembros de la pareja, según González (2018), establece una relación interpersonal entre dos personas dentro de una relación afectiva caracterizada por la necesidad excesiva de afecto, de aprobación, sumisión o subordinación, en el

que prima la exclusividad y el miedo a la soledad. Se caracteriza por mantener relaciones asimétricas y en la que se hace lo imposible por evitar el fin de la relación.

Por su parte, el control (González, 2018) supone la eliminación de cualquier forma de independencia y autonomía por parte de uno de los miembros de la pareja sobre el otro. Conlleva el control de uno sobre la sumisión del otro, caracterizado por conductas como: saber dónde está la pareja en todo momento, qué hace, con quién está, se critica la indumentaria y/o apariencia, etc.

Este comportamiento termina por aislar a la pareja de su círculo social más cercano como son sus amigos, familiares, compañeros de clase o trabajo. Implica una actitud de acoso que, actualmente, se extiende a las redes sociales (Blanco, 2014), controlando cada movimiento de la pareja en todo momento y buscando explicaciones sobre cada una de sus acciones.

En lo que respecta a los celos están caracterizados por la sensación que presenta una persona cuando siente amenazada su relación. Generalmente, están enfocados en agentes externos, lo que provoca reacciones emocionales intensas de envidia. Suelen verse producidos por la intrusión de terceras personas en la relación, pero, además, pueden aparecer ante determinados agentes del ámbito familiar, social o laboral. Esta amenaza sería uno de los principales motivos por los que se produce la violencia en la pareja (González, 2018).

Por último, la manipulación, según plantea (Cuetos, De la Villa, García y Sirvent, 2017) podría ser una consecuencia directa de los tres factores que se han mencionado (dependencia emocional, celos y control). De esta manera, se entiende la manipulación como la modificación de

los sentimientos reales de un miembro de la pareja, derivados de la falta de autoestima, frente al excesivo control por parte del otro miembro. La dependencia emocional que la caracteriza crearía una adicción explicada en términos psicológicos con la intención de disminuir el sufrimiento ante los abusos. A esto se le agrega la imperiosa necesidad por cambiar al otro miembro de la pareja lo cual da paso al irrespeto de la individualidad, dificulta el crecimiento de uno de los miembros de la pareja, y tendiendo a generar un lenguaje relacional negativo.

Las características antes mencionadas refuerzan una dinámica disfuncional, que se tejen y se establecen a lo largo de la interacción en todos sus matices, en la cual se acarrean efectos tanto a nivel individual como relacional, siendo el puente para la formación o mantención de consecuencias psicológicas, comportamentales y sociales, si estas llegan a una transición y no se lo abordan y modifican a tiempo.

PATRONES RELACIONALES EN LA PAREJA

Un patrón de comportamiento es una forma constante de pensar, sentir, reaccionar físicamente y actuar en determinada situación. Nuestros patrones de comportamiento tienen su origen en lo que copiamos o aprendemos de las personas que han compartido la vida con nosotros como nuestros padres, abuelos, tíos, maestros y de cualquier persona importante con quien hayamos tenido contacto significativo. También provienen de nuestras propias reacciones, esto quiere decir, que guardamos dentro de nosotros las reacciones que tenemos frente a otros. Grabamos y guardamos nuestras reacciones cuando satisfacemos o no necesidades y deseos.

Los patrones son un conjunto de características que permiten moverse y responder a las diferentes situaciones de tensión generadas en el interior o exterior del sistema, acaecidas a lo largo de su ciclo vital (Castrillón, 2008).

Si bien es verdad sabemos que patrón es sinónimo de modelo o a su vez son pautas que en este caso siguen las personas con el fin de ser igual a los demás, es decir tratan de seguir o repetir lo que observan a su alrededor sin importar si es correcto o incorrecto algunos autores mencionan que el tipo de conducta sirve como modelo y son normas de carácter específico que sirven de guía para orientar la acción ante circunstancias específicas (Ingrid, 2009).

Mientras tanto otra autora argumenta que es un dispuesto de observación, y se presenta como características de este patrón la impaciencia, la urgencia, la competitividad, la hostilidad, la lucha constante etc. con la finalidad de obtener el mayor número de logros en el menor tiempo posible (Yurany Andrea, 2014). Por lo tanto cabe destacar que los patrones de conducta son conjuntos de normas que orientan el actuar y el pensar de una persona, estas en su mayoría pueden ser adquiridas gracias a la sociedad que nos rodea, como puede ser la religión, la familia, la escuela, etc. Este factor es uno de los que mayor peso tiene en el mal comportamiento de los estudiantes, es por ello que los docentes y padres de familia deben trabajar en conjunto con el fin mejorar el ambiente educativo.

Para que estos patrones se vuelvan estables requieren que cada conducta sea reforzada por otra, y así se genere una constancia en la dinámica interaccional de la pareja, para ello es necesario que una cognición se traduzca en conductas, y que estas conductas sean percibidas por los

interlocutores, que a su vez, generan otras conductas como respuestas a las primeras y que esta cadena se fije en un proceso de acomodación de pautas de interacción, tal y como lo define la escuela de Milán de la terapia familiar. Por ello podemos sostener que si en las dinámicas disfuncionales van a favorecer la aparición y mantenimiento de déficits en ciertas habilidades socio-cognitivas.

Tratándose de patrones relacionales en la pareja, resulta vital el desarrollar cada una de las formas verbales y no verbales de interacción en la pareja, que pueden contribuir a su desarrollo y maduración, así como a su deterioro y eventualmente llevando a la separación. Teniendo en cuenta que cada pareja es un entramado de patrones tanto funcionales como disfuncionales, donde hay algunos patrones que suelen ser dominantes sobre otros, y que por lo tanto, no existen relaciones perfectas, pero en ocasiones las relaciones suelen descarrilarse cuando no existe la educación necesaria, ni existe plena conciencia de los errores que se están cometiendo, provocando que se instauren patrones disfuncionales como pueden ser los celos patológicos, control excesivo del uno sobre al otro, cuando no existe el respeto, etc.

PATRONES RELACIONALES DISFUNCIONALES

Expuesto lo anterior, se puede ampliar con mayor facilidad en cuáles son los patrones nocivos de conducta dentro de la interacción de la pareja, que reflejan un déficit de habilidades relacionales y que tienden a complejizarse y a instaurarse como la dinámica de la relación, estos patrones producen en ambos la insatisfacción constante con respecto a la relación y a su pareja lo cual puede ir desde un conflicto permanente hasta desembocar en la ruptura de la relación.

Desarrollando a continuación algunos de dichos patrones de deterioro en las relaciones de pareja:

Patrones De Control

Los patrones de control se ven evidenciados cuando uno o ambos miembros de la pareja llevan a cabo acciones que le permitan tener dominio de la mayor parte de la vida del otro, es decir, todas aquellas acciones y actitudes que se realizan y se tienen para monitorear de forma exhaustiva que por lo general surgen del deseo de sentirse más poderoso dentro de la relación; que hace, dónde va, con quienes interactúa, etc., alejando poco a poco al otro miembro de su entorno individual.

Estas acciones y actitudes pueden de alguna manera ser aceptadas por el otro miembro lo cual refuerza la conducta, o bien ser rechazadas y generar conflicto, en cualquiera de los casos se gesta un entramado de acciones que se cristalizan y se vuelven parte de la interacción cotidiana de estos, la conducta controladora produce una respuesta en el otro miembro, la cual a su vez es percibida por quien trata de ejercer el control y esto provoca en él otra reacción creando así patrones estables en las composiciones de conducta que afectan de mayor manera la individualidad de la pareja y se convierte en el centro de su dinámica relacional.

Patrones De Devaluación

Desde las señales de menosprecio hasta los insultos explícitos que se vuelven parte del lenguaje permanente y la dinámica normal de la relaciones, los patrones de devaluación se

implantan en la pareja cuando esta hace parte de su interacción diaria o frecuente el ciclo de “te devaluó o insulto, tú respondes, yo lo regreso” y se convierte en un juego de vaivén hasta el punto de mantener un conflicto permanente dentro de su esquema normal, imposibilitando una comunicación eficaz de mensajes y solicitudes claras que beneficien el crecimiento de la pareja.

Patrones De Evitación

Dentro del dinamismo de las crisis o conflictos en la pareja en las que se evidencia la evitación, se degrada continuamente la comunicación y negociación en la pareja, conformando un entramado de disgustos e insatisfacciones que no poseen el espacio propicio para su expresión, donde no se genera un conocimiento consciente del contexto de su situación relacional, así mismo puede ser un predisponente para futuras conductas agresivas y de maltrato hacia uno de los miembros o entre ambos miembros.

Para la modificación de dichas conductas conflictivas, es de considerar en primera instancia observación y reconocimiento de las mismas por cada miembro de la pareja para generar el camino a un cambio y desarrollo de hábitos y patrones que nutran la relación, siendo este un proceso de cognitivo- conductual, en el cual ambos deben implicarse en su responsabilidad y participar en los nuevos ensayos de los escenarios que han identificado con dificultad, teniendo en cuenta que la conducta de uno es interdependiente de la del otro, es decir, tener en cuenta “¿Qué puedo hacer yo para que mi pareja cambie?”, siendo ellos mismos los protagonistas activos en la resolución de sus conflictos.

Para llevar a cabo la resolución de los conflictos que se han generado a partir de la falta de negociación en la pareja, es necesario que los miembros pasen por un proceso en el cual se modifica completamente la manera en la que se comunican, es decir, se deje de lado las devaluaciones, acusaciones, evitación y demás conductas que impiden el abordaje del conflicto de manera productiva y exitosa.

Lo anterior deviene de la definición del problema, considerándose como el primer paso fundamental para la solución de este, en donde se adoptan conductas distintas a las de la dinámica del conflicto, enfocándose como primer punto en hacer referencia a algo positivo antes de la estructura de lo que se quiere solicitar en el mensaje, siendo claros y no acusadores, para incentivar la cooperación y receptividad del otro miembro de la pareja generando una respuesta favorable y voluntaria del mismo.

Patrón De Competencia:

Según Ilona Burghoff (2018) Es normal que las parejas compitan en ámbitos como el cuidado de los niños, las tareas del hogar o los hobbies; esta competencia está más relacionada al deseo de cada uno de observar cómo se desenvuelve su pareja y cuáles son los puntos fuertes, y es inevitable que se sienta cierta satisfacción cuando se le supera o se llega al nivel del otro en alguna área que este suele dominar, sin embargo, cuando la competencia se transforma en la constante necesidad de reafirmarse frente a la pareja y demostrar que se es mejor persona en todos los sentidos esto se vuelve un choque en la interacción, generalmente este patrón de conducta está

guiado por una baja autoestima, pues al tener una autoestima sana es más probable aceptar a la pareja tal como es, y esto reduce las ganas de competir con el otro.

Por lo general esto se denota en áreas como el salario, los aportes a la relación y las demandas que dentro de un patrón insano de competencia pueden ser interpretadas como intentos de sumisión, cuando ambos miembros de la pareja tienen cargos profesionales elevados por lo general esto se ve intensificado.

2) CONSECUENCIAS Y SECUELAS DE LOS PATRONES RELACIONALES DISFUNCIONALES

Los padres, sin duda son los primeros seres significativos en el desarrollo como personas; es por esto que los estilos educativos de los padres o de la familia, son un factor relevante en la conformación de la personalidad, afectando la forma de relacionarse con los otros y cómo se enfrentan a todos los acontecimientos de la vida. Esto puede repercutir no sólo en la niñez, sino que a lo largo de toda la existencia repitiendo, muchas veces, el mismo patrón de conducta de los padres con los hijos e hijas.

El riesgo está cuando el estilo que prevalece distorsiona el normal desarrollo del individuo en el plano emocional repercutiendo también en el aspecto cognitivo. Los patrones educativos de la familia de origen producirán determinadas consecuencias evolutivas para el ajuste socio-emocional de sus hijos. Crecer en un ambiente con un estilo educativo u otro tiene consecuencias importantes.

Para abonar esto, Padilla y Díaz (2012) explican que “el individuo aplicará la forma de su familia de origen, tomará algunos aspectos o se constituirá de manera totalmente diferente”. Por lo que no es poco común encontrarse con que al iniciar las primeras relaciones, por lo general en la etapa de la adolescencia, los jóvenes suelen buscar de manera inconsciente aquello que le resulte familiar, es decir, la búsqueda de aquellas sensaciones que le resulten conocidas por su experiencia dentro de la dinámica familiar entre sus padres o las figuras más próximas a dicha imagen.

Con el pasar de los años los individuos siguen manteniendo distintas relaciones, prolongan algunas o se establecen con nuevas personas, sin embargo la dinámica de interacción aprendida en la familia de origen, siendo la primera referencia relacional y socializadora, como se mencionó anteriormente, puede seguir vigente en el entorno de cada uno de los miembros dentro de una relación de pareja y por lo tanto traer consecuencias dentro de la relación y en el área intrapersonal, de las cuales se pueden destacar:

Infidelidad

La infidelidad puede representar la violación al supuesto fundamental de exclusividad en aspectos de intimidad emocional y/o sexual. La mayoría de las personas que tienen relaciones de compromiso, ya sea una relación de matrimonio, convivencia o noviazgo, tienen la expectativa de que sus necesidades emocionales y sexuales serán satisfechas con exclusividad por su pareja (Boekhout, Hendrick, & Hendrick, 1999, 2003; Weiderman, 1997).

La infidelidad dentro de una relación de pareja significa que dentro de la misma ha existido un escenario de insatisfacciones y deficiencias que la pareja no ha resuelto y han provocado la infidelidad por diversidad de objetivos hedonistas.

Este escenario que ha sido creado en la interacción continua de la pareja deviene de la mantención de patrones que, a pesar de ser cada uno de los dos conscientes de su existencia, no tienen las habilidades necesarias para modificarlos. Un claro ejemplo de esto es el patrón de evitación que se definía anteriormente, cuando en la pareja la devaluación constante es marcada y se genera desde las expresiones más mínimas el otro buscará solventar la necesidad de expresiones de afecto verbal fuera de la pareja.

Maltrato

Las conductas de control, dominio y sumisión, el irrespeto a la individualidad genera un camino engorroso de conflictos en la pareja en la cual la expresión y negociación dentro de la misma se evidencia deteriorada encadenando conductas tanto verbales como no verbales difíciles de regular lo cual conlleva al riesgo de violencia física, psicológica, económica, entre otras.

Ruptura

En cuanto a consecuencias esperadas de la mantención de patrones disfuncionales en la interacción de la pareja la ruptura es sin duda la número uno, sin embargo es preciso aclarar que

no siempre se llega a tomar la decisión de separarse al experimentar conflictos constantes, por lo tanto no podemos catalogarla como el último escenario y el único certero.

Al tomar la ruptura de la relación como una posible consecuencia de estos patrones podemos definirla como una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, se considera el acontecimiento más estresante después de la muerte de un ser querido, según la escala de eventos de vida de Colmes y Rahe (1967).

Podemos ilustrar las palabras de Colmes y Rahe, a través de la explicación que da Domenec (1994), donde asegura que después de la ruptura se producen una serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas, sociales que pueden resultar igual o más estresantes que el periodo anterior, la etapa posterior a la ruptura requiere un ajuste por parte de los dos cónyuges a la nueva situación, cuando uno de los miembros de la pareja se niega a aceptar la ruptura, no se desvincula de su ex cónyuge y trata de seguir formando parte de su vida, la elaboración de la pérdida detiene su transcurso.

Es decir, la ruptura de la pareja no puede verse como un evento aislado en sí, sino más bien debe considerarse el impacto que genera en la vida del sujeto. Qué interacciones guiadas por patrones nocivos como el patrón de devaluación, el patrón de control, el patrón de luchas de poder, etc., llevan primero a la no resolución de conflicto, alimenten la nula capacidad de progreso en esas habilidades luego escale hasta disolver la pareja no puede considerarse como una situación desafortunada únicamente, sino también como un previo a una serie de cambios personales en todas las áreas de la vida.

Celos Patológicos

Los celos son conductas fundamentadas por ideaciones absolutas que llevan consigo la emocionalidad de la traición, paranoia, inseguridad, entre otras. La convicción en uno de los miembros sobre la infidelidad de la pareja es irrefutable, por lo que la vivencia celotípica puede ser completamente delirante. La idea delirante se considera como una «creencia personal falsa que se basa en inferencias incorrectas sobre la realidad externa, creencia que se sostiene con firmeza a pesar de lo que creen casi todos los demás y a pesar de lo que constituye una prueba o evidencia obvia e indiscutible de lo contrario » (APA, 1994).

Cuando los celos patológicos aparecen en la pareja estas se identifican en la dinámica por conductas de vigilancia, persecución, persistencia en intentar cambiar al otro miembro, además de verbalizaciones constantes de acusaciones y desconfianza, lo cual genera tensión en las relaciones y puede llegar a provocar que el miembro que se intenta dominar desaparezca, significando esto la ruptura de la relación y/o que el otro miembro acepte la dinámica de ser el miembro dominado y la relación se mantenga en un entramado de conductas que invaden e irrespetan la individualidad de los miembros, limitando la intimidad y crecimiento personal.

Afectación en la Salud Mental

Como se ha podido comprobar las relaciones afectivas tienen un gran valor en la vida de las personas, y es importante tener en cuenta que el deterioro de las relaciones de pareja o ausencia de las mismas pueden afectar nuestro bienestar físico, psicológico y social (Expósito y Moya,

2000). Una relación de pareja refleja casi fielmente la construcción que sus miembros poseen a nivel individual pero también, cómo este vínculo creado en una relación influye en cada uno, de tal manera que la calidad de la relación que se tenga puede afectar la calidad de vida y por ende, la salud mental de los miembros de la pareja.

Se ha descrito cómo las rupturas causadas básicamente por los conflictos que se desarrollan dentro de la pareja, pero esta también puede suceder por otras afectaciones, alimentadas por dichos conflictos antes mencionados, por ejemplo el tipo de sufrimiento que puede causar la infidelidad ya que la persona que la sufre pone en juego su propia identidad, y donde pueden aparecer sentimientos como culpa, humillación, tristeza, frustración e incluso la persona se plantea separarse. Esto lo describen Zumaya, Brown & Baker (2008) más como una consecuencia personal, que atacan directamente a la estabilidad del individuo, mostrando este lado del conflicto, en donde no es solo la relación es la que se rompe o se pone en peligro, sino también el bienestar mental del individuo.

Así pues, retomando la explicación anterior, se pueden encontrar numerosas listas de problemas de salud mental que podrían ser consecuencia de tener conflictos en la pareja (Gottman, 1998; Christensen & Heavey, 1999; Finchman & Beach, 1999). A raíz de esto y de la experiencia coloquial en donde las personas que se sabe se encuentran en relaciones disfuncionales se muestran “mal” está probado que los conflictos en la pareja pueden ser causa de problemas como depresión, trastorno bipolar, alcoholismo y trastornos de la alimentación. García (2002).

En un metaanálisis Whisman (2001) encontraron una asociación entre relación conflictiva con la pareja y síntomas depresivos. Así como apuntan Kessler, (1995); Latorre, Contreras Pezzotti, García Rueda & Arteaga Medina, (2006); Rueda, Díaz y Rueda, (2008) la depresión se ha relacionado con problemas familiares, especialmente con problemas de pareja, pues como se explicó en puntos anteriores, las estrategias de afrontamiento y resolución de conflictos suelen ser aprendidas en la interacción familiar o de pareja, por lo tanto también estas se nutren del entorno, y como explican los expertos anteriormente mencionados, esta falta de habilidades de resolución alimentan ideas y sentimientos que agravan y propician la aparición de tendencias depresivas.

En otros estudios en Estados Unidos, se ha observado cómo la presencia de conflictos que perduran con el tiempo, se relaciona con el trastorno por consumo de alcohol (Whisman, Uebelacker & Bruce, 2006).

La ansiedad también está asociada con los conflictos de pareja, los resultados en una muestra estratificada en Detroit y Michigan mostraron la relación entre parejas que presentaban conflictos con el aumento en el riesgo de inicio de trastornos de ansiedad, incluyendo el pánico, fobias y ansiedad generalizada (McLeod, 1994), así como se mostró en una muestra de individuos en Estados Unidos, los participantes que ya presentaban trastornos de ansiedad reportaron niveles todavía más altos en los conflictos de pareja que las personas que no presentaban trastornos de ansiedad (Whisman, 1999, 2007).

Relacionado con lo anterior, desde el centro psicológico Eclipse, en el año 2013 apuntaron que la mayoría de pacientes que acuden a terapia lo hacen por presentar ansiedad, depresión,

inseguridad, ruptura de pareja, obsesión y pánico. Además en cuanto a terapia de pareja se encuentran que las parejas acuden debido a problemas de comunicación, problemas de convivencia, problemas derivados de la situación económica, dependencia emocional, celos, problemas por la educación de los hijos y problemas sexuales. En relación a esto Labrador, Estupiñá y García (2010) apuntan que la mayoría de personas que acuden a intervención psicológica lo hacen por trastornos de ansiedad, trastornos depresivos y problemas en las relaciones.

Lo anterior refleja, que las demandas en terapia están cambiando, y que además de la depresión, ansiedad y trastornos de alimentación, las personas reflejan otro tipo de problemas como el duelo por perder a alguien, conflictos de pareja, pérdida de la pareja, problemas de convivencia, educación de los hijos, es decir, situaciones que causan sufrimiento y en donde no se le puede atribuir en una categoría diagnóstica Echeburúa, Salaberría, Corral y Polo-López (2010).

A manera de resumir en un aspecto que abarca los puntos anteriormente mencionados se puede destacar la alteración que sufre el autoestima del individuo que se encuentra en una relación disfuncional, tanto las tendencias ansiógenas y depresivas, como el abuso de sustancias o las ideas de menosprecio personal a raíz de una infidelidad y las otras situaciones de conflicto a las que se puede enfrentar terminarán causando una significativa caída en la autoestima, y al ser este eje importante dentro del equilibrio emocional de la persona, se habla de una afectación relevante en su bienestar.

Naranjo (2007), menciona que “la autoestima es un factor relevante en la vida de la persona”; en el caso de mantener una interacción disfuncional la autoestima tiende a estar en constante afectación, partiendo de patrones de devaluación que se naturalizan en la dinámica de pareja, siendo el miembro receptor quien toma como parte de su construcción personal las evaluaciones negativas que realiza el miembro dominante, aunque se debe de tomar en cuenta que este tipo de dinámica disfuncional se puede recibir de forma recíproca modificando así la idea que se posee de las propias capacidades de interacción y personales, así como del autoconcepto.

En cuanto al patrón de control o de lucha de poder en presencia de un miembro dominado, se crea la necesidad de mantener las conductas de la persona dominante ya que forman parte de la identidad de la relación de pareja que poseen, lo cual es signo de dependencia emocional, en casos en donde la persona dominada ha terminado una relación disfuncional, la afectación en su autoestima se refleja en el miedo de que dicho escenario se repita con futuras parejas, producto del trauma vivido y la normalización de este.

Por lo anterior, cabe destacar el porqué es vital mantener una autoestima saludable, por ello Güell y Muñoz (2000) destacan que “conseguir mantener un buen nivel de autoestima, resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y en general nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso dañino para el bienestar general de la persona”; así pues, es evidente porqué el desarrollo de las habilidades relacionales que se necesitan para una buena resolución de conflictos, comunicación y negociación y todas aquellas que lleven a la búsqueda de una relación estable y saludable son

difíciles de lograr para quienes se han visto envueltos en situaciones de pareja como las antes mencionadas, pues no se cuenta con la capacidad para retroalimentarse de manera funcional.

Patrones Relacionales Funcionales

Tal y como definimos el apartado de patrones relacionales de pareja con la ayuda de la escuela de Milán... los patrones se instauran a través de conductas reforzadas unas con otras, y al igual que aquellos que son disfuncionales, las conductas o patrones que pueden nutrir a la pareja o representar la interacción saludable se instauran de la misma manera.

Por tanto con la prevención desde cambios mínimos en la conducta de forma individual y dentro de la pareja se pueden construir patrones estables funcionales.

Como se sabe las relaciones de pareja conllevan un compuesto de elementos influyentes entre sí que constituyen la dinámica de la misma, así como las características particulares de los miembros como de la familia de origen, formas verbales y no verbales de interacción, las cuales se componen por patrones funcionales y disfuncionales, siendo unos más dominantes que otros en dicha interacción, por ello es básico pensar que no hay parejas sin conflictos, así como tampoco son pareja quienes se desenvuelven únicamente de manera conflictiva. Por ello es necesario definir dichos patrones en los cuales se refleja la funcionalidad en la pareja para que sean potencializados en la misma.

Para emprender la potenciación de patrones nutricios, se puede retomar el aporte de Sharpe, S (2004), quien señala que los patrones funcionales son fundamentados por todas las formas de

cuidado y atención, apoyo emocional y expresión afectiva a través del área verbal y no verbal, de una persona experimenta subjetivamente cómo dar y recibir reforzadores nutricios. Por ello continuación se definen dichos patrones:

Patrón de Fusión

Consiste en el sentimiento de unicidad, de compromiso, y de la aceptación de uno mismo y del otro, que permite comprender su individualidad y el compromiso consciente de la reciprocidad del compromiso creado con la pareja.

El vínculo de pareja es algo más que una relación, ya que el vínculo tiene que ver con lo expuesto por Lerner (2003) cuando afirma que el primero implica lazos afectivos importantes, una historia en común, un espacio donde la comunicación y el compromiso están presentes; en cambio en una relación la inversión de energía afectiva es menor.

En este sentido, el vínculo implicaría cierta armonía dentro de un proceso mutuo de dar y recibir, por ello es importante que dicho vínculo esté enfocado a aceptar a la persona tal cual es, en tanto algunos rasgos no atenten contra la dignidad de la otra, mantener apertura constante a la comunicación, en particular, en momentos de crisis, conocerse y valorarse a sí mismos, antes de conocer y valorar al otro, mantener o crear detalles que, de antemano, se sabe producen gratificación en la pareja, respetar compromisos adquiridos y tratar de vivenciar experiencias, haciendo variaciones en aquellas cosas que se ha acostumbrado hacer; lo cual permite el refrescamiento del vínculo y, a la vez, descubrir nuevas formas de disfrute en pareja como una de

las estrategias para crecer en dicha interacción. Por lo contrario, un patrón de fusión descarrilado, que raya o se aproxima a una relación simbiótica desemboca en una Dependencia Emocional.

Patrón de Idealización

Desde la perspectiva del desarrollo normal, los patrones de idealización en las parejas tienen vida propia y su consecuente disminución no solo crea “subidas y bajadas” emocionales en la relación, sino también una movilización gradual de la pareja hacia una mayor aceptación de cada uno, así como una profundización de los aspectos pasionales de su vínculo.

En el proceso de la idealización y su opuesto, la des-idealización, operan a lo largo de la vida de toda relación amorosa comenzando en la fase del enamoramiento, la pareja realiza un trabajo arduo para encontrar su camino hacia un amor más maduro, esto implica el desarrollo de la intimidad en la cual cada miembro de pareja se conoce y acepta mutuamente, creciendo en esta interacción; en cambio si la idealización se estanca en lo romántico esta interacción difícilmente se profundizará y puede generar conductas de negación o resistencia al cambio enfocadas en mantener la imagen inicial del otro.

Para comprender cómo se desarrolla la profundización y evolución de este proceso de idealización se puede explicar de la siguiente manera:

Idealización romántica: consiste en la primera imagen que se hace de la pareja. Cárdenas y Ortiz (2005) agrega que todo el espacio mental es ocupado por esa persona de la que se está

enamorado, al punto que se le mira casi perfecto, exaltando sus virtudes y minimizando sus defectos.

Decepción: Refiere la etapa en donde cada miembro de la pareja percibe al otro con menor idealización, confrontado mayormente con la realidad.

Aceptación de la pareja real: Amplitud de la intimidad en la pareja donde se acepta al otro y así mismo, siendo conscientes de los roles que poseen en la interacción.

Modulación de la idealización: Consiste en la conformación de la imagen actual de la pareja con menor idealización.

Idealización de la pareja de forma intermitente: Se da finalmente como un proceso constante e intermitente que opera a lo largo de la vida de la pareja, en el que con la nueva imagen real y más consciente de la pareja se sigue idealizando y desidealizando sin el impacto de la decepción inicial.

Manejo del Control Estimular: En las relaciones de pareja se transmiten todas las emociones: alegría, regocijo, ternura, rabia, miedo o tranquilidad, entre otros. La pareja es, finalmente, el lugar por excelencia de los sentimientos. Aunque esto es muy valioso, también puede resultar dañino si estas emociones no se manejan en su justa medida.

De acuerdo a lo anterior el manejo del control estimular se refiere a la capacidad de la pareja de decidir y de manejar de forma armoniosa los bienes o refuerzos que comparten y las distorsiones cognitivas subyacentes, con lo cual se tiene por objetivo conseguir que los dos aprendan a mostrar las emociones primarias y entiendan el origen de las secundarias; el que lo hace, muestra su debilidad al otro y descubre puntos vulnerables de importancia, pretendiendo habilitar al que escucha para que exprese aceptación, de manera tal, que el que muestra sus emociones sienta el soporte que necesita; así se fomenta la intimidad de forma operativa.

De no gestionar las emociones de forma adecuada, fácilmente pueden desencadenar conductas agresivas, por lo tanto, es necesario aprender a manejar las propias emociones para que no repercutan negativamente en la vida de pareja.

Cuando se establecen las emociones como la motivación que subyace en el conflicto se cambian las atribuciones del problema y se desvía la atención de las discusiones cortando el ciclo de reacción negativa seguida por reacción positiva al introducir un elemento de aceptación. (Lawrence, Eldridge y Christensen, 1998).

Reforzamientos Positivos en la Pareja

El reforzamiento positivo es un procedimiento que consiste en presentar un supuesto reforzador positivo contingentemente a una conducta con el objetivo de incrementarla o mantenerla, como resultado de la presentación de un evento (reforzador positivo) contingentemente a dicha conducta.

El término contingencia hace referencia a la relación de dependencia entre una conducta y los estímulos que la preceden y/o la siguen. Por tanto, el desarrollar adecuadamente dichos estímulos constantemente se generan cambios mínimos que fomentan el establecimiento de patrones relacionales estables.

Según, García, M (2019) “en las relaciones la pareja, por imitación, adopta el mismo modelo de interacción. Aquí es cuando entra en juego la reciprocidad¹. Se produce una dinámica de intercambio de refuerzos positivos en la pareja que cambia el signo de la relación” visto de una manera más simple se puede traducir a que si una parte de la pareja cuida al otro, este le cuidará también.

Resolución de Conflictos

Se concibe dentro de una buena comunicación y búsqueda de soluciones, el expresarse desde sus propios sentimientos, sin señalar al otro, solicitando de su contribución para mejorar a lo que se le ha hecho referencia, tomando en cuenta la importancia de expresar de manera puntual y específica la conducta o hecho causante de la queja, también reforzando tanto su escucha activa como la alternativa o compromiso que se haya adquirido en consenso.

¹ Este fue formulado por Gouldner (1960) quien afirma también que la norma de la reciprocidad juega un rol muy importante en la estabilización de las relaciones humanas en una sociedad porque “genera motivos para regresar los beneficios aun cuando las diferencias de poder puedan invitar la explotación. Esta norma sirve para inhibir la emergencia de las relaciones de explotación”.

Se debe tener en cuenta además el reconocimiento del papel que se juega dentro del problema, debido a que en el momento presente, cuando se aborda la situación ambos son responsables de las respuestas del otro, conectándose en el objetivo común de la resolución del problema.

Habilidades de Comunicación y Negociación

La comunicación en la pareja puede resultar inadecuada en cualquiera de los tres elementos implicados: emisor, mensaje o receptor. Por tanto, el objetivo fundamental del entrenamiento en habilidades de comunicación será, por un lado, asegurar que ambos aprendan un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para transmitir el mensaje, y por otro lado, que incorporen a sus repertorios comportamentales ciertas habilidades (saber escuchar, expresar sentimientos, etc...) que les capaciten para emitir y recibir los mensajes adecuadamente.

Jacobson y Margolin (1979, pág. 215), citado en Costa y Serrat definen la solución de problemas como una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. La discusión generalmente gira entorno a una queja o petición de cambio de una persona con relación a la conducta del otro.

Para integrar esta nueva dinámica de comunicación efectiva y desarrollar la resolución de problemas en la relación de pareja, es necesario interiorizar para sí mismos que dichos espacios son fundamentales para promover mejoras en la interacción y suplir las propias necesidades acentuando la regulación en sí mismos enfocados en el aquí y ahora de la dificultad, tratando y

poniendo como objetivo la resolución de un tema a la vez, de manera operativa sin reproches de acciones pasadas independientes a la dificultad que se busca solucionar.

Lo anterior define la necesidad de desarrollar la habilidad para expresar lo negativo o lo que se solicita desde el nivel individual para satisfacer sus necesidades; aprendiendo un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para lograr un mensaje descifrable para ambos miembros de la pareja, capacitándose mutuamente para emitir y recibir dichos mensajes, tomando en cuenta que ambos deben estar en la disposición de cambiar sus conductas.

Para generar un nuevo vocabulario interpersonal y que la comunicación sea operativa, debe cumplir con ciertos elementos, tales como:

- Debe estar basado en descripciones observables y cuantificables, es decir, ser específicos en qué acciones se realizarán de manera personal.
- Ser congruente, conveniente y oportuno según la situación y el contexto en que tiene lugar la solicitud. Lo cual requiere de un análisis personal que implica empatía con su pareja y plena consciencia del contexto de su relación, (así como de las posibilidades individuales de respuesta a la solicitud hecha y los límites personales referentes a cada acción a llevar a cabo).
- Hacer énfasis en la información positiva, es decir, el mensaje debe estructurarse de acuerdo al objetivo señalado la acción positiva sin imposiciones y acusaciones para promover el cambio.

- Prestar atención en la congruencia de lo que se comunica tanto a nivel verbal como no verbal, para que el mensaje sea claro y fácilmente identificable para la otra persona, por tanto el tono de voz y las expresiones corporales deben coincidir con la petición que se realiza.
- Cuando los miembros de la pareja no son capaces de comunicar honestamente entre ellos lo que está pasando en su relación, las decisiones se empiezan a efectuar de manera separada, sin tomar en cuenta al compañero.
- Inicialmente en el proceso de negociación los miembros deben ser observadores del propio comportamiento como del otro, además de delimitar sus propios objetivos de cambio y de negociación.

Competencias Para Desarrollar En La Pareja:

- Intimidad y validación

La intimidad es un proceso de aprendizaje acerca de uno mismo y de la pareja, lo cual significa compartir lo que uno es, más que lo que uno quisiera ser, y aceptar al otro igualmente, además de cuidar y confortar, tomar y recibir. Por encima de todo, la intimidad significa ser honestos el uno con el otro, sabiendo que la palabra de cada uno es, o trata de ser, verdadera, ya que cualquier falsa palabra puede generar dudas sobre el resto.

La creación de una intimidad satisfactoria es un proceso en constante construcción, y como tal está sujeto a fallas que se traducen en desconocimiento o a la inhabilidad para hablar sobre los

problemas y resolverlos. Se desarrolla en conocer “quién soy” y quién es el otro en verdad; qué se tiene en común y cuáles son sus proyectos, cómo acercarse y alejarse.

Considerando los componentes que permiten la funcionalidad y desarrollo de la intimidad se pueden describir los siguientes:

- Límites:

También llamada dimensión de inclusión- exclusión en la intervención que puede verse presente en la diada de la pareja; tratándose con frecuencia sobre la intromisión de uno o los dos padres de uno de los miembros de la pareja, o en su defecto, parientes o amigos, carrera, diversiones, intereses sociales, e incluso mascotas.

- Poder o Jerarquía:

Es común observar como el débil y sumiso de la pareja domina con frecuencia al otro, a través de maniobras pasivas con la intencionalidad de generar un cambio en el otro, generando una lucha de poder.

- Sexualidad:

Además de todos los aspectos que engloba la intimidad se reflejan en diversas áreas en la vida de la pareja, dentro de las cuales se encuentra el área sexual en donde demuestran estar

especialmente comprometidos, debido a que por lo general esta parte de la vida en pareja suele ser fuente de conflicto o armonía, donde la efectividad de la comunicación juega un papel fundamental para dicha funcionalidad, ya que en ella se desarrollan diversas situaciones que pueden representar un impasse para ambos y de igual manera se desenvuelven aspectos para construir experiencias satisfactorias.

Dicho lo anterior, algunas parejas no logran comunicar o hacer las peticiones adecuadas para satisfacer sus necesidades en el área sexual, el cual lleva consigo las creencias propias, los límites personales y la prevalencia de poder en una de las partes, además de ser un tema social y religiosamente comprometido, lo cual interfiere en el desarrollo de una comunicación eficaz, traduciendo esto en que dicha área es vital y correlacional en la funcionalidad de la pareja; el papel que juega la intimidad se revela en conocerse mutuamente en amplitud para lograr converger en actos y acuerdos y promover la satisfacción en esta área.

- Respeto a la individualidad²:

Dentro de los problemas que se suscitan en una relación de pareja encontramos que uno de ellos se debe a un estilo de vida en donde se pretende de cierto modo, limitar el desarrollo personal del otro, esto por diversos factores algunos como: la inseguridad personal, miedo a que su compañero lo rebase en su desarrollo personal, el mimetizarse con el otro(a) y no pensar en sí mismo, pasando desapercibidos para evitar conflictos, olvidando su proyecto de vida, dejando de

² La individualidad hace referencia a la herencia biológica del individuo, siendo la base (pero no solo ella) para el desarrollo de la personalidad, que es el sistema psicológico integrado que hace posible la formación del yo.

ser ellos mismos para convertirse en la “la pareja de”, perdiendo su identidad y autenticidad, dejando de lado su esencia como persona y haciendo que no sea posible llevar una relación interpersonal adecuada.

Dicha competencia requiere de disminuir o evitar la necesidad de cambiar al otro, así permitiendo el desarrollo del crecimiento personal de cada miembro en la pareja, lo cual se puede lograr enfocándose en los cambios en sí mismos. Hace referencia a reconocer límites dentro de la pareja y establecer espacios individuales para desarrollar el crecimiento personal de cada uno de los miembros, estos crecimientos siempre deben verse conectados en algún punto hacia el bien común de la pareja pero al mismo tiempo deben ser únicos y exclusivos de cada individuo, es decir, que en la medida en que un individuo aprenda a responsabilizarse de sí mismo y su propia felicidad, se encontrará en mejores condiciones para amar a los demás, podrá establecer relaciones interpersonales sanas, duraderas y productivas.

- Cuidados Tiernos:

Puede considerarse como un sistema conductual innato dirigido a cumplir funciones como la búsqueda de proximidad, creación de una base segura, creación de una pertenencia segura y protestar ante la separación. Algunos elementos de las relaciones adultas como los cuidados mutuos y la sexualidad se consideran hoy también como partes del apego; así los sujetos con apego seguro podrán establecer relaciones más diferenciadas, con una intimidad basada en la validación del sí-mismo y con una flexibilidad en los roles de cuidar y ser cuidado (Schnarch, 2011)

Consecuencias De Una Identificación Tardía De Los Patrones Relacionales Disfuncionales

En estudios recientes realizados por la Escuela Quiteño Libre (Karina Pérez, 2011), evidencian las consecuencias que generan en los jóvenes y en la vida adulta de los mismo al provenir de familias disfuncionales, ya que la disfuncionalidad de dicha dinámica familiar puede acarrear desde la infancia sentimientos de angustia, miedo, agresividad o pasividad, que en un futuro cercano pueden desembocar en problemas más graves a nivel individual y relacional. Es por ello que la detección temprana, la realización de un diagnóstico adecuado, la elaboración de un tratamiento ajustado a las características personales de cada individuo proclive naturalmente a las interacciones relacionales tanto funcionales como disfuncionales se enfoquen con prontitud al desarrollo de habilidades y capacidades que rompan con la reproducción de patrones disfuncionales.

Como se explica en el párrafo anterior, la no detección temprana de dichos patrones disfuncionales que pueden acarrear consecuencias inadaptadas en los individuos desde edades tempranas, en la mayoría de casos conlleva una gran dificultad para identificar los mismos, debido a que nuestro contexto social ha naturalizado gran parte de las conductas inadaptadas en las dinámicas socio-afectivas, complejizando el diagnóstico y por consiguiente las posibilidades de tratamiento ante dichas conductas, ya que socialmente se carece de la consciencia de la problemática.

La naturalización de dichas conductas provienen del principal ente socializador, la familia, tal y como lo menciona (Pietro Comellin, 1992), esta conforma el ambiente más significativo para el desarrollo de las personas, siendo las alteraciones en esta las que constituyen trastornos de las relaciones socio-afectivo entre sus miembros.

Por lo anterior resulta vital tomar en cuenta los Esquemas Tempranos Inadaptados (ETI). Estos son patrones disfuncionales auto-saboteadores de pensamiento y emoción que se iniciaron en temprana edad y se reiteran a lo largo de la vida. Las conductas son causadas por los esquemas, pero no son parte de los mismos. Sin embargo, Cid (2009) prefiere denominarlos “Esquemas Precoces Desadaptativos”, definiéndolos como temas amplios y persistentes formados por recuerdos, emociones, pensamientos y sensaciones corporales que hacen referencia al análisis de uno mismo y de las relaciones con los demás. Estas se originan durante la infancia y se van elaborando a lo largo de la vida del individuo, siendo disfuncionales en grado significativo.

Dichos esquemas pueden tener distintos grados de gravedad y de rigidez o resistencia al cambio. La gravedad puede definirse por la cantidad de situaciones que los activan; la mayor o menor severidad y resistencia al cambio dependerán de lo temprano o tardío de la edad en que se generaron, de la cantidad de figuras significativas que lo generaron y de la cantidad o duración de las situaciones que lo generaron. Por ejemplo, será más severo y rígido un esquema generado por ambos progenitores, desde la edad de 4 o 5 años y durante toda la infancia, que uno generado por un solo progenitor, o solamente por un maestro, en un episodio único, cuando tenía 12 años de edad (Young & Klosko, 2007).

Dado que las conductas disfuncionales conformadas por cogniciones de igual índole que llegan a tener presencia en las relaciones de pareja pueden presentarse junto a otros trastornos psicopatológicos, esto se conoce como comorbilidad como resultado de un diagnóstico tardío en las relaciones interaccionales de un individuo, complejizando desde la identificación de disfuncionalidades, su evolución y su tratamiento.

Por lo que es vital tener en cuenta que la detección temprana disminuye el riesgo de la aparición de trastornos comorbidos así como de otras consecuencias socio-afectivas, ya que en los patrones estables tienden a involucrarse en manifestaciones comportamentales en dos o más de las áreas siguientes:

- a) Cognición; formas de percibir e interpretarse a uno mismo, a los demás y a los acontecimientos
- b) Afectividad; la gama, intensidad, labilidad y adecuación de la respuesta emocional.
- c) Actividad interpersonal.
- d) Control de los impulsos.

Es vital indicar que los estudios de los patrones disfuncionales, desde sus inicios al final de la infancia y principios de la adolescencia, y los factores de riesgo de futuros estilos disfuncionales de personalidad en la etapa adulta y la posibilidad de la aparición de las mismas en etapas muy tempranas.

Reproducción De Patrones Relacionales Disfuncionales Como Base Para Trastornos Psicológicos

Desde la visión tradicional definida por el DSM IV-TR (I. López & Valdés, 2002) los trastornos se consideran como patrones permanentes de experiencia interna y de comportamiento que se aparta acusadamente de las expectativas del contexto. (Urquiza, 2012) explica que las quejas principalmente en la adolescencia se manifiestan en problemas para relacionarse con los pares, el déficit en el control de emociones y sentimientos, el aislamiento social, la dificultad en la comunicación interpersonal, entre otros.

Habiendo definido lo anterior, se toma a bien el preguntarse ¿Cómo los patrones relacionales disfuncionales pueden tener como comorbilidad trastornos psicológicos?, lo cual hace traer a colación que como se menciona en apartados anteriores la familia como ente socializador promueve por medio del aprendizaje dichos patrones de comportamiento que pueden ser disfuncionales o funcionales según sea la dinámica.

Por tanto, la disfuncionalidad familiar afecta el bienestar de los integrantes, pues altera los roles, funciones, normas, comunicación y toda la dinámica, generando problemas en el desarrollo del individuo, manifestándose en cualquiera de las etapas de vida y/o en todas desde la infancia, y esto a su vez influye en las habilidades sociales como: la competencia social, resolución de conflictos, asertividad y el comportamiento adaptativo.

Hay una serie de factores que influyen en el desarrollo social de un individuo, las más importantes son la personalidad, las funciones cognitivas, el deseo y el estado afectivo. Ante los factores influyentes, se tiene que el término disfuncionalidad familiar se refiere a las familias con problemas de violencia familiar, maltrato psicológico y problemas de relaciones entre sus integrantes.

Investigadores como Gonzales, Rivas, Marín y Villamil (2013) basan su investigación en el estudio de 20 mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en la ciudad Armenia-Quindío, en la cual, demuestran que la disfuncionalidad familiar disminuye la calidad de vida del núcleo familiar, alterando los roles, los modos de expresión afectiva y la interiorización de lo normativo. Situación que determina la importancia del ambiente familiar para el desarrollo psicológico del sujeto.

Otro estudio por parte de Velasco, Álvarez, Carrera y Vázquez (2014) en Ecuador, y con ayuda de datos estadísticos sobre las atenciones por violencia realizadas por las Unidades de Atención de la Familia del Ministerio de Inclusión Económica y Social(MIES), reporta que el 42% de denuncias por violencia se da por negligencia, además se informa que existe un incremento de la violencia en la relación padres-hijos que del 35% al 44% en los últimos 10 años, esta cifra está seguida por un 25% de niños y niñas que sufre de maltrato psicológico y un 18% de maltrato físico.

A esto los problemas que presentan las familias disfuncionales generan efectos negativos principalmente en el desarrollo psicosocial del niño y del adolescente, por ende a un futuro adulto,

demostrando así la influencia del clima familiar desde la infancia. Ante esto Glaser (2002)³, opina un impacto psíquico, que conllevara dificultades en la adolescencia y vida adulta del individuo, como: trastornos emocionales (baja autoestima, ansiedad o estrés), desórdenes conductuales (como irresponsabilidad, oposicionismo y comportamientos antisociales), bajo desempeño, deceso escolar, agresividad y aislamiento social.

En este sentido el estudio realizado por Núñez del Arco (2005) con una muestra de 205 jóvenes de ambos sexos, mayores de 16 años de Perú, determina que existe una correlación significativa del 65,9% entre las variables habilidades sociales y clima social familiar. Los resultados señalan que el funcionamiento adecuado de la familia potencializa las habilidades sociales, debido a que en el clima social familiar se inicia el proceso de socialización primaria, instaurando en el individuo normas y reglas de comportamientos socialmente adecuados.

Un estudio sobre los estilos parentales y el clima social familiar sobre el desarrollo de habilidades sociales en la ciudad de Medellín realizado por Valencia y Henao, (2012) con una muestra de 108 niños y niñas, concluye que el desarrollo social está influenciado por la función socializadora de los padres, estilo de interacción parental y la dinámica familiar. Por tal motivo, a mayor estabilidad emocional y psicológica en los padres mejor desempeño social de sus hijos.

En cuanto en el área cognitiva, según Cevallos (2015) menciona que el modelo cognitivo enfoca la ejecución de habilidades sociales, como conductas y emociones influenciada por la

³ Danya Glaser, Profesora invitada en Universidad de Londres y psiquiatra consultora honoraria de niños y adolescentes en el Great Ormond Street Hospital for Children.

percepción y la interpretación que el individuo tenga de su entorno. Al respecto, Beck (2000) concuerda que las conductas inapropiadas son resultados de distorsiones psicológicas del pensamiento que a su vez influyen en el estado de ánimo del sujeto, determinando así su modo de actuar en el ámbito interpersonal (citado por Riso 2006).

Trastornos De Personalidad

La importancia acerca de los factores de riesgo en la infancia que influyen en la posible aparición de los TP en la edad adulta, radica en que éstos intervienen de manera adversa en el correcto desarrollo de la personalidad, al alterar la trayectoria de los procesos de socialización normativa durante la infancia y la adolescencia (Johnson, Cohen, & Smailes, 2001). Así, adversidades sufridas en la infancia, como pautas de crianza poco adaptativas, el abuso y la negligencia, pueden tener efectos negativos en el desarrollo de la personalidad.

Al hablar sobre la posibilidad de la presencia de TP desde edades tempranas podemos considerar autores como Millon, en su entrevista concedida para el diario *The National Psychologist* (Gill, 2005), han puesto de manifiesto la preocupación de encontrar cada vez con mayor frecuencia niños en edades preadolescentes (entre los 7, 8 y 9 años de edad) que reportan fuertes sentimientos de inadecuación y de no ser amados, Millon sostiene que ya se puede ver el comienzo de una personalidad alterada.

A esto podemos traer a colación lo expresado por Silk (2008), el mayor problema en el diagnóstico de los desórdenes de personalidad en adolescentes no es si el diagnóstico es válido o

no, sino que el diagnóstico no se quede “pegado” a través del tiempo; es decir, que aunque la persona siga teniendo con el tiempo una sintomatología residual que pueda impactar significativamente en su funcionamiento diario, a largo plazo no cumpla el conjunto de criterios para ese diagnóstico en particular. Por tal motivo, es importante que los pacientes sean evaluados repetidamente, con respecto a si cumplen o no, los criterios para el diagnóstico.

La personalidad implica en su misma dimensión individual la experiencia relacional acumulada, es decir, que dicha experiencia construye la personalidad desde sistemas de pertenencia como la familia de origen, donde se delimita la disfuncionalidad que es la base de los diversos trastornos de personalidad.

El elemento más complejo presente en esta experiencia relacional es el amor, ya que se concibe como la vivencia subjetiva de ser amado como la base de la construcción de la personalidad, ya que desde que nace el niño/a va procesando su relación con sus padres siendo este un proceso afectivo que posee ingredientes cognitivos, emocionales y conductuales. Por tanto, no sorprende que se focalice a la familia de origen a la hora de comprender algunas de las características concernientes a la personalidad normal y patológica.

L. Linares (2001) categoriza tres grandes clasificaciones de la psiquiatría clásica, a las que se vendría a añadir una cuarta correspondiente a las depresiones, desgajadas del campo psicótico:

- Trastornos Neuróticos: recuperan la antigua denominación, agrupando los diversos trastornos con el denominador común de la ansiedad, incluida la distimia.

- Trastornos Psicóticos: coinciden, a grandes rasgos, con el correspondiente capítulo del DSM-IV, estructurados en torno a las esquizofrenias y las psicosis delirantes.
- Trastornos Depresivos: corresponden al espacio de la antigua psicosis maniaco- depresiva, incorporando su separación del tronco psicótico propuesta por el DSM- IV, y reconociendo el mucho mayor peso específico de lo depresivo respecto de lo maníaco.
- Trastornos de la Vinculación Social: herederos de la antigua psicopatía, y definidos como trastornos de la conducta con déficit de adaptación social, impulsividad y destructividad.

Para comprender lo anterior es necesario ampliar sobre la estructura familiar de los trastornos de personalidad por lo cual, Pinto (2004) en su libro "Por qué no se amarte de otra manera; Estructura individual, familiar y conyugal de los trastornos de la personalidad", plantea las diferentes estructuras familiares en los individuos con trastornos de personalidad, en todos los casos podemos observar como punto en común, una parentalidad disfuncional o disarmónica, además de la triangulación con el hijos y la imposibilidad de realizar una desvinculación real con la familia de origen.

A continuación se hará un resumen, más específico, desglosando trastorno por trastorno, lo planteado por Pinto (2004).

Análisis De La Estructura Familiar De Las Personalidades Con Dificultades Para El

Placer

- Trastorno esquizoide:

El apego que estos recibieron es de origen ambivalente, la familia se presenta como disfuncional y desintegrada. La triangulación es patológica, ya que se da una pseudo mutuality, en la cual la espontaneidad y el humor, el entusiasmo y la originalidad amenazan el equilibrio familiar. En la adolescencia la desvinculación es condicionada, el hijo es la preocupación de la madre, este hijo a su vez presenta dificultades para vincularse amorosamente.

- Trastorno por evitación:

El tipo de apego que recibieron es de origen ansioso, las familias son disfuncionales y desintegradas, se mantiene sólo por el miedo de la madre de fracasar en el matrimonio. La triangulación es rígida, donde debe proteger a la madre temerosa y buscar ser protegido por alguien débil lo hace sentirse más indefenso. En cuanto a la desvinculación se realiza de manera aparente, este se lleva de casa el miedo al vacío, la sensación de desproteger a la madre, y el temor al conflicto.

- Trastorno depresivo:

El apego de estas personas es de tipo ansioso por parte de la madre y una ausencia de apego por parte del padre. La familia es disfuncional y desintegrada. La triangulación es perversa, donde se delega al niño la protección de la relación conyugal, luego se produce la pérdida ya sea por el alejamiento del padre y la depresión de la madre quien no deja de preocuparse por el hijo. La

desvinculación es aparente ya que el individuo vivirá preocupado por la relación conyugal de sus padres, temiendo el fracaso como conciliador.

- Trastorno obsesivo- compulsivo:

En estas familias el apego es ansioso, y son familias con características de rigidez y disfuncionalidad. La triangulación es perversa, ya que debe satisfacer las expectativas de la madre, suplantando el rol del padre. La desvinculación es la de compromiso, ya que debe cumplir el guion de vida escrito por sus padres.

- Trastorno pasivo agresivo:

El tipo de apego es ansioso por parte de la madre y ausencia de apego, rechazo o maltrato por parte del padre. La familia es disfuncional y rígida. La triangulación es rígida, ya que debe proteger a la madre y mantener al padre distanciado. El tipo de desvinculación es con compromiso, ya que tiene como misión destruir cualquier estructura que represente autoridad.

Análisis De La Estructura Familiar De Personalidades Con Problemas Interpersonales.

- Trastorno por dependencia:

El apego por parte de la madre, que recibieron estas personas es excesivo, pero por parte del padre existe una ausencia en este aspecto. La familia es amalgamada. La triangulación es rígida,

debe hacer caso a su madre para que esta no se deprima. La desvinculación es inaceptable ya que está prohibido dejar a la madre.

- Trastorno histriónico de la personalidad:

En estas personas el apego es excesivo por parte del progenitor del otro sexo y existe un rechazo por parte de la madre. El tipo de estructura familiar es la de aglutinamiento. La triangulación es perversa, ya que debe darle afecto al padre para mantenerlo dentro de la familia. La desvinculación es inaceptable, ya que no desarrolla una imagen real de la imagen masculina, ni tiene una imagen adecuada de sí.

- Trastorno narcisista:

El apego es excesivo por parte de uno de los progenitores y la ausencia de apego por parte del otro progenitor. Pertenece a una familia disfuncional y rígida. La triangulación es rígida, no tiene opción de modificar el rumbo, está clavado en el centro de la relación de sus padres. La desvinculación es con compromiso, debe ser una persona admirable para mantener la fama de la familia.

- Trastorno antisocial:

Son personas que presentan un ausencia de apego de rechazo y de maltrato, sus familias son disfuncionales y desligadas. La triangulación es perversa, no existen límites, vínculo ni

compromisos, haga lo que haga el niño se mantiene carente. La desvinculación es imposible, no es posible resolver los rencores en el seno familiar, los cuales son trasladados al exterior.

- Trastorno esquizotípico:

Estos individuos sufrieron la ausencia de apego en relaciones familiares desligadas. La familia es también disfuncional y desligada. La triangulación es patológica, donde el sujeto es víctima del doble vínculo. La desvinculación es imposible, al no poseer el discurso de la familia adopta un discurso ajeno al cotidiano.

- Trastorno paranoide:

Son personas que tuvieron ausencia de apego, y su familia era disfuncional y además desligada. La triangulación es patológica, siente que tiene que defender a sus padres de algo, pero no sabe de qué exactamente. La desvinculación es inaceptable, el proceso de identificación con la figura masculina está alterado por la magnificencia de la madre, por ellos teme ser homosexual, por lo cual afianza su identidad con actitudes agresivas.

*Programas En El Salvador Que Se Especialicen En La Prevención De Relaciones
Disfuncionales*

En la actualidad es acertado asegurar que nuestro país no cuenta con datos públicos en los que se refleje la cantidad o la frecuencia de manera fiable en la que los jóvenes o las personas de

mediana edad se ven involucrados en relaciones disfuncionales, por lo tanto es evidente que aquellos que se ven envueltos en este fenómeno por lo general no cuentan con la atención necesaria de manera accesible, de esta forma también notamos que no hay instituciones del estado o fundaciones que se encarguen de la prevención de este tipo de relaciones de manera constante, integral y eficiente.

Al investigar sobre la temática y el interés que puede tener la prevención de esta a nivel social se encuentra con que existen algunos esfuerzos aislados que no han tenido mayor alcance. En cuanto a la educación formal a nivel nacional no se da mayor atención a la formación individual para poder vivir una relación saludable en el futuro, pues en los programas del MINED no se han retomado talleres, asignaturas o charlas educacionales sobre la importancia de construir habilidades relacionales que puedan brindar una reacción estable y funcional a largo plazo.

Como esfuerzos provenientes de otras fuentes se puede mencionar el trabajo de graduación de estudiantes de psicología “Diseño e implementación de un programa psicoterapéutico para el desarrollo de las competencias para la futura vida conyugal aplicado a estudiantes de bachillerato del instituto nacional General Manuel José Arce”, el cual registro un cambio significativo en las competencias necesarias para establecer una relación saludable de los estudiantes participantes, por lo cual podría decirse que es una pequeña evidencia del impacto que tendrían este tipo de programas preventivos si se replicaran en los centros educativos como un requisito.

En cuanto a otras instituciones formales que han buscado implementar la prevención y la educación en la importancia de las relaciones saludables se encuentra la iglesia, que si bien dirige

estos programas bajo el enfoque religioso y los principios de este, pueden tomarse como los únicos esfuerzos constantes que se distinguen en nuestra sociedad por orientar a las personas que se adentrarán en una vida conyugal.

En la Parroquia María Auxiliadora Don Rúa se imparten cursillos para parejas, los cuales requieren que las parejas se presenten con “padrinos” ya casados, que fungirán en un futuro como una red de apoyo o guía espiritual-matrimonial, pues la iglesia pretende instaurar en los futuros esposos los valores cristianos y los principios religiosos como principal eje de la relación. Se entiende que se retoman únicamente las competencias que ambos como pareja deben alcanzar, olvidándose de la necesidad de trabajar las competencias a nivel individual.

La iglesia Casa de Dios con sede en Guatemala implementa un programa de educación prematrimonial en El Salvador, este programa si contiene diferentes módulos en los que busca desarrollar competencias a nivel individual, siempre bajo el enfoque religioso y limitándose a recordar los principios que como hombre y mujer la biblia estable que deben cumplir dentro de una pareja.

En cuanto a información difundida o que pudiera ser adquirida por la población que esté interesada en esta temática tampoco hay desarrollo dentro de nuestro país, al igual que en muchas temáticas más, no se ha explotado la escritura de expertos que puedan aportar a la educación de nuestra población. El pastor Edgar López Bertrand Jr. publico en el año 2009 el libro “¡Auxilio! Soy casado” que busca fungir como guía para parejas, dando consejos basados en la biblia y la doctrina evangélica propia de la iglesia que lidera.

Observar que todos estos esfuerzos vienen fuera de la educación formal de nuestro país nos lleva a expresar la necesidad de que se implementen para reducir a nivel general de la población la presencia de las consecuencias que se mencionaron en apartados anteriores, pues es inevitable que este aspecto afecte la salud mental de la sociedad y la identificación temprana de dichas afectaciones para el tratamiento adecuado de las mismas, pues no existe el desarrollo formativo-educacional para promover competencias y capacidades para una mejor convivencia en el grupo primario de apoyo que es la familia.

Principios Metodológicos Para El Programa Psicoeducativo

En las últimas cuatro décadas la investigación en prevención de conflictos de pareja ha aumentado debido a esta necesidad social de crear y mejorar los programas de prevención. Por ello, los estudios han tratado de detectar los factores de riesgo que favorecen la ruptura de la pareja y de evaluar la eficacia de los programas de prevención (Carrol y Doherty, 2003; Haldford, 2004).

Por tanto, la terapia de pareja con enfoque cognitivo-conductual se centra en el análisis detallado de los conflictos cotidianos que pueden llevar a la ruptura de la relación, concretando en el estudio de cómo aparecen los problemas, y cómo se mantienen. Uno de sus puntos de partida es una característica que se asocia de forma general con los conflictos, el predominio de interacciones negativas sobre las positivas. Con el objetivo obvio de conseguir una intervención eficaz, se plantea superar los problemas aumentando el intercambio de conductas positivas y mejorando la comunicación y la resolución de problemas.

Según Fischer y Rangel (2008), los objetivos principales de la terapia cognitivo-conductual con parejas es la reestructuración de cogniciones inadecuadas, el manejo de las emociones, la modificación de patrones de comunicación disfuncionales y el desarrollo de estrategias de resolución de problemas, por ello en la prevención e intervención de relaciones de pareja se analiza la importancia de la armonía emocional, la sexual y la existencia dentro de la pareja y los factores socioeconómicos, emocionales y personales que los perturban.

Se toman en cuenta la falta de rituales que a veces no permiten la elaboración de distintas situaciones problemáticas. Una pareja para vivir medianamente sin problemas debe tener: armonía existencial, armonía sexual y armonía emocional.

- Armonía Emocional: En los jóvenes suele ser el principal soporte, y aunque es una causa necesaria no es suficiente para una unión verdadera.
- Armonía Sexual: Cree que se van a llevar bien sexualmente porque se quieren o están enamorados, y no ocurre así. Está confirmado en los hechos y por investigaciones serias. El 50% de los matrimonios (Master y Jonson) padecen dificultades en el plano sexual.

En relación con dicha intervención preventiva en los programas psicoeducativos, el constructivismo psicológico es relevante en la aplicación de los mismos, dirigidos a la comprensión e interiorización de nuevos significados, enfocados en promover un desarrollo de nuevas habilidades que permitan una mejor calidad de vida a nivel individual y en la interacción con los demás.

Es importante resaltar que a medida los individuos aprenden e interiorizan los nuevos conocimientos y se deconstruyen los esquemas anteriormente fijados modificándose en agentes promotores de esta nueva perspectiva, pues el aprendizaje inevitablemente se distribuye de manera social, por lo cual se puede comenzar a garantizar la perpetuación de estos nuevos esquemas en generaciones venideras a través del andamiaje de quienes ya lograron insertar las habilidades aprendidas en su diario vivir y su estilo de vida constante.

Por lo cual es de tener en cuenta que el aprendizaje centrado en el aprendiz desemboca en principios y enfoques instruccionales que tienen que ver con dos cuestiones:

- Las características individuales de los aprendices, las experiencias de vida y las cogniciones.
- Los métodos de aprendizaje de quienes reciben el contenido, es decir, la manera en la que el contenido impartido impactará para ser interiorizado de manera exitosa en la vida de cada aprendiz.

Por lo tanto, es completamente necesario en el proceso de psicoeducación considerar el contexto de los grupos de aprendices y las experiencias que estos pueden tener en común para lograr penetrar la barrera de los constructos y esquemas que hasta ahora se han normalizado en sus vidas.

Debido al impacto positivo que se registra bajo el enfoque en psicología se pretende generar las habilidades y capacidades adecuadas que desarrollen las interacciones funcionales en la vida de pareja, tomando la funcionalidad con base a los siguientes puntos de estrategias.

(Perez Testor, 2006). Mencionan que la pareja que puede vivir los dos ejes de forma equilibrada podrá mantener una buena relación y presentará las siguientes capacidades:

- ✓ Capacidad de dar y recibir, es decir, no hay uno que siempre da y el otro que siempre recibe, sino que existe un constante intercambio entre los dos.
- ✓ Capacidad de enfrentar los sentimientos de frustración y hostilidad. Una pareja sana no es aquella que no vive sentimientos de frustración u hostilidad, sino que la calidad de la relación pasa por ser capaz de aceptar situaciones difíciles, para resolverlas posteriormente.
- ✓ Capacidad de tolerar las diferencias individuales. En una pareja las diferencias están siempre presentes: diferencias biológicas, diferencias de género, diferencias en las expectativas de uno mismo y del otro. Constatar la diferencia, que el otro piensa distinto a nosotros y que no puede adivinar lo que nosotros deseamos, exige una capacidad de aceptar la diferencia y mejorar la comunicación para que los dos miembros puedan acercarse y conocerse mejor.
- ✓ Cooperación. Es necesario que los dos miembros de la pareja estén convencidos de que están en un proyecto común y pueden ayudarse mutuamente. La percepción de que son dos en una misma tarea ayuda a contener las ansiedades que las dificultades que aparezcan pueden producir. La tarea de ser y hacer de padres no es fácil, y el hecho de ser dos permite un trabajo de equipo. Si el equipo trabaja individualmente, tampoco funciona.

- ✓ Creatividad. La rutina es uno de los problemas más graves en la pareja. La repetición constante de las mismas cosas, los rituales estereotipados y rígidos pueden deteriorar poco a poco la relación. Ser creativos, tener la capacidad de realizar cosas nuevas y de improvisar es importante para evitar la rutina. El ritual está al servicio de evitar la ansiedad buscando reafirmarse tranquilizador, pero en la vida de pareja es necesario asumir el riesgo de lo que es nuevo y diferente.
- ✓ Capacidad de reparación, es decir, capacidad para resolver las tensiones y disputas. Como hemos dicho anteriormente, no se trata de evitar la discusión a cualquier precio. No es preocupante que una pareja disienta o discuta, si es que tiene la capacidad de hacer las paces, de reparar el mal que posiblemente ha infligido al otro. Los momentos reparadores de la pareja pueden ser espacios de unión y de superación. Desde la perspectiva de la prevención, si potencian estos indicadores, se potenciaría la profilaxis de los trastornos de pareja.
- ✓ Comunicación y resolución de problemas

En cuanto a la resolución de problemas, esta debe centrarse en ser neutral y no negativa, además de enfocarse en el objetivo principal de la búsqueda de soluciones de las desavenencias que puedan existir en la interacción, por medio de la negociación promoviendo que los cambios de conducta incluyan compromisos y reciprocidad, es decir, que las ventajas y desventajas de la solución que se desarrolle en la negociación sean visibles para ambos, para que a partir de esta interiorización del proceso de negociación (individual y a nivel de la pareja) se gesten patrones estables que sean nutricios para la pareja y que den apertura a un pronóstico favorable para esta.

Además para la resolución de conflictos y el desarrollo de las habilidades para la comunicación óptima en la pareja tal y como se hizo referencia en el apartado de patrones relacionales funcionales, donde se abordó el esquema propuesto por el modelo cognitivo conductual, este suele ser práctico para que los miembros de la pareja puedan entrenarse y poco a poco hacerlo parte de su vida e implementarlo en todo momento, con el objetivo de que desarrollen un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para vehicular un mensaje descifrado por un código común.

Así mismo, se debe entender que estas habilidades se desarrollan con base a descripciones observables y cuantificables, así también deben ser congruentes, hacer énfasis en la información positiva y estar basados tanto en el lenguaje verbal como no verbal. Por último, es vital subrayar que la capacidad de resolución de conflictos y el consenso para construir una relación predicen una mayor calidad y estabilidad de la relación según (Larson y Holman, 1994).

3) MODELO A IMPLEMENTAR EN LA PROPUESTA

Modelo constructivista: El factor social y psicológico implicados en las relaciones disfuncionales.

Al tratar de explicarnos de dónde vienen las relaciones disfuncionales y todos los problemas que estas acarrearán para quienes las viven, por lo general las personas se centran en los aspectos que pueden parecer más relevantes y delicados en la vida de la pareja, como pueden ser la crianza de los hijos, los problemas económicos, las infidelidades, etc. Si bien es cierto que estos temas son una fuente de estrés y problemas debemos tener en claro que el vivir una relación disfuncional no comienza cuando estas problemáticas se presentan, sino más bien desde mucho antes, y que el origen se gesta desde lo individual, a partir de lo vivido y de las experiencias con las que el individuo se encuentra, que luego se manifiesta en la convivencia conyugal.

Debido a esto, entendemos que debemos analizar cómo el componente social y el psicológico convergen entre sí para crear las condiciones que más tarde darán como fruto una vida de pareja disfuncional.

a) Factor social.

Para comenzar a contemplar cómo el componente social influye en las relaciones de parejas disfuncionales podemos retomar la explicación de Carretero (1994), el cual afirma que “Las estructuras cognitivas son las representaciones organizadas de experiencias previas. Son relativamente permanentes y sirven como esquemas que funcionan activamente para filtrar,

codificar, categorizar y evaluar la información que uno recibe en relación con alguna experiencia relevante” Esto lo complementa al señalar que, por lo general, las estructuras están compuestas por esquemas y representaciones de una situación concreta o de un concepto, lo que permite que sean manejados internamente para enfrentarse a situaciones iguales o parecidas a la realidad.

Con la explicación anterior notamos la relevancia que tiene el entorno en cuanto a la construcción de las ideas o esquemas de lo que se cree que es una relación de pareja, cómo actuar dentro de una y que es lo que debemos esperar del otro al ser parte de una convivencia de pareja.

Dado el punto anterior, podemos traer el concepto de Bandura y Walters (1963) que explican que el aprendizaje perceptual, social, por imitación u observacional, es un proceso por el cual un individuo logra realizar una conducta nueva o alterar la frecuencia de una previamente aprendida, por la observación de modelos.

Por lo tanto, si tomamos que este aprendizaje puede transformarse en estructuras cognitivas como las antes definidas por Carretero (1994) es importante definir cómo y de donde los individuos aprenden las disfuncionalidades comunes que se viven en las relaciones de pareja, y cómo los distintos niveles del entorno social en el que se encuentran influyen en este proceso.

Para reflejar esto de manera práctica, Cortés (2001) analiza las interacciones del individuo en diferentes sistemas que componen todo su entorno social. Comienza definiendo que el microsistema, la unidad principal de esta estructura, es la familia; dentro de la familia se

comenzarán a vivir las experiencias más significativas de donde tomaremos los modelos para crear las estructuras cognitivas, pues es la principal fuente de socialización que se tiene.

Considerando esto, tenemos que es en este sistema en donde deben aprenderse las estrategias relacionales funcionales, pues la funcionalidad o disfuncionalidad de la familia no depende de la ausencia de problemas dentro de ésta si no, por el contrario, de la respuesta que muestre frente a los problemas; de la manera como se adapta a las circunstancias cambiantes de modo que mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento de cada miembro (Minuchin, 1984).

Si bien las palabras de Minuchin en la definición anterior son muy acertadas, vemos que la realidad nacional en la que nos encontramos contrasta enormemente con esta idea, pues según las estadísticas de la Separata “La realidad de la familia” tomada del Curso sobre violencia Intrafamiliar de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador en 1995; “En El Salvador el 62% de los hogares la mujer es jefe, y en un 38% son los hombres; además, la población económicamente activa masculina es de 46% y femenina es 54%; el resto de ambos sectores se clasifica como desempleado o que trabaja de manera informal”. En estas condiciones, el hogar se vuelve situación de riesgo para los menores, al no adquirir valores de igualdad, cooperación y responsabilidad social que les ayude a sobrevivir de manera adecuada en la sociedad y a tener un papel activo y funcional dentro de una relación de pareja.

Debido a lo anterior, es muy común encontrar familias en las cuales las estrategias de afrontamiento a los conflictos, los modelos de comunicación asertiva verbal y no verbal, la empatía y el respeto a la individualidad no son practicados por las principales figuras de autoridad, esto

lleva a que las nuevas generaciones venideras de estos núcleos familiares no tengan bases sólidas para implementar dichas estrategias en su desarrollo individual y por lo tanto no tengan las herramientas necesarias para desarrollarlos en una futura vida conyugal.

Esto se ve confirmado por Hunt (2007) cuando refiere que “Una familia disfuncional es aquella en la que el comportamiento impropio e inmaduro de al menos uno de los padres daña el crecimiento de la individualidad y el desarrollo de habilidades relacionales saludables entre los miembros de la familia”. Por lo cual es imperativo que al hablar de prevención se tome en cuenta la necesidad que hay de abordar a los más jóvenes antes de que este problema se cristalice y lleve a la formación de estructuras cognitivas, en donde la repetición de patrones de la familia de origen será la estrategia utilizada para afrontar los conflictos venideros.

Retomando el análisis anterior, podemos traer a consideración que así como el micro sistema influye en el aprendizaje del individuo, también se tiene la influencia del mesosistema, compuesto por las instituciones más cercanas a él y su microsistemas, las cuales serían la escuela, la iglesia, la comunidad y demás ambientes estructurados en los que el individuo se desenvuelve constantemente.

Al hablar de mesosistemas tenemos que en nuestro país, el sistema educativo ignora casi por completo el área de formación en cuanto a relaciones intra e interpersonales, pues lastimosamente, no todos los Centros Escolares del país se ven beneficiados con programas de índole preventivo y enfocados al desarrollo de competencias emocionales y habilidades relacionales, además de que es poco el énfasis que el sistema educativo actual ofrece, dejando de

lado el refuerzo de competencias emocionales, olvidando sugerencias como la de él profesor Salvador Guevara Casco, columnista de la prensa gráfica (2015) que expresa: “El desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y jóvenes debería preocupar de sobremanera a los padres de familia y maestros por ser los formadores de la personalidad y el carácter de sus hijos o alumnos”

Con respecto a la anterior, tenemos que el MINED actualmente ha rechazado de manera constante propuestas que se enfoquen en mejorar la curricula educativa para prestar especial atención al desarrollo integral de los alumnos. En 2016 se llevó a cabo la propuesta de añadir como materia principal “Moral, Urbanidad y Cívica” en educación preescolar, básica y bachillerato, el dictamen contó con un plazo de 90 días para ser aprobado e implementado desde el once de febrero en adelante, obteniendo una respuesta un mes posterior al dictamen el día cuatro de marzo se publicó el artículo periodístico titulado: “Decreto de asignatura de Moral y Cívica” (Qué,2016) en el que señala lo siguiente: “El Ministerio de Educación ha retomado los componentes de Moral, Urbanidad y Cívica, en todos los programas de educación inicial y parvularia y en educación básica y educación media, específicamente en las asignaturas denominadas Estudios Sociales y Estudios Sociales y Cívica”. Quedando desestimada la propuesta de la integración de la materia en la currícula salvadoreña.

Este hecho anteriormente mencionado refleja la poca valía que el sistema nacional sigue dando a tomar en serio la educación emocional y desarrollo de habilidades relacionales pues tanto de forma empírica como estadística, se conoce que en los Centros Escolares del país la enseñanza de conocimientos técnicos y científicos se reduce a una nota en un examen, sin evaluar o asegurar la interiorización del mismo y la puesta en práctica en la vida del alumno, por lo tanto es acertado

decir que sucede lo mismo con temas más propios de la psicología y las estrategias necesarias para una vida funcional en cuanto a relaciones humanas.

Al igual que lo que sucede con el sistema de educación nacional, se puede traer a colación lo que sucede con el sistema religioso, que al igual que las escuelas, forma parte del mesosistema en la vida de los individuos que forman parte de la población objetiva de este programa de intervención.

Así bien, con respecto a la iglesia como parte del mesosistema, en nuestro país tenemos que en 1841, el gobierno salvadoreño se proclama protector de la religión católica, la considera la “única” y “verdadera” religión profesada en El Salvador, por tanto, se aprecia desde entonces la visión religiosa como regidora de la moral social y punto de partida para las acciones correctas en la base de la sociedad: la familia, y al ser esta de vital importancia para este sistema se comienza a adoptar la visión que se tiene como el modelo correcto; padre manda, trabaja y provee, madre cuida, se queda en casa y se somete.

Además de promover el esquema de familia antes mencionado, la entidad religiosa se ha encargado de fomentar y alimentar ciertos mitos del amor romántico los cuales explicamos en capítulos anteriores, pues insiste en el amor aferrado, delegar la responsabilidad de la resolución de conflictos a una entidad divina y a la lucha de poder constante guiada por la idea de sometimiento de la mujer.

Esto se reproduce tanto en las iglesias como instituciones y centros de convivencia comunitaria como a nivel de ideología general, pues es bien sabido que la influencia de la iglesia como tal en la moral y ética de la sociedad en general es bastante grande.

Esto nos lleva inevitablemente al último nivel de los sistemas que influyen en el aprendizaje social del individuo, sistemas que perpetúan en él a través de su interacción con estas ideas que se transforman en esquemas cognitivos de lo que es una relación de pareja, los cuales en su mayoría son esquemas de relaciones disfuncionales.

El último nivel de estos sistemas que han sido analizados es el exosistema, este comprende a toda la sociedad como un conjunto, el sistema de estado en el cual el individuo se desarrolla, el entretenimiento, la sociedad en general tanto nacional como la que influye en su país. En este nivel podemos destacar el constante bombardeo de ideas irracionales y erróneas sobre las relaciones que se tiene a través de medios de comunicación y cualquier tipo de publicidad que se tenga al alcance.

De esta manera el exosistema contribuye a perpetuar los esquemas disfuncionales que se tienen de una relación de pareja, la Fundación de Mujeres, en Andalucía, en su boletín Coeducación y mitos del amor romántico a partir de la página 9 hacen un análisis de libros y películas de género adolescente, acá se muestra cómo a través de vender historias de un amor ficticio y poco saludable se busca que los jóvenes se aferren a estas ideas y creen perspectivas erróneas a partir de lo que ven y leen.

Concretamente, la explicación de cómo el componente social del exosistema influye en el aprendizaje del individuo en relación a la vida de pareja puede resumirse con las palabras de Rojas (2000) encontradas en el boletín *Coeducación y mitos del amor romántico*, citado previamente, en donde explica que “El ideal romántico de nuestra cultura ofrece un modelo de conducta amorosa que estipula lo que “de verdad” significa enamorarse y qué sentimientos han de sentirse, cómo, cuándo, y con quién sí y con quién no.

Es este componente cultural, descriptivo y normativo, el causante de que se desarrollen creencias e imágenes idealizadas en torno al amor que en numerosas ocasiones dificulta el establecimiento de relaciones sanas y provoca la aceptación, normalización, justificación o tolerancia de comportamientos claramente abusivos y ofensivos.”

Para finalizar el análisis del componente social como influencia inevitable en las relaciones disfuncionales se destaca que así como el contexto influye grandemente en el individuo esté por sí mismo también posee condiciones psicológicas que le hacen crear esquemas cognitivos e ideas en su mayoría erróneas sobre las relaciones de pareja.

b) Factor psicológico

El componente psicológico individual puede representar un punto determinante en la creación de esquemas cognitivos según el modelo constructivista que hemos retomado a lo largo de este capítulo. Dicho modelo contempla, además de la influencia social en el aprendizaje, como

las experiencias propias relacionadas a lo percibido en el contexto influyen en el procesamiento e interiorización de la información recibida de este.

En este caso, las experiencias psicológicas que influyen al aprendizaje y moldeamiento de los esquemas cognitivos relacionados con la percepción de una vida en pareja en su mayoría son las experiencias de apego tenidas desde la infancia, la autoestima y la dependencia emocional. Estos factores son claves para que el individuo sea propenso a retomar las ideas erróneas de las relaciones de pareja y las convierta en su referente para desarrollarse en una futura vida conyugal.

Con lo mencionado anteriormente, podemos retomar las palabras de Fonagy (2004) quien afirma que “La relación más temprana que se establece y nos permite aprender a regular nuestro sistema emocional es la vinculación afectiva o apego con el cuidador más próximo, que se encargará de responder a nuestras señales o reacciones emocionales” Pues desde pequeños aprendemos a buscar respuesta a nuestras necesidades emocionales por lo tanto, la manera en la cual estas sean resueltas serán nuestro principal referente al desarrollarnos en otros ámbitos durante nuestro crecimiento.

La experiencia que se tiene del apego a lo largo de la vida y sobretodo en la infancia es de vital importancia, pues el estilo de apego inseguro comporta un factor de riesgo en cuanto a la manifestación de problemas psicológicos, mientras que el apego seguro constituye un factor de resiliencia psicológica que fomenta el bienestar emocional, la competencia social, el funcionamiento cognitivo y la capacidad de superación frente a la adversidad (Siegel, 1999).

Por lo tanto, si un individuo aprendió de su entorno social más próximo, es decir, la familia, un estilo de apego inseguro lo más probable es que al verse involucrado en una relación de pareja se desarrolle con este mismo tipo de apego, pues la experiencia vivida jugará un papel muy importante en el esquema cognitivo que se forme sobre una vida de pareja, llevando esto a una capacidad muy baja para desarrollar habilidades relacionales óptimas y saludables, pues la expresión de afecto, la empatía y disposición a la resolución de conflictos se verá opacada por la inseguridad constante y la ansiedad a la separación.

Además del estilo de apego, otro componente importante en el factor psicológico de la construcción de esquemas cognitivos de las relaciones de pareja es la autoestima, la cual será crucial para que el individuo pueda determinar si las ideas que acepta como concepto de vida en pareja son beneficiosas y saludables o por el contrario son disfuncionales.

Así como lo expresa Verdezoto (2018) “Los celos, la dependencia emocional, la inseguridad o el miedo a la soledad pueden menguar la autoestima y generar la sensación de que no son nada sin su compañero. Esto se evidencia en que ella o él siempre perdonan a sus parejas todas las infidelidades, las mentiras, las ofertas de cambio incumplidas e incluso la violencia.” es inevitable que un individuo con un autoestima lacerado no distinga entre las pautas de una relación saludable y beneficiosa y las ideas irracionales o los mitos del amor románticos instaurados en sus esquemas cognitivos, pues el miedo al abandono, a la soledad y la inseguridad le hacen buscar amparo en la pareja como algo imperdible a toda costa.

Por otra parte, una baja autoestima en el individuo también da la pauta a desarrollar mecanismos de defensa o ideas que le “protejan” de daños irreales, gestándose así conductas agresivas o lacerantes que salen a relucir en las interacciones cotidianas de la vida en pareja.

Un ejemplo de esto es lo que plantea Karakurt (2012) con respecto a los celos, pues afirma que “se ha encontrado que aquellas personas que tienen bajos niveles de autoestima son más propensa a cuestionar el compromiso de su pareja y a presentar signos característicos de los celos”.

Al igual que Karakurt, Alonso et al, (2007) mencionan que “los celos se encuentran directamente asociados a las relaciones interpersonales, a los componentes de la autoestima y a la salud mental” por lo tanto puede destacarse que el factor psicológico de la autoestima siempre estará presente al determinar la creación de esquemas cognitivos relacionados a las interacción y sentimientos en la pareja.

Lo detallado con anterioridad nos da una pauta para sostener que el procesamiento de lo aprendido ya sea en la familia, en las instituciones sociales cercanas o de cualquier forma de interacción social dependerá mucho de este elemento como factor psicológico, pues al presentar un nivel bajo de autoestima las ideas irracionales de las relaciones en pareja pueden transformarse en la aceptación del maltrato, control, menosprecio, etc, en el ejercicio de estos o aceptando una dinámica que se perpetúe entre estas dos posturas como una interacción cotidiana con patrones estables en la vida conyugal.

Así como se han mencionado estilo de apego y el autoestima como factores psicológicos influyentes en las relaciones disfuncionales, se tiene también la dependencia que puede experimentar un individuo, pues cuando se tiene una tendencia a la dependencia el concepto de amor puede convertirse en necesidad y generar conflictos, pues los individuos que son dependientes emocionales por lo general desarrollan patrones de vinculación disfuncional.

Dichos patrones de vinculación disfuncional son explicados por (Lemos & Londoño, 2006; Moral & Sirvent, 2008; Sirvent & Moral, 2018), pues afirman que “en la dependencia emocional se encuentran implicados aspectos tanto emocionales como cognitivos, motivacionales y comportamentales orientados al otro, así como creencias distorsionadas acerca del amor, de la afiliación e interdependencia y de la vida en pareja, que derivan en insatisfacciones y que se fundamentan sobre demandas afectivas frustradas”.

Con este postulado anterior, los autores dejan evidencia que la dependencia se aprende luego de un estilo de apego disfuncional en el seno de la familia o de relaciones pasadas que se desarrollaron de manera disfuncional, afectando así la manera en la que el individuo percibe y procesa lo que debe ser una vida en pareja.

Por lo tanto, al considerar estos factores psicológicos se debe destacar la importancia que tiene el modelo constructivista al pretender erradicar la percepción, ideas y esquemas que hasta ahora comúnmente se forman los jóvenes sobre las relaciones de pareja, pues es necesario que además de adquirir los conocimientos de manera cognitiva estos lo interioricen y hagan conciencia de los factores que han facilitado la instauración de estos esquemas, con lo cual está de más

mencionar que debe realizarse a través de la experiencia propia, para que al lograr los cambios de conducta deseados y la deconstrucción de los esquemas antes mencionados, puedan ser observables y apreciados de manera clara y directa por los mismo jóvenes.

4) PREVENCIÓN DE LAS ALTERACIONES PSICOLÓGICAS Y ÁREAS MÁS PROPENSAS A PSICOEDUCAR.

La prevención simboliza la ardua labor de la promoción de la salud, a lo cual la OMS (1998), publicó un documento sobre prevención primaria de los trastornos mentales, neurológicos y psicosociales, evidenciando la imperiosa necesidad de orientar hacia los recursos y herramientas que generen y velen por la salud mental de un grupo o población. Entendiendo como prevención las “Medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida” (OMS, 1998).

En este sentido la prevención se sitúa en la atención primaria la cual constituye el sistema de salud a la que acude un porcentaje reducido de la población debido a que la inclusión de servicios psicosociales basados en este nivel de atención ha sido muy escaso o prácticamente inexistente. Por tanto la ausencia de atención psicosocial eficaz en asistencia primaria y en la red hospitalaria se ha plasmado en el establecimiento de servicios comunitarios mínimos que no cubren las necesidades reales, según plantea (Salvador-Carulla et al., 2003).

Por lo anterior, se denota la relevancia de formar profesionales de la salud que suplan las necesidades reales en la asistencia primaria, promoviendo la elaboración e implementación de

programas preventivos para desarrollar la eficacia de los mismos ante las demandas de atención primaria, de las cuales (Fries, Koop y Beadle, 1993, Levant, 2005) estiman que entre un 60% y 75% de las consultas están asociadas a factores comportamentales, tales como: estilos de vida poco saludables, trastornos psicofisiológicos, somatización y trastornos emocionales asociados. Confirmando que todas estas necesidades de asistencia psicológica ocasionan un enorme impacto social y económico que incide negativamente en las personas, las familias y el sistema socio-sanitario.

Retomando el punto anterior, se esclarece que al no tratar los primeros efectos de malestar, el pronóstico de afectaciones psicológicas a nivel individual y de incidencia social se complejizan en mayor grado, que si se influye de manera anticipada sobre los factores de riesgo y protección, con el objetivo principal de reducir la incidencia y prevalencia de algunos trastornos mentales.

Es por ello que en la actualidad, el impacto de estos problemas psicosocial, son el principal objetivo de incidencia por el cual es relevante la implementación de programas preventivos ejecutados por profesionales específicamente de la salud mental para contrarrestar y generar un pronóstico confortable para la población salvadoreña.

Así mismo, el rol que cumplen los profesionales de la salud mental es central en las acciones promocionales en contextos familiares, escolares y comunitarios, como ser un agente de cambio que favorezcan ambientes protectores en el desarrollo de futuras generaciones.

Se puede evidenciar a través de investigaciones, como la de (Retolaza y Grandes, 2003), en la cual refieren que la mayoría de las personas con dificultades psicológicas prefieren un tratamiento psicológico antes que un fármaco es un dato consistente en los diversos estudios que lo han evaluado en atención primaria, pero también en atención especializada, en que la mayoría de pacientes derivados albergan la expectativa de ser tratados por un psicólogo.

Es por ello que la promoción de la prevención tras más de 30 años de ensayos clínicos, metaanálisis y revisiones, existe un destacado cuerpo de datos acumulados que demuestran la eficacia, efectividad y eficiencia de los tratamientos psicológicos en entornos sanitarios tanto públicos como privados.

Por lo anterior la prevención Primaria, consistente en la más pronta de las intervenciones, y su propósito es meramente el de evitar de manera anticipada no sólo el desarrollo sino la aparición de dificultades psicológicas.

Así mismo, pretende reducir la incidencia de la problemática de la cual se han registrado factores de vulnerabilidad que si no se tratan a tiempo pueden generar diferentes patologías, es por ello que también se toma como elemento fundamental la etapa de desarrollo del individuo y su contexto para así poder intervenir de forma temprana ante los factores de riesgo, como se pueden ver implícitos en algunas de las composiciones sociales como lo es la familia, por tanto si se actúa preventivamente con jóvenes para que disminuyan las probabilidades de desarrollar relaciones disfuncionales en un futuro, se estaría optimizando su desarrollo individual y relacional en los mismos.

Prevención de Disfuncionalidad en las Relaciones de Pareja

Los programas de prevención primaria tienen el propósito de evitar la aparición de problemáticas psicológicas, a través de intervenciones dirigidas a toda la población de una comunidad o institución de índole social, entregando información o sensibilizando sobre factores de riesgo.

Por tanto, la acción anticipada para evitar la futura presencia de patologías psicosociales, es conveniente realizarse en edades tempranas según explica (Wolfe, Wekerle, Scott, Straatman, Grasley y Reitzel-Jaffe, 2003), sobre cómo la implementación de programas preventivos en la enseñanza de secundaria o en los primeros años universitarios, dentro y fuera del currículo escolar ofrece un realce en la efectividad en la prevención de futuros problemas y a la adaptación conductual.

De acuerdo a lo anterior resulta importante clarificar que en la implementación de programas preventivos por medio de la Psicoeducación, partiendo del abordaje de las principales áreas a optimizar, que inciden directamente en el desarrollo cognitivo y conductual.

De acuerdo a lo anterior, los elementos que inciden en las relaciones disfuncionales son: el escaso desarrollo de habilidades comunicacionales, negociación y resolución de problemas, los cuales deben ser incorporados de forma sistemática y consistente a fin de dar respuestas alternativas en la dinámica de interacción en una pareja.

Al desarrollar las bases para formar relaciones saludables en jóvenes, teniendo en cuenta que en esta etapa la intervención puede determinar la calidad de las relaciones futuras, se debe partir desde generar el conocimiento teórico sobre las relaciones disfuncionales y funcionales, que les permita identificar y comprender la complejidad del fenómeno, a través de la entrega de modelos de relaciones de pareja fundadas en el amor y respeto mutuo como alternativa a las relaciones disfuncionales, dando especial énfasis en el reconocimiento de las primeras señales de una relación disfuncional, ya que algunas veces se confunden algunas manifestaciones o señales con expresiones de amor o juego.

Además cabe mencionar el área conductual, que pretende formar valores, construir el aprendizaje de normas y de formas de convivencia, con el propósito de que los jóvenes sean agentes de cambio, promoviendo una postura de modificación de los patrones disfuncionales, haciendo énfasis en el desarrollo de habilidades prácticas en la comunicación, a través del diálogo activo y la identificaciones de las diferencias, junto con la confrontación operativa de lo aprendido para generar patrones estables en futuras relaciones de pareja.

Prevención Primaria.

En los últimos 15 años se ha dedicado un esfuerzo considerable en diferentes estudios enfocados en el desarrollo de técnicas de detección temprana para personas con alto riesgo clínico de desarrollo de una disfuncionalidad mental, e intervenciones precoces para prevenir o retrasar la progresión a la enfermedad completa. Ejemplo de ello son el desarrollo de diversas herramientas de detección, en un intento por predecir de mejor manera el riesgo que tienen los individuos para

progresar a la enfermedad mental, que incluyen historias narrativas, baterías de pruebas neuropsicológicas y cuestionarios de evaluación de síntomas, entre otros.

La atención primaria se enfoca en presentar una orientación temprana, con el fin de disminuir los efectos de un fenómeno o problema, promoviendo en los recursos de la comunidad formar un apoyo en el entorno del paciente.

Tal y como lo define Kaplan (1980), quien dice que las personas, los grupos y las comunidades deben disponer de recursos físicos, psicológicos y socioculturales. Habla de tipos de prevención:

- ✓ Primaria: busca reducir la incidencia. Todavía no ha aparecido el problema y queremos evitar que aparezca. Las personas con las que intervenimos no tienen ningún problema.
- ✓ Secundaria: busca reducir la prevalencia. Esto quiere decir acortar la duración del problema. Se interviene en las primeras fases del problema para que no se agrave.
- ✓ Terciaria: La finalidad es reducir la duración y los efectos negativos de los trastornos mentales después de su aparición, se busca reducir los efectos una vez diagnosticados.

No obstante esta ocasión solo se enfatizará en la atención primaria. Entre las variables externas que parecen mediar entre un fenómeno está el soporte social o sea, la presencia de individuos en la red social de cada persona que le brindan afecto, reconocimiento, aprobación y ayuda tangible (información, consejo, dinero, etc.) (Kaplan, Cassel y Gore, 1977).

Es por ello, que dicha red de apoyo debe ampliarse para garantizar una mayor efectividad en la prevención de diversos niveles de dificultades con prevalencia, es decir, se busca atacar los problemas en un nivel que se consideran que pueden ser controlados y sensibles a la intervención. La dificultad que se presenta es que está dirigido a un numeroso grupo de personas que no están buscando ayuda y que no saben que pueden estar en riesgo.

Técnicas Dirigidas En La Prevención Primaria

Para poder elaborar este apartado se retomarán algunos programas que están enfocados en la prevención primaria con el objetivo de educar, informar y sensibilizar a jóvenes sobre la problemática expuesta, es decir, las relaciones disfuncionales, estos se utilizaran como referencia para la elaboración de la propuesta a presentar, la cual será dirigida a jóvenes para disminuir las posibilidades de que estos se vean envueltos en futuras relaciones de pareja disfuncionales.

Primero tomaremos como referencia el trabajo de Francisco Javier Labrado “Intervención psicológica en terapia de pareja” en donde se aborda en el programa enfocado a la prevención la temática desde la comprensión de la vida de pareja como tal hasta las acciones y conductas concretas que deben ejecutarse para mantener una relación saludable.

El programa consiste en desarrollar de manera paulatina y consecuente:

1. Aspectos básicos de la vida en pareja

El primer objetivo de esta área es dotar a los participantes de los conceptos principales de una vida en pareja, es decir, se busca una comprensión e interiorización integral sobre que es una vida en pareja, cómo saber si se es una pareja saludable y todos aquellos aspectos clave que determinan la mejora de una relación y previenen futuros problemas, retomando aspectos afectivos, intercambio de reforzadores, empatía la resolución de conflictos, etc.

2. Evolución de la pareja

Acá se busca cambiar la idea de que la pareja es una relación estática y se pretende generar en los participantes la apertura a las fluctuaciones que se viven en una vida conyugal a lo largo de esta. Es decir, se espera que los participantes puedan tener expectativas más reales y que desarrollen las habilidades para adaptarse a los eventos que pueden ser significativos a lo largo de su relación. Se busca eliminar la idea de que los cambios en las interacciones de la pareja son negativos, pues se pretende que comprendan dichas interacciones en profundizar y generar nuevos significados.

3. Paso del “yo” a “nosotros”

Se busca que los miembros de la pareja sean conscientes de las ventajas y limitaciones de un matrimonio o la vida en pareja, es decir, de cómo en el proceso de unión existe cierta pérdida de la individualidad, pero cómo mantener esto de una manera saludable. Es necesario que los

participantes comprendan la realidad de la negociación y la reciprocidad para construir un proyecto de vida juntos, en donde la convivencia diaria y la interacción continua no deben representar la principal fuente de estrés a nivel individual, sino más bien convertirse en un área en donde el intercambio de conductas está guiado por los objetivos en común.

4) Creencias básicas en una relación en pareja

Se busca que los participantes realicen una reflexión sobre las creencias que llevan arraigadas sobre cómo debe ser una pareja, pues éstas influyen en sus comportamientos en todas las áreas de la relación. Deben identificar cuáles son las expectativas que se han formado sobre cómo debe funcionar la unión entre la pareja, como debe ser una pareja feliz y cuáles son los fundamentos básicos para lograr tener éxito en una unión entre dos personas. Se busca también que se identifiquen los sesgos cognitivos sobre la visión que se tiene del concepto “pareja” pues deben reconocer las fuentes de aprendizaje y reestructurar aquellas ideas basadas en creencias erróneas.

A lo largo de cada una de las áreas de intervención antes mencionadas se esclarece cada aspecto importante que influye en ellas, con el fin de concientizar sobre su origen y manifestación dentro de la relación, y proponiendo técnicas específicas para prevenir y/o tratar la problemática relacionada a dicha área. Se utiliza en cada una de ellas la psicoeducación buscando que se produzca una comprensión integral, en la cual los participantes puedan sustraer el conocimiento a través de reflexiones y análisis que les permitan llevarlo a un nivel en donde puedan evidenciarse sus frutos en la vida cotidiana.

Psicoeducación

Aprovechando el inminente énfasis que el programa anterior da a la psicoeducación nos detenemos un momento para aclarar que la propuesta a diseñar tomará como principal técnica la psicoeducación. Al implementar la psicoeducación en el trabajo grupal con los participantes se produce un sentimiento de universalidad, es decir, el conocimiento llega a ellos de una manera más familiar y es más fácil de digerir, pues se comparten experiencias, puntos de vista y anécdotas de personas en situaciones similares a la de cada uno, haciendo así, que se potencie una red de apoyo para mejorar la comprensión e interiorización de los contenidos, esto como primer punto. En segundo lugar, permite también que la diversidad de puntos de vista funcione como motivación para adquirir nuevos conocimientos y forjar un criterio propio, acompañado de acercamientos a más individuos similares. Por último, permite que durante la aplicación de la propuesta se disponga de un tiempo menos prolongado, pues las interacciones fluyen encaminando la temática a abordar de manera menos pausada.

Así pues, tomando otro trabajo como referencia para el diseño de la propuesta nos encontramos con un elemento que puede orientar la identificación operativa de patrones disfuncionales, el cual es el programa llamado PREPARE/ENRICH: Premarital Preparation and Relationship Questionnaire (PREPARE).

Nos permite tener la seguridad de tener como guía un programa que ha ido evolucionando al igual que las relaciones sociales, su premisa fundamental es que la calidad de la relación marital se puede predecir a partir de la relación premarital, motivo por el cual su trabajo se desarrolla

fundamentalmente con parejas comprometidas, representando así una ventaja, pues originalmente se enfoca en individuos que se verán involucrados en un futuro en la vida conyugal pero que han tenido primeros atisbos de una relación de pareja, al igual que la población objetivo de la propuesta, pues en la mayoría de casos es en este rango de edad que comienzan las relaciones sentimentales significativas.

El programa sostiene un enfoque teórico ecléctico y basado en estudios empíricos. El formato de intervención es de uno a uno, es decir se atiende a cada pareja individualmente de acuerdo a sus necesidades particulares. Los miembros de la pareja contestan un cuestionario de 165 ítems que evalúa las fortalezas y áreas a desarrollar en la relación.

Esto permite que los individuos tengan una mejor visión de las problemáticas de pareja, pues se centra en los conflictos y fortalezas manifestados en la vida cotidiana y de manera operativa. Las personas deben tener un grado mínimo educacional correspondiente a sexto grado para contestar adecuadamente.

Con dicho programa se promueve el enriquecimiento de las habilidades comunicacionales, se identifican y discuten cómo manejar de buena forma los principales estresores, a resolver los conflictos, a discutir el manejo de las finanzas, a establecer metas, y comprender y apreciar las diferencias de personalidad de cada uno de los miembros de la pareja.

El modelo de facilitación utilizado en el programa PREPARE es didáctico experiencial, se dan tareas y se buscan diferentes maneras de transmitir el conocimiento para procesarse más

fácilmente. El cuestionario de evaluación tiene el valor de hacer más conscientes a las personas de su propia perspectiva y que su pareja la conozca.

Al igual que los programas antes descritos, tomaremos también como referencia para la propuesta a diseñar el programa denominado PREP: El programa PREP, fue creado por Markman, Stanley y Blumberg (1994), y se encuentra sólidamente fundamentado en la investigación empírica. Sus bases teóricas son la teoría del aprendizaje social y el enfoque cognitivo-conductual, lo cual beneficia la creación de la propuesta a presentar, pues las líneas generales son similares a las detalladas en apartados anteriores.

Los temas centrales que aborda son la comunicación, la resolución de conflictos, habilidades de negociación, la reestructuración de expectativas, la promoción de la diversión, la sensualidad, la amistad, el compromiso y la relevancia de establecer una relación segura, en un contexto seguro. Por lo tanto, tomar esta orientación será imperativo, pues las temáticas mencionadas y abordadas en este programa incluye puntos claves para la prevención de relaciones disfuncionales.

La duración del programa es flexible ya que se puede abordar a partir de 6 sesiones de 2 horas cada una, o de un taller de fin de semana (2 días) o de 1 día de taller y dos tardes, el modelo de enseñanza es didáctico, experiencial, grupal y con trabajos individuales para ser conversados con la pareja; lo cual permite que se adapte a los objetivos de la propuesta de intervención a diseñar, pues se busca abordar temáticas desde lo individual hacia las interacciones de pareja. Ocupa videos

demostrativos y tareas escritas, facilitando su aplicación en grupo, lo cual representa una ventaja para utilizarse como guía para la propuesta de intervención.

El PREP está dirigido a todo tipo de parejas, comprometidas, novios y matrimonios, por lo tanto, adaptarlo a un programa de prevención con población joven que aún no viven en una unión conyugal o de pareja será beneficioso.

Áreas Por Sensibilizar En El Programa De Prevención.

Áreas de intervención

Respecto a lo abordado en los capítulos anteriores en donde se definen y se explican las relaciones disfuncionales, los factores que inciden en su origen y mantenimiento, las secuelas que están dejan detrás, pasando por los distintos abordajes de estas.

A partir de dichos planteamientos teóricos se pueden definir las líneas generales de la propuesta preventiva a elaborar. Se debe aclarar que la propuesta será aplicada únicamente a los jóvenes, quienes son los futuros miembros de parejas estables y comprometidas en un nivel mayor a una relación de noviazgo.

Como punto principal, esta intervención primaria pretende disminuir la posibilidad de que los esquemas formados hasta ahora en los jóvenes los cuales devienen de experiencias familiares o relaciones previas les orillen a construir una relación disfuncional en el futuro.

Por esto, como técnica principal se utilizará la psicoeducación, pues se busca concientizar, sensibilizar y hacer reflexionar a los jóvenes sobre los patrones interiorizados, los esquemas y conductas nocivas y cómo reemplazarles por aspectos más constructivos y beneficiosos, haciendo así que los jóvenes tengan una visión más saludable y expectativas reales de lo que es una unión en pareja, previniendo que el autoestima se lacere y sigan perpetuando patrones disfuncionales aprendidos de la sociedad y de sus entornos más cercanos.

Debido a esto, la propuesta de prevención a diseñar abordará las áreas:

1. Aspectos fundamentales de la vida en pareja

La vida en pareja es un tema muy común en la sociedad, tanto que por lo general se da por sentado lo que conlleva la conformación de esta, sin tener una perspectiva amplia sobre lo que implica la mantención de esta. Pocas veces se dan los espacios para que los individuos se cuestionen o reflexionen sobre todas las implicaciones.

Por lo tanto, esta área tendrá como objetivo crear un espacio en el que los jóvenes puedan adquirir nuevos conocimientos, desechar los mitos que socialmente rigen las relaciones y que por lo general no representan ejes positivos para las mismas, los cuales son el origen de estos patrones y cuáles son las causas implicadas.

Así también se planteará a los participantes cuales serían las consecuencias de la mantención de los patrones disfuncionales con los que probablemente estén familiarizados, como,

por ejemplo: el deterioro de la salud mental, los trastornos de personalidad, la baja autoestima y la repetición de dichos patrones en cada relación que establezcan.

También se retomaran los beneficios de reestructurar los esquemas de creencias sobre las relaciones de pareja y las consecuencias de no identificar a tiempo las señales de una relación disfuncional. El objetivo de Psicoeducar en esta área es crear el espacio para que los participantes expresen sus dudas, creen su propio criterio sobre las relaciones saludables y se liberen de las ideas y creencias erróneas impuestas a través de la socialización, pues es necesario cambiar la imagen de que el matrimonio o la unión en pareja es el fin de la felicidad y libertad.

2. Afectividad y regulación emocional

En cuanto a regulación emocional esta se refiere a poder gestionar de forma adecuada las emociones, haciendo que estas se vivencien y no incapaciten a quien las experimenta, tanto aquellas que son agradables como las que no proporcionan experiencias placenteras.

Como ya se ha mencionado anteriormente, la convivencia de la vida en pareja está plagada de experiencias y vivencias que funcionan como activadores emocionales, por lo tanto, es posible que estas abrumen a los miembros de la pareja, por esto es importante que cada uno aprenda a nivel individual y en la interacción de pareja a cómo gestionar el estrés, los desacuerdos, las molestias y la euforia que las situaciones vividas pueden llegar a desatar.

Por lo tanto, se busca que los jóvenes puedan identificar y reconocer las emociones que experimentan, las situaciones que la general y la manera de abordarlas para poder vivenciarlas de forma saludable y beneficiosa. Así, de esta manera se deconstruyen diferentes mitos que rodean a las discusiones en pareja, la felicidad en pareja y la manera de demostrarse afecto.

3. Comunicación efectiva

Con el principal objetivo de habilitar en la comunicación efectiva y constructiva a los jóvenes se empleará una amplitud de estrategias para conseguir la expresión de aspectos positivos y negativos; al obtener dichas habilidades se previene que se generen un entramado de conflictos que son mantenidos por la confusión y la ambigüedad, dificultando la orientación hacia la negociación y resolución de problemas, por ello se pretende ampliar el autoconocimiento y aceptación, nutriendo así la intimidad como base de las relaciones afectivas, para conseguir la búsqueda del bienestar compartido y conjunto entre los involucrados.

Como se ha abordado anteriormente la comunicación influye en las diversas formas de interacción de la cotidianidad, por lo cual se busca que aprendan a compartir sentimientos y abordar las dificultades con menor conflicto, promoviendo que las relaciones sean más sanas y emocionalmente satisfactorias, ya que es a través de la comunicación que se logra crear un plan de vida en común. Según lo expuesto, dichas estrategias para habilitar una comunicación efectiva en los jóvenes deben ir dirigida por la psicoeducación de forma didáctica experiencial, para que puedan ser partícipes de la construcción un lenguaje personal e interpersonal adecuado.

4. Desarrollo de habilidades de resolución de conflictos y negociación.

Los conflictos son situaciones normales en la vida interaccional con familia, compañeros, amigos, consigo mismos, y con la pareja, poniendo en riesgo la continuidad de dichas interacciones, de esta cotidianidad depende cómo se dé el desarrollo de las habilidades de resolución de conflictos, las cuales generalmente se construyen de forma deficiente, lo cual perjudica la convivencia relacional.

Por tanto, se pretende que desde el abordaje con estrategias constructivas que impliquen la negociación, compromisos y acuerdos, para que sean oportunidades de crecimiento personal y de fortalecimiento de las relaciones, por ello es vital que los individuos conozcan las formas de gestionar los conflictos, modificando el atacar al otro, hacer demandas, controlar o rechazar, ya que dichas formas desadaptadas causan insatisfacción en las relaciones de pareja,

De acuerdo a lo anterior se busca que por medio de estrategias positivas- activas, busquen de forma individual y en pareja equitativamente soluciones, exponiendo el problema, analizándolo, teniendo en cuenta la relevancia y la intensidad para cada uno e intentando alcanzar una solución de acuerdo mutuo a partir de la regulación del componente emocional para dar paso a aprender sobre las necesidades del otro, ampliar la confianza para tratar los desacuerdos, y centrarse en la relación más que en el aspecto individual

CAPÍTULO III

VI. Contenido de la intervención

1. Aspectos Fundamentales De La Vida En Pareja

- Explicación de relaciones de pareja.
- Identificación de Patrones relacionales funcionales y disfuncionales.
- ¿Qué es la pareja?
- Desmitificación de mitos del amor
- Aprendizaje social como factores de origen, mantención de relaciones disfuncionales.
- Juego familiar
- Secuelas psicológicas de los patrones disfuncionales en la adultez según estructura familiar de origen

Afectividad Y Regulación Emocional

- Identificación de las propias emociones.
- Regulación ante las respuestas de los demás.
- Manejo del estrés y la ira
- Potenciar la Individualidad y reciprocidad.
- Autoconocimiento.

2. Habilidades De Comunicación

- Potenciar las habilidades de convivencia.

→ Diálogo, escucha activa y empatía.

→ Comunicación asertiva.

3. Desarrollo De Habilidades De Resolución De Conflictos Y Negociación.

→ Potenciar la identificación del problema, análisis y búsqueda de alternativas de solución.

→ Habilidad en la Negociación, compromisos y acuerdos

→ Estructurar un proyecto en pareja e individual.

VII. BENEFICIARIOS DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Los jóvenes podrán ser partícipes de una orientación psicoterapéutica que genere en lo interaccional las habilidades necesarias a nivel personal, para crear relaciones que promuevan su crecimiento y bienestar, convirtiéndose completamente en hacedores de sus propias experiencias y abriéndose camino a la retroalimentación de aspectos comportamentales y relacionales en sus futuras experiencias de vida.

Además de los jóvenes participantes del programa, las instituciones que decidan implementarlo se verían beneficiadas debido a que su oferta en cuanto a educación mejoraría en calidad, pues al incluir un plan de orientación para la vida que se enfoque en prevención podrían atender de manera integral las necesidades de sus alumnos y establecer nuevas pautas de aprendizaje; de esta manera se podría extender a un nivel familiar y social, desde el impacto e interiorización generada en los participantes de forma particular, los aspectos fundamentales para la conformación de relaciones funcionales, modificando y reproduciendo patrones estables dentro de un ambiente que amplía el crecimiento personal, para poderlo coadyuvar a un nivel interpersonal.

VIII. METODOLOGÍA.

A) Diseño de investigación bibliográfico

Este diseño se basa en los datos recolectados en otras investigaciones que se han dado a conocer a través de informes, tesis, textos etc. Todo ha sido indagado por otros investigadores, elaborado y escrito, por lo cual se denomina estudio bibliográfico. La revisión amplia que se hace da la base para crear el programa de prevención de relaciones disfuncionales.

B) Tipo de estudio documental

El estudio documental resulta oportuno ya que se busca obtener información de diversas fuentes como libros, tesis, informes, etc... Que permitan integrar, ampliar y fundamentar la temática, realizando dicha investigación para conocer los antecedentes, base teórica, modelos, prevalencia y evolución actual de las variables abordadas.

C) Instrumento

Propuesta de prevención primaria que se caracteriza por ser un tipo de intervención psicoeducativa por medio de exposiciones, discusiones, modelados y actividades participativas. Con modalidad cerrada, ya que se plantea que los mismos participantes cumplan con el proceso completo del programa elaborado de inicio a fin.

D) Población y muestreo.

Población:

Adolescentes entre 15 a 18 años, pertenecientes a la educación media del área metropolitana de San Salvador.

Muestreo no probabilístico por conveniencia:

Participaran estudiantes de tercer ciclo a bachillerato de instituciones públicas que convivan en un ambiente familiar disfuncional y posean el interés en participar voluntariamente en el programa y deseo de aprender sobre la temática de relaciones funcionales.

VII. POBLACIÓN BENEFICIARIA

Jóvenes de entre 15 y 18 años de instituciones públicas que deseen participar, que hayan sido parte de un entorno que les exponga a la creación de perspectivas disfuncionales, por las cuales aún no han desarrollado las habilidades socializadoras funcionales para generar relaciones de parejas sanas en un futuro.

VIII. UBICACIÓN GEOGRÁFICA

Centro Educativo público perteneciente al área metropolitana de El Salvador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Minuchin S., Nichois M., Lee W. (2007). Evaluación de familias y parejas: Del síntoma al sistema. México D.F.: Editorial PAIDOS.

Gutiérrez J. (2005). Formación y educación: Falta de desarrollo de Habilidades Relacionales- Emocionales y Afectivas.

Recuperado:

<http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/entorno/56413.pdf>

Morales D. (2016). Afecto y Relación de Pareja. Tesis de grado. Universidad Rafael Landívar, Quezaltenango. Recuperado:

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Morales-Dulce.pdf>

Ruiz Repullo, C. (2009). Abre los ojos. El amor no es ciego. Sevilla: Instituto Andaluz de la Mujer. Consejería por la Igualdad y Bienestar Social. Disponible en:

<http://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/iam/2009/28777.pdf>

García H. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual Clínica y Salud. vol. 13, núm. 1, pp. 89-125. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Madrid, España.

Castelló, J. (2000). Análisis del concepto “dependencia emocional”. Recuperado el 21 de marzo del 2018, de:

<http://www.dependenciaemocional.org/ANALISIS%20DEL%20CONCEPTO%20DEPENDENCIA%20EMOCIONAL.pdf>

Melero, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de Interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación. [Tesis] Recuperado el 21 de marzo del 2018, de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/15428>

Echeburúa, E., Amor, P. y De Corral, P. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. *Acción psicológica*, 2, 135-150. Recuperado el 6 de abril del 2018, de: <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:AccionPsicologica2002-numero2-0003/Documento.pdf>

Costa M. y Serrat, C. (1982). *Terapia de parejas*. Alianza Editorial.

Rivera, D., Cumsille, P. et al (2015). Los Programas Educativos para Parejas y Matrimonios: una nueva propuesta clínica para Chile. *Terapia Psicológica*, vol. 33, núm. 1, , pp. 13-21. Sociedad Chilena de Psicología Clínica. Santiago, Chile.

Avila. S (2018) La dependencia emocional en la pareja. PsicoGrupo. *Psicoterapia para el cambio*. Disponible en: <https://psicogrupo.com/necesitas-ayuda-psicologica/pareja/la-dependenciaemocional-la-pareja/>

Rojas.G, Diaz.F. (2013) Una mirada psicoeducativa al aprendizaje: Que sabemos y hacia dónde vamos. Scielo. Versión on line ISSN 2007-7033. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2013000100003

Cárdenas I., Ortiz D. (2005). Entre el amor y el odio: Guía Práctica contra el maltrato en la pareja. Editorial Síntesis, S. A

OMS. La Atención Primaria de la Salud. Más Necesaria que Nunca. Informe sobre la Salud en el Mundo. ISBN 978 92 4 356373 2. Ginebra, 2008 Citado 25/3/2010. Disponible en: www.who.int/whr/2008/08_report_es.pdf 154 pp

Fries, J., Koop, C. y Beadle, C. (1993). Reducing healthcare costs by reducing the need and demand for medical services. *New England Journal of Medicine*, 329, 321-325.

Retolaza, A. y Grandes, G. (2003): Expectativas y satisfacción de los usuarios de un centro de salud mental. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 31(4):171-176.

López, N. (2018). La presencia del psicólogo en Atención Primaria facilita el acceso a tratamientos psicológicos. Entrevista INFOCOP ONLINE. Consejo General de la Psicología de España

Gurman AS, Fraenkel P. The history of couple therapy: a millennial review. *Fam Process*. 2002

Urquiza, A. B. (2012). Análisis de la disfunción familiar y su relación con el bajo rendimiento escolar, de los niños del 4to. Año de básica “c” de la unidad educativa Santo Tomás Apóstol Riobamba. (Disertación de grado previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico). Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, Ambato, Ecuador.

Gonzales, J., Rivas, F., Marin, X., & Villamil, L. (2013). Niveles de Disfunción Familiar en veinte mujeres víctimas de violencia intrafamiliar en el municipio de Armenia. *Revista Scielo*.

Velasco, M., Álvarez, S., Carrera, G., y Vázconez, A. (2014). *La niñez y adolescencia en el Ecuador contemporáneo: avances y brechas en el ejercicio de derechos*. Quito: Imprenta Noción

Programa Preventivo “Construyendo Mi Historia de Amor”

Metodología del programa

a) Sujetos

El programa de prevención está destinado a aplicarse a un grupo de 15 personas que oscilen entre las edades de 15 a 18 años, indiferentemente del sexo, que pertenezcan a la misma institución educativa, de preferencia pertenecientes a la comunidad del distrito en el cual se encuentre el centro escolar.

b) Método

El programa se desarrollará bajo el método de la psicoeducación, cada una de las sesiones impartidas contarán con una agenda para facilitar la comprensión y dinámica de cada una de ellas, a realizar ante un grupo único de jóvenes estudiantes.

c) Actividades.

Las actividades se desarrollarán a través de dinámicas grupales, videos, discusiones de la psicoeducación, lectura comprensiva, folletos y cuestionarios; las cuales serán impartidas de manera general alternando entre las facilitadoras la responsabilidad de transmitir los mensajes al

grupo total de participantes, abriendo espacio para que cualquiera de los individuos aclare dudas, exprese comentarios y dirija sus inquietudes a las facilitadoras, esto también motivará la participación de los demás integrantes y promoverá el intercambio de ideas en el grupo, así mismo promoverá la cohesión grupal, sensibilización y reflexión.

Al trabajar las técnicas centrales se pretende que cada uno de los participantes se tome el tiempo de realizar las acciones requeridas para procesar lo aprendido y como primer paso a la interiorización, plasmar el nuevo conocimiento de manera concreta, lo cual dará paso al trabajo de contacto, en donde se profundizará en los resultados de las técnicas centrales reflejadas en los diversos aspectos de la vida de cada individuo, por lo cual es necesario que en este punto el grupo pueda subdividirse en dos, para que cada facilitador/a abarque un subgrupo para así generar una relación terapéutica de confianza y apertura de quienes se encuentren en esa división.

d) Técnicas

La técnica principal a utilizar en el plan preventivo de atención primaria, será la psicoeducación. De igual manera se utilizarán técnicas como: técnicas expositivas, retroalimentación, dramatización, grupos de discusiones, autorregistros y registros.

e) Tiempo De Aplicación

Consistiendo el programa con un total de 13 sesiones, a realizarse 2 jornadas semanales de aproximadamente 2 horas cada una.

f) Evaluación Del Programa.

Cuestionario De Conocimientos Previos

Un cuestionario construido por 10 aseveraciones dirigidas a los jóvenes para evaluar las ideas que poseen de una relación saludable, las cuales deberán puntuarlas del 1 al 3, donde 1 es “desacuerdo” y 3 es “totalmente de acuerdo” según su criterio personal.

Dicho cuestionario, será reaplicado al finalizar el programa para contrastar el criterio previo con los conocimientos construidos luego de la participación en el programa.

Recursos Materiales

Los recursos a utilizar serán equipo tecnológico como: laptop, proyector y bocinas; artículos como: pliegos de papel bond, marcadores, fotocopias, impresiones bolígrafos, colores, tape, pegamento. Además de contar con muebles y espacio adecuado que permita a los participantes realizar las jornadas.

Descripción del Programa

La presente propuesta de prevención está dirigida a jóvenes para reducir las posibilidades de que estos se vean envueltos en relaciones disfuncionales en un futuro a través de la potenciación de las habilidades psicosociales relacionadas con la vida en pareja.

Por esto, se detallan las bases teóricas, la población a la que se dirige, lugar y momento propicios para su aplicación partiendo de la identificación de demandas comunes entre los individuos a intervenir. Se define también su finalidad y los recursos necesarios para ejecutarlo de manera exitosa.

A lo largo del planteamiento de esta propuesta se han presentado las principales necesidades y los elementos que deben intervenir para asegurar la prevención de relaciones disfuncionales, abordando temáticas que por lo general presentan más tarde en una vida conyugal fuente de conflicto.

El programa preventivo denominado “Construyendo una historia de amor” está basado en un conjunto de contenidos y actividades operativas que pueden ser integradas a la vida cotidiana, desde el nivel personal e interaccional.

La propuesta diseñada surge con orientación en programas y estudios de corte psicoeducativo en su mayoría. Por tanto, el objetivo principal de este programa es el desarrollo de habilidades interaccionales que brinden bienestar a los participantes, las cuales puedan replicarse luego de aprendidas en una futura vida en pareja.

El programa “Construyendo una historia de amor” consta de 13 sesiones, las cuales se distribuyen en 4 áreas de intervención, detallando para su aplicación los Planes Operativos correspondientes, Hojas de Trabajo y Material psicoeducativo.

De acuerdo con lo mencionado se cuenta en el programa con la primera y última sesión, las cuales consisten correspondientemente a la presentación, sondeo de conocimientos previos, vinculación y encuadre, así como al finalizar con la evaluación de los conocimientos adquiridos.

Por consiguiente, se obtienen las áreas en las que se divide el programa, siendo la primera el área de Aspectos Fundamentales de la Vida en Pareja, la segunda Afectividad y Regulación Emocional, la tercera Habilidades de Comunicación y la cuarta de Desarrollo de Habilidades de Resolución de Conflictos y Negociación.

Dentro del área de Aspectos Fundamentales de la Vida en Pareja, se encuentra la sesión 2 denominada: Conozcamos sobre Patrones Relacionales, la sesión 3 denominada: ¿Cómo Aprendí del Amor?, y la sesión 4 denominada: Las Semillas Desde Casa.

Por consiguiente, encontramos en el Área de Afectividad y Regulación Emocional, integrada por la sesión 5 denominada: ¿Cómo Me Siento?, la sesión 6 denominada: Dar y Recibir, y la sesión 7 sobre Autoconocimiento.

Luego encontramos la tercer Área de Habilidades de Comunicación, integrada por la sesión 8 llamada: el Arte de Convivir, y la sesión 9 llamada: Comunicados.

Por último, encontramos la cuarta Área sobre el Desarrollo de Habilidades de Resolución de Conflictos y Negociación, compuesta por la sesión 10 sobre La Búsqueda de Soluciones, la sesión 11 sobre Negociaciones y la sesión 12 denominada: Elaborando el Plan de Vida.

Finalmente, como se mencionó con anterioridad se obtiene la sesión 13 en la cual se aplicará la evaluación de los conocimientos adquiridos a lo largo del programa de prevención.

LOCALIZACIÓN FÍSICA Y COBERTURA ESPACIAL

Espacios óptimos para que los jóvenes puedan asistir y desarrollar las actividades, preferiblemente en centros escolares y/o cubos de formación comunitaria, en los cuales permitan a los profesionales de la salud mental desarrollar programas destinados a prevenir y orientar psicosocialmente a los jóvenes sobre patrones disfuncionales.

X. PLANES OPERATIVOS

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Presentación y encuadre

Temática: Escribiendo mi historia de amor (SESION 1)

Objetivo general: Presentar el programa y la modalidad de trabajo a los participantes para permitirlos sentirse parte de él desde su inicio, familiarizándose con la dinámica que guiará el desarrollo de este.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas.	Bienvenida y recepción Se dará una calida bienvenida al grupo y se repartirán gafetes con nombres.	Psicólogo asignado	Psicólogo asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Trozos decartulina • Ganchitos deropa • Marcadores 	10 min	Los participantes voluntariamente responderán a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fue lo mejor de la jornada? • ¿Qué cambiaría de la jornada? • ¿Cómo me siento al final de la jornada?
Establecer el primero contacto cercano con la finalidad de que los participantes se sientan en un lugar confiable y relajado, libre de presiones.	Dinámica de animación. Traigo cartas para... Todas las personas de la habitación participarán, una persona dice “traigo cartas para...” seguido de una característica que puede ser identificada en varios de los participantes (eje: color de zapatos, traer lentes, usar arete, etc.) inmediatamente las	Equipo de psicólogos	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas 	10 min	

	personas que comparten esa característica cambiarán de asiento dejando a una nueva persona de pie, quien será la encargada de repetir la dinámica.					
Generar interés autentico en los participantes a través de la exposición del contenido y metodología de trabajo del programa.	<p>Presentación del programa</p> <p>A través de un cartel con un esquema(VER ANEXO 1, PÁG.201) se explicará a los participantes las áreas que sea abordarán en el programa, el contenido de estas y la modalidad de trabajo de para la mayoría de las sesiones.</p>	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartel con esquema de áreas • Marcadores • Tirro 	20 min	
Motivar a los participantes a que aprovechen el espacio de formación para aprender a conciencia.	<p>Recolección de expectativas</p> <p>Las semillas.</p> <p>En un jardín dibujado en un cartel los participantes pegarán un trozo de papel en forma de semilla (VER ANEXO 2, PAG.203) que contendrá preguntas sus expectativas y motivaciones sobre su participación en el programa.</p>	Psicólogo designado	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Equipo de psicólogos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartel con dibujo de jardín • Páginas decolores • Tirro • Lapiceros 	15 min	

<p>Establecer las pautas que guiarán la interacción saludable y respetuosa entre los participantes y los facilitadores a través de la participación del pleno.</p>	<p>Elaboración de normas. A través de una lluvia de ideas de los participantes se redactarán normas de convivencia que quedarán plasmadas en un papelógrafo para recordarse sesión a sesión.</p>	<p>Equipo de psicólogo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores • Tirro 	<p>10 min</p>	
<p>Identificar las fortalezas y deficiencias en el conocimiento de la problemática que tiene los participantes para contrastar los resultados al final del programa.</p>	<p>Aplicación de instrumento conocimientos previos y firma de convenio Para la firma del convenio (VERANEXO 3, PAG 204) se le impartirá a cada uno de los participantes una hoja para firmar el consentimiento en la cual expresan que están dentro del proceso por voluntad propia y los acuerdos generales entre facilitadores y participante. Para la recolección de conocimientos previos, (VERANEXO 4, 205) se les dará un cuestionario de 10 aseveraciones sobre las relaciones de pareja, a lo cual ellos deberán marcar del 1 al 3 que tan de acuerdo o que tan acertada creen cada</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<p>Equipo psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fotocopias de cuestionario • Lapiceros 	<p>10 min</p>	

	aseveración.					
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Despedida o Cierre: Finalizar recordando el día y hora para la siguiente sesión.	Equipo de psicólogos	Equipo psicólogos		5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Aspectos fundamentales de la vida en pareja

Temática: Aprendiendo sobre patrones relacionales (SESION 2)

Objetivo general: Orientar a los participantes en el reconocimiento de patrones funcionales y disfuncionales experimentados en sus relaciones, el origen de estos y los mitos que fomentan en cuanto a la convivencia de pareja.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y ventilación emocional Se dará la bienvenida a todo el grupo y se preguntará si alguien quiere hablar sobre su semana y algún evento significativo.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	Al final de la sesión, de manera voluntaria se pedirá a los participantes que respondan:
Generar un ambiente de confianza e interacción con todos los miembros participantes.	Técnica de animación Conejos y madrigueras. Se formarán grupos de tres, dos se tomarán de las manos y se colocarán alrededor del tercero, cuando la persona encargada grite "conejos" quienes están en medio cambiarán de posición y se pondrán en medio de otra pareja diferente, al gritar	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	<ul style="list-style-type: none"> Una cosa nueva que aprendí hoy es... Lo que menos me gustó de esta sesión fue... Lo mejor de la sesión de hoy fue...

	<p>“madrigueras” se mueven quienes están tomados de las manos para buscar a un conejo al gritar “terremoto” todos cambian posiciones. Quien no pueda encontrar otro grupo será el encargado ahora de dirigir la dinámica.</p>					
<p>Explicar a los participantes el concepto de pareja, la importancia que juegan los roles funcionales y disfuncionales en esta y la necesidad de deconstruir los mitos del amor romántico.</p>	<p>Psicoeducación</p> <p>Para explicar ¿Qué es la pareja? Se impartirá un material de lectura guiada (VER ANEXO 5, PAG 206) a cada uno de los participantes para exponer los principales conceptos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amor • Confianza • Sexualidad <p>Que nos hace ser pareja</p> <p>Posteriormente se explicará cómo se conforma la pareja y las fases de la pareja, luego de exponer a los jóvenes el proceso por medio del cual las parejas se consolidan, se explicará que son los patrones relaciones funcionales y</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Materiales de lectura • Lapiceros • Marcadores • Brochures 	<p>30 min</p>	

	<p><i>disfuncionales</i> a través del material de lectura y el contraste explicado y aplicado a nuestra realidad. Por último se repartirán brochures a cada uno de los participantes para que conozcan los mitos del amor romántico mantenidos por los patrones disfuncionales y se explicará la importancia y necesidad de erradicarlos. Por último se expondrán acciones específicas en donde se ven reflejados los patrones disfuncionales que llevan a las parejas a separarse y a fracasar.</p>					
<p>Facilitar a los participantes el proceso para identificar los orígenes de los patrones que reproducen en sus relaciones de pareja o aquellos que han interiorizado como correctos dentro de ellas.</p>	<p>Técnica central</p> <p>A cada uno de los participantes se les repartirá una hoja (VER ANEXO 6, PAG. 211) y un lapicero, se les pedirá que dibujen un círculo al centro de la hoja, que coloquen su nombre y dibujen pequeños círculos que se desprendan de este, a continuación colocarán el nombre de las parejas que han tenido en cada círculo,</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Páginas de papel • Lapiceros • Papelógrafo 	<p>de 20 minutos</p>	

	<p>posterior a eso indicarán cuales fueron relaciones positivas y cuales negativas según su criterio, a un lado escribirán por qué y luego en donde han visto reflejados estos comportamientos que les hacen juzgar la relación compositiva o negativa. (ejem: La relación fue negativa porque no gritábamos mucho; he visto en las novelas que las parejas se gritan mucho, mis papá también lo hacen) luego de esto se pedirá que algunos participen voluntariamente y se contrastarla con lo aprendido en la psicoeducación.</p>					
<p>Animar a los participantes a que se cuestionen e identifiquen en manifestaciones de mitos del amor romántico que deben erradicarse en situaciones de la vida cotidiana.</p>	<p>Técnica Grupal Se pedirá que se reúnan en subgrupos de 5 integrantes, se les repartirá una hoja (VER ANEXO 7, PAG. 212) a cada grupo y se les pedirá que por cada mito del amor romántico señale una manera en la cual puede ilustrarse en nuestra</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lapiceros Marcadores 	<p>10 minutos</p>	

	<p>realidad o un medio por el cual lo han conocido (ejem: En la iglesia siempre nos dicen que el amor todo lo puede; en Crepúsculo Edward vigila todo el tiempo a Bella todo lo que hace porque la ama, etc.) luego cada grupo elegirá un representante para compartir lo trabajado al grupo completo.</p>					
<p>Percibir el nivel de recepción que tuvieron los participantes ante la temática desarrollada durante la sesión 2.</p>	<p>Retroalimentación y evaluación de sesión</p> <p>Se dará el espacio para que voluntariamente los participantes expresen sus dudas, hagan preguntas y den sus puntos de vista sobre la temática recién abordada</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	<p>10 min</p>	
<p>Asegurar actividades que permitan el desarrollo del conocimiento recién adquirido fuera del ambiente controlado de las sesiones.</p>	<p>Asignación de tareas</p> <p>Se les entregará la hoja de registro (VER ANEXO 8, PAG.213) a cada uno de los participantes para que estos puedan plasmas sus experiencias relacionadas a la temática desarrollada durante la semana previa a la siguiente sesión</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de registro 	<p>5 min</p>	

Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se despedirá al grupo de participantes invitándoles a que no falten a la siguiente sesión recordando hora y fecha.	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	
--	---	-----------------------	---	-----------------------------------	-------	--

Modelo propuesto: Preventivo**Área a trabajar:** Aspectos fundamentales de la vida en pareja**Temática:** ¿Cómo aprendí del amor? (SESION 3)**Objetivo general:** Acompañar a los participantes en el descubrimiento de los orígenes de las concepciones que tienen sobre el amor y las relaciones de pareja.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y contención emocional Se dará el saludo a todos los participantes, la bienvenida y se proporcionará un espacio para quienes quieran comentar su semana y los eventos importantes en esta.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	<p>Al final de la sesión de manera voluntaria algunos participantes responderán:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoy, lo más impactante que ocurrió fue...
Generar un espacio en donde los participantes puedan socializar los productos del aprendizaje adquirido en la sesión anterior.	Revisión de tareas Voluntariamente los participantes expresarán sus experiencias con la tarea asignada, cuales creen que fueron los logros y cuales las dificultades. Los puntos que se consideren relevantes y que podrán servir de apoyo para el desarrollo de la sesión actual se anotarán en un papelógrafo.	Psicólogo asignado	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Tareas de la sesión anterior Papelógrafo Marcadores 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> Lo que me llamó la atención al instante fue... Este día no me gustó que... Esta jornada me hizo sentir...

Motivar al 100% de los miembros del grupo a tener una participación activa en el inicio de la sesión.	Técnica de animación Papá dragón. Todo el grupo se para y comienza a cantar “papá dragón, tenía hijos, muchos hijos tenía papá dragón, que cuando cantaba cuando reían hacían cosas como tu...” se señala a un participante y este hace un gesto, seguido se comienza a cantar nuevamente la canción y en cada pausa se repite el gesto, así sucesivamente hasta repetir todos los gestos de las personas escogidas en las pausas	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	
Impartir la Teoría del aprendizaje social a los participantes para que puedan comprender como se han construido la mayoría de sus percepciones de las relaciones de pareja.	Psicoeducación Se impartirá a cada uno de los participantes un resumen (VER ANEXO 9, PAG.214) del modelo de aprendizaje social y cómo este ha influido en la construcción de su concepción de relaciones de pareja. A medida se vaya explicando se formará un mapa conceptual para que quede plasmado el resumen de la teoría de manera gráfica.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Páginas de colores • Marcadores • Tirro 	30 min	
Indagar en los conocimientos	Técnica central A cada participante se le	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Colores 	10 min	

sobre las relaciones fueron proporcionados directamente por los diferentes entornos de los participantes	entregará una hoja de papel (VER ANEXO 10, PAG. 215) y se le pedirá que la divida en las columnas: “ <i>Casa, Escuela, Amigos, Iglesia, Medios, Yo solx</i> ” seguido de esto se le pedirá que en cada columna escriba lo aprendido sobre las relaciones directamente de dicha fuente. Posteriormente de manera voluntaria se compartirá y reflexionará sobre ello.		<ul style="list-style-type: none"> • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • lapiceros 		
Proporcionar el espacio para que el grupo ponga en práctica lo aprendido en la psicoeducación e intercambien ideas.	<p>Técnica Grupal</p> <p>Se subdividirá al grupo en 4 y a cada grupo se le asignará una institución “Casa, Escuela, Iglesia, Medios” y se les pedirá que en un cartel escriban que les enseñarían a los jóvenes sobre las relaciones para poder encaminarlos a relaciones funcionales desde su posición. Posteriormente se socializará con el grupo completo.</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos • Marcadores 	20 min	
Permitir que los participantes aclaren sus	<p>Retroalimentación y evaluación de sesión</p> <p>Se dará el espacio para que</p>	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	10 min	

dudas y expongan sus ideas sobre la temática desarrollada.	voluntariamente los participantes expresen sus dudas, hagan preguntas y den sus puntos de vista sobre la temática recién Abordada					
Asegurar actividades que permitan el desarrollo del conocimiento recién adquirido fuera del ambiente controlado de las sesiones.	Asignación de tareas Se les entregará a los participantes una hoja de registro (VER ANEXO 11, PAG.216) para que durante la semana busquen nuevas fuentes de aprendizaje sociales. En la hoja anotarán posibles fuentes funcionales de aprendizaje sobre las relaciones (Ejem: Páginas de internet de educación sexual, un maestro confiable, artículos, series, etc...) que las califiquen del 1 al 10 y que expliquen porque creen que son una buena fuente de aprendizaje.	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de registro 	5 min	
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se despedirá al grupo de participantes invitándoles a que no falten a la siguiente sesión recordando hora y fecha.	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo**Área a trabajar:** Aspectos Fundamentales de la Vida en Pareja (SESION 4)**Temática:** Las Semillas Desde Casa**Objetivo general:** Concientizar a los jóvenes sobre los factores de riesgo que interfieren en el desarrollo adecuado de la personalidad para que identifiquen los cambios mínimos a integrar en su comportamiento.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas.	Bienvenida y Contención Emocional Se les dará la bienvenida dirigiendo un saludo cordial, procediendo a entregar a los participantes los gafetes con su nombre. Se dará un espacio para quienes quieran compartir lo acontecido en la semana. Se comunica el objetivo de la sesión a ejecutar.	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gafetes • Hojas de papel bond 	5 min	El Complemento de las Frases Se distribuyen hojas de papel bond a cada participante en la cual tendrán que completar las frases según la temática abordada, dichas frases se encontrarán enumeradas en el papelógrafo. Las frases serán: <ul style="list-style-type: none"> • Aprendí... • Ya sabía... • Me sorprendí por... • Me molesté por... • Me gustaría
Verificar la efectividad de las tareas terapéuticas para interiorizar en la cotidianidad lo aprendido en las sesiones.	Revisión de tareas Se hará una breve revisión de la tarea que se dejó en la jornada anterior, para verificar las dificultades y logros.	Terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas de la sesión anterior 	10 min	

<p>Promover un ambiente armonioso y de interés para los participantes, introduciendo a su vez la temática a abordar por medio de una dinámica que implica aspectos de personalidad.</p>	<p>Técnica de animación Se realizará la técnica llamada Presentación con valor: Se solicitará de manera voluntaria a un participante que se ubique en el centro de un círculo y emplee 1 minuto para presentarse expresando aquello que considere que lo representa. Mientras esta persona “decidida” habla, se le pide al resto del grupo que trate de analizar cómo es su personalidad y cómo se expresa a través de su postura, movimiento, tono de voz, etc. El terapeuta del grupo podrá pararse en el centro y hacer una demostración.</p>	<p>Terapeuta asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<p>Ningún recurso necesario.</p>	<p>20 min</p>	<p>saber más acerca de...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pregunta que todavía tengo es...
<p>Exponer las secuelas psicológicas de familias de origen disfuncionales.</p>	<p>Psicoeducación Se expondrán las secuelas psicológicas de los patrones disfuncionales en la adultez según estructura familiar de origen (VER ANEXO 12, PAG. 217-218). Se conformarán grupos pequeños donde cada coordinador explicará en su respectivo equipo todos los</p>	<p>Terapeutas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<p>Trifoliar</p>	<p>20 min</p>	

	posibles trastornos (trastornos del estado de ánimo y trastorno de personalidad) que se desarrollan como secuelas. Se apertura un espacio para solventar dudas y ampliar conocimientos.					
Profundizar en la influencia del principal ente socializador en el desarrollo personal de los participantes	<p>Técnica Central El navío cargado de...: (VER ANEXO 13, PAG 219)</p> <p>Se plantea por el facilitador que cada uno de los participantes deberá escribir para sí como se ha visto influenciado de manera negativa y luego de forma positiva, por personas significativas en su vida y deberá indicar cómo en cada aspecto (afectivo, conductual y cognitivo) de su vida se ve reflejada dicha influencia. Se solicita la participación de 5 personas para que expresen lo desarrollado y cómo se experimentaron realizando la técnica, compartiendo qué consideran que han descubierto en su personalidad y qué cambios</p>	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo del navío. 	30 min	

	<p>mínimos proponen para disminuir los aspectos negativos.</p> <p>El terapeuta encamina el análisis hacia la semejanza y diferencias en las vivencias, se estimula la actualización de estas vivencias con cambios mínimos operativos en los miembros del grupo, debe estimular las valoraciones de estas próximas vivencias.</p>					
Resolver dudas que hayan surgido en el desarrollo de la temática	<p>Retroalimentación y aclaración de dudas</p> <p>Se realiza la síntesis de la temática abordada, animando a los participantes a que expresen las preguntas que surjan para solventarlas.</p>	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	5 min	
Representar el juego familiar disfuncional y funcional para reflejar la identificación diferencial de lo positivo y negativo.	<p>Técnica Grupal Rol Playing (VER ANEXO 14, PAG. 220)</p> <p>Se conformarán 3 grupos de 5 participantes.</p> <p>Se les compartirán las denominaciones del juego familiar a representar.</p> <p>La dramatización tendrá que cumplir una situación específica que refleje la característica del juego</p>	Terapeuta asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • 	30 min	

	<p>familiar que haya sido asignado al grupo, tal representación deberá tener 2 momentos, uno en tiempo actual de la familia a representar con la disfuncionalidad, y el otro en donde se evidencie la reproducción del juego familiar de origen en la vida adulta de los hijos de dicha familia. Al final 1 miembro de cada grupo proporcionará una reflexión sobre cómo el juego familiar en la infancia marcó la vida de la persona adulta, proponiendo 2 cambios mínimos positivos que podría aplicar la persona “adulta”, para modificar la disfuncionalidad.</p> <p>Cada grupo contará con 8 min para ejecutar la representación</p>					
<p>Lograr identificar la función que las características de personalidad tienen en el comportamiento cotidiano</p>	<p>Asignación de tareas Autorregistro (VER ANEXO 15 y 16, PAG 221-22) de historia de vida y Connotaciones Positivas: implementar en la interacción del hogar y amigos.</p>	<p>Terapeuta Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregistro 	<p>5 min</p>	

Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se recuerda la programación de la próxima sesión, invitándolos atentamente a asistir a la misma. Recordar el compromiso de integrar los cambios mínimos a la cotidianidad.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	
--	---	-----------------------	---	-----------------------------------	-------	--

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Afectividad y Regulación Emocional

Temática: ¿Cómo me siento? (SESION 5)

Objetivo general: Potenciar y desarrollar la empatía afectiva y cognitiva, a través de la identificación y regulación adecuada de las propias emociones.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
<p>Generar un Ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas</p>	<p>Bienvenida y Contención Emocional (VER ANEXO 17, PAG. 223) Se les dará la bienvenida dirigiendo un saludo cordial, Se iniciará con la pregunta ¿Cómo me siento? Para lo cual, se les entregarán a los jóvenes distintas imágenes con caras que expresen diferentes emociones, así cada joven podrá tomar la cara que represente el cómo se siente y deberá enunciar qué elementos de la imagen le hacen pensar que ésta representa la emoción antes enunciada. Se dará un espacio para quienes quieran compartir lo acontecido en la semana. Se comunica el objetivo de</p>	<p>Terapeutas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Imágenes 	<p>10 min</p>	<p>Preguntas de evaluación En un papelógrafo se formulan las siguientes cuestionantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de la sesión mi pensamiento acerca de las emociones es... • Creo que para poder expresar mejor mis emociones se necesita... • Lo que más me gustó fue...

	la sesión a ejecutar.					
Verificar la efectividad de las tareas terapéuticas para interiorizar en la cotidianidad lo aprendido en las sesiones.	<p>Revisión de tareas</p> <p>Se hará una breve revisión de la tarea que se dejó en la jornada anterior, dividiendo los grupos en la sesión anterior, para verificar las dificultades y logros.</p>	Terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas de la sesión anterior 	10 min	
Promover un ambiente armonioso y de interés para los participantes, introduciendo a su vez la temática a abordar.	<p>Técnica de animación</p> <p>Se realizará la técnica llamada “Se murió Chicho”:</p> <p>a) Se colocan todos los participantes en círculo.</p> <p>Un participante inicia la rueda diciendo al que tiene a su derecha "Se murió chicho", cada quien, luego de recibir la noticia y asumir la actitud del que se la dijo, cambia de actitud al pasar la noticia al que le sigue. Por ejemplo, uno llorando, la pasa al otro riendo, esta al siguiente indiferente, y así sucesivamente, realizando la acción con gestos</p>	Terapeuta asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 		15 min	

	<p>exagerados.</p> <p>b) En la discusión se solicita la participación de 3 sujetos, para contestar las interrogantes ¿La actitud que representé cómo me hizo sentir?, ¿Qué fue lo que se me dificultó?, ¿Qué actitud impactó más?</p>					
Exponer sobre los procesos afectivos/emocionales propiciando la comprensión en los participantes.	<p>Psicoeducación</p> <p>Se expondrá (VER ANEXO 18, 224) sobre las emociones bajo el modelo de regulación emocional basado en procesamiento de la emoción de (Hervás, 2011), abordando las habilidades de conciencia emocional, y empatía afectiva y cognitiva.</p>	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Resumen	20 min	
Aprender a identificar en sí mismos la vivencia de las emociones en la cotidianidad.	<p>Técnica Central</p> <p>Se trabajará con las emociones: miedo, rabia, tristeza, alegría y ternura. Estas serán anotadas en un papelógrafo (VER ANEXO 19, PAG. 226) para que los jóvenes puedan identificar cuáles son las que en mayor y</p>	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo de las emociones 	40 min	

	<p>menor medida expresan en el día a día. Luego, como actividad, los jóvenes pegarán círculos de cartulina que contengan los números del 1 a 5 al lado de las emociones señaladas, siendo 1 la emoción que más expresan y 5 la que en menor medida identifican en su comportamiento. El orden que le asignen a cada emoción servirá para que cada joven pueda contestarse a él mismo ¿Por qué se da de esta manera? Con el fin de que visualicen cómo reaccionan o qué le muestran a los demás la mayoría de las veces. Posteriormente, los participantes tendrán que asociar a cada una de estas emociones, una acción que realizan cuando la sienten (por ejemplo: patear cuando sienten rabia, acariciar cuando sienten ternura, entre otros)</p>					
--	--	--	--	--	--	--

<p>Permitir que los participantes identifiquen conscientemente sus reacciones ante situaciones complejas por medio de la auto observación.</p>	<p>Técnica Grupal: “Las Discusiones y nuestras reacciones”: Se presentará un cuestionario (VER ANEXO 20, PAG. 227) sobre “Las Discusiones y nuestras reacciones”, el cual cada participante tendrá que completar, pidiendo a los participantes que reflexionen sobre cómo reaccionamos en las discusiones.</p> <p>Luego se procederá a analizar el contexto de una discusión: cómo nos sentimos, qué decimos, cómo nos comportamos y qué hacemos después. Se solicitará la participación para que se formule en grupo los consejos que consideran que se deben seguir a la hora de tratar una situación difícil.</p>	<p>Terapeuta asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Terapeutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de situaciones 	<p>20 min</p>	
<p>Resolver dudas que hayan surgido en el desarrollo de la</p>	<p>Retroalimentación y aclaración dedudas Se realiza la síntesis de la temática abordada,</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	<p>10 min</p>	

temática	animando a los participantes a que expresen las preguntas que surjan para solventarlas.					
Lograr identificar la función que las características de personalidad tienen en el comportamiento cotidiano.	Asignación de tareas Calendario Emocional (VER ANEXO 21, PAG. 230) Se les comparte un formato de calendario en el cual podrán registrar coloreando el recuadro del día con el color según la emoción que representa, agregando en el recuadro la situación o pensamiento relevante que provocó y mantuvo dicha emoción y qué acciones realizó al sentirse con dicha emoción.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Calendario emocional 	5 min	
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa.	Cierre Se felicita al grupo de participantes por su desempeño en la sesión, se recuerda la próxima sesión.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Afectividad y Regulación Emocional

Temática: Dar y Recibir (SESION 6)

Objetivo general: Ampliar en la individualidad de los participantes, permitiendo la identificación de los recursos personales para el desarrollo de conductas basadas en la autonomía y la reciprocidad en las relaciones interpersonales.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un Ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	<p>Bienvenida y Contención Emocional</p> <p>Se les dará la bienvenida dirigiendo un saludo cordial. Se dará un espacio para quienes quieran compartir lo acontecido en la semana.</p> <p>Se comunica el objetivo de la sesión a ejecutar.</p>	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Imágenes 	10 min	<p>Evaluación Actitudinal:</p> <p>Se presentará una hoja de observación en la cual cada participante registrará la actitud propia valorada entre el 1 y el 4, siendo 1 la notamás negativa y 4 la más positiva. Anexo</p>
Verificar la efectividad de las tareas terapéuticas para interiorizar en la cotidianidad lo aprendido en las sesiones.	<p>Revisión de tareas</p> <p>Se hará una breve revisión de la tarea que se dejó en la jornada anterior, dividiendolos grupos entra terapeuta, para verificar las dificultades y logros.</p>	Terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Tareas dela sesión anterior 	10 min	

<p>Promover un ambiente armonioso y de interés para los participantes, introduciendo a su vez la ronda donde cada uno describe qué vería el marciano</p>	<p>Técnica de animación Se realizará la técnica llamada El Marciano: a) El coordinador les pide que se sienten en círculo. Una vez todos ubicados, comienza diciendo: imaginemos que hay un marciano que es un científico renombrado en su planeta y es especialista (se ubica la especialidad en relación con la matemática que se esté trabajando, por ejemplo, relaciones familiares), familia. Este marciano quiere saber cómo se devuelve este fenómeno en la tierra, cómo son las relaciones familiares entre los terrícolas y de manera que no sepa de su presencia viene a nuestro planeta. Llega a nuestra zona alrededor de las 7 p.m. y se asoma por la ventana de una casa</p>	<p>Terapeuta asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 		<p>15 min</p>	
--	--	---------------------------	---	--	---------------	--

	<p>cualquiera, sin que lo puedan ver, ¿Qué vería este marciano?</p> <p>c) Una vez terminado el relato con la pregunta, el facilitador comienza una temática a abordar.</p>					
<p>Explicar cómo el contexto social influye en el desarrollo de la autonomía y la conducta recíproca por medio de la teoría del aprendizaje y la explicación conceptual de los términos a intervenir.</p>	<p>Psicoeducación Se expondrá sobre la teoría del aprendizaje social y el determinismo recíproco que influyen en las interacciones afectivas (VER ANEXO 22, PAG 231) Autonomía y la responsabilidad individual y estrategias de aceptación.</p>	<p>Terapeutas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<p>Resumen</p>	<p>20 min</p>	
<p>Explorar el origen de la afectividad expresada en las interacciones actuales en cada uno de los participantes, profundizando en la comprensión</p>	<p>Técnica Central Jardín de los Afectos Se presenta a cada uno de los participantes la hoja de trabajo (VER ANEXO 23, PAG. 232) en la cual las 3 flores ilustradas identificadas al centro como: Familia, Amigos y otros, y Yo, en las cuales tendrán que</p>	<p>Terapeuta Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo de jardín de los afectos 	<p>40 min</p>	

	reflexionar y completar en los pétalos correspondientes las formas en las que cada contexto expresa el afecto con ella. En el suelo se escribe quienes han abonado de forma positiva en el afecto y quienes no y ¿por qué?					
Poner en práctica la combinación de habilidades, conocimientos y creencias comprometerse en una conducta autónoma, autorregulada y dirigida a lograr una interacción recíproca con respeto a la individualidad	<p>Técnica Grupal Estrategias en las relaciones:</p> <p>Se conformarán 3 grupos de 5 personas en los cuales se repartirán papilitos (VER ANEXO 24, PAG. 233) en los cuales se especificará lo siguiente:</p> <p>Tu vida importa y Su vida importa.</p> <p>Tu experiencia vital en primera persona da oxígeno y enriquece tu relación.</p> <p>Respetar las aficiones, intereses, deseos, hobbies, etc. de tu pareja. Te acercan a su universo interior.</p>	Terapeuta asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Terapeutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Impresiones • Papelógrafo • Marcadores. 		

	<p>La pareja importa La palabra, el deseo, las motivaciones, las emociones de las dos personas, valen lo mismo.</p> <p>Nadie tiene poder sobre la otra persona Ni sobre las decisiones que se toman en pareja.</p> <p>El conflicto importa y Piel con piel Es una oportunidad para conocer, comprender, escuchar, atender necesidades, comunicar, compartir. Es una oportunidad para conciliar.</p> <p>El sentido del tacto expresa infinidad de sensaciones. A través del tacto percibes y comunicas ternura, miedo, confianza, angustia... Aprovecha tu órgano sensorial</p>					
--	--	--	--	--	--	--

<p>Resolver dudas que hayan surgido en el desarrollo de la temática</p>	<p>Retroalimentación y aclaración de dudas Se realiza la síntesis de la temática abordada, animando a los participantes a que expresen las preguntas que surjan para solventarlas.</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	<p>5 min</p>	
<p>Lograr identificar la función que las características de personalidad tienen en el comportamiento cotidiano</p>	<p>Asignación de tareas La Caja De Las Caricias Se propone que en familia o el grupo significativo que decidan, a creatividad de cada uno elaboren una bonita caja de cartón y la coloquen en algún lugar importante de la casa, tal vez en el comedor o en la sala. Junto a la caja podrán poner varios papelitos de colores, un color para cada miembro de la familia. Siempre que alguien en la familia vea u oiga algo que le guste mucho,</p>	<p>Terapeuta Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregistro 	<p>5 min</p>	

	<p>tomará el papel del color que corresponde a esa persona y escribirá “Me ha gustado mucho que hayas...”. Después, meterá el papelito, doblado, en la caja de caricias.</p> <p>Al final del día, podrán reunirse entorno a la caja de caricias, y que cada persona vaya leyendo sus papeles en voz alta; en caso de que alguien no tenga ningún papel, los demás podrán expresarle en el momento algo que les agrade de esa persona. (VER ANEXO 25, PAG. 234)</p>					
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	<p>Cierre Se felicita al grupo de participantes por su desempeño en la sesión, se recuerda la próxima sesión.</p>	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Afectividad y regulación emocional

Temática: Autoconocimiento (SESION 7)

Objetivo general: Orientar a los participantes en el proceso del reconocimiento de las propias características y las respuestas personales ante diferentes situaciones de la vida en general.

Objetivo Específico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión, y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y ventilación emocional Se recibirá a todo el grupo con un cálido saludo y se dará el espacio para que voluntariamente algunos integrantes compartan sobre sus experiencias de la semana.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	De forma voluntaria se otorgará el tiempo a los participantes que lo deseen para contestar: <ul style="list-style-type: none"> El punto más importante de la sesión de hoy fue...
Ayudar a los participantes a socializar las experiencias vividas al aplicar los conocimientos de la sesión anterior.	Revisión de tareas Voluntariamente los participantes expresarán sus experiencias con la tarea asignada, cuáles creen que fueron los logros y cuáles las dificultades. Los puntos que se	Psicólogo asignado	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Tareas de la sesión anterior Papelógrafo Marcadores 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> La sesión de hoy me hizo sentir... A la sesión de hoy le agregaría... A la sesión de hoy le

	consideren relevantes y que podrán servir de apoyo para el desarrollo de la sesión actual se anotarán en un papelógrafo.					quitaría...
Proporcionar al grupo un espacio para interactuar y sentirse libres de tensiones para facilitar el desarrollo de la jornada.	<p>Técnica de animación</p> <p>Tres verdades y una mentira.</p> <p>Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja grande de papel (VER ANEXO 26, PAG. 235). Por ejemplo, ‘Me llamo “María” me gusta Cantar, me encanta el fútbol, tengo tres carros y me encanta el surf. Luego los participantes de manera voluntariamente intentarán adivinar cuál información es mentira.</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Trozos de papel • Lapiceros 	10 min	

<p>Explicar a los participantes los aspectos fundamentales del autoconocimiento, la importancia de conocerse a sí mismo y los beneficios.</p>	<p>Psicoeducación</p> <p>Se les otorgará a los participantes un resumen (VER ANEXO 27, PAG 236-238) para hacer una lectura guiada seguida de una explicación sobre qué es el autoconocimiento, su importancia y cómo lograrlo. Luego de esto se dará el espacio para que voluntariamente los participantes hagan sus preguntas y puedan resumir lo aprendido.</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura sobre autoconocimiento • Tarjetas con conceptos importantes sobre la temática • Tirro 	<p>30 min</p>	
<p>Enseñar a los participantes la técnica necesaria para que puedan conocer las diferentes perspectivas desde las que pueden apreciar sus características personales basándose en ellas para fomentar su proceso de autoconocimiento.</p>	<p>Técnica central</p> <p>La ventana de Johari. A cada uno de los participantes se les entregará una copia con el cuadro de la ventana de Johari (VER ANEXO 28, PAG. 239) en donde tendrán que ubicar características propias según lo que se indica: las características que muestran públicamente, las que nadie conoce de mí, las que no conozco de mí pero los demás sí y</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo con la ventana de Johari • Lapiceros 	<p>15 min</p>	

	<p>aquellas que no conocen ellos mismos ni los demás. Se pedirá luego que voluntariamente algunos participantes compartan su experiencia.</p>					
<p>Facilitar a los participantes un espacio en donde puedan hablar cerca de sus características y se encaminen en el proceso de autoconocimiento</p>	<p>Técnica Grupal El árbol. Se le entregará a cada participante un papelógrafo y se pondrán a disposición de todos los participantes materiales como colores, pinturas, tijeras, pegamento, páginas de colores, etc. para que cada uno cree un árbol de manera libre, en donde colocarán sus pensamientos, sueños, deseos y actitudes del pasado en las raíces, las del presente en el tronco y las que visualizan para el futuro en las ramas y follaje (VER ANEXO 29, PAG. 240). Luego de eso se armará un desfile de exposiciones para socializar los productos.</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos • Marcadores • Páginas de color • Pinturas • Colores • Pegamento • Hojas de color 	40 min	

Permitir que los participantes aclaren sus dudas y expongan sus ideas sobre la temática desarrollada.	Retroalimentación y evaluación de sesión Se dará el espacio para que voluntariamente los participantes expresen sus dudas, hagan preguntas y den sus puntos de vista sobre la temática recién abordada	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	10 min	
Asegurar actividades que permitan el desarrollo del conocimiento recién adquirido fuera del ambiente controlado de las sesiones.	Asignación de tareas Se les entregará a los participantes una hoja (VERANEXO 30, PAG. 241) para complementar frases que les describan en diferentes situaciones durante la semana. En la hoja anotarán lo que ellos hacen, dicen, piensan, sienten, etc. en cada situación que se describe, de esta manera reflexionarán sobre sus respuestas personales.	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Copia de registro 	5 min	
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se despedirá al grupo de participantes invitándoles a que no falten a la siguiente sesión recordando hora y fecha.	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Comunicación (SESION 8)

Temática: El arte de convivir

Objetivo general: Motivar a los participantes a que se interesen en mejorar sus habilidades de convivencia y comprendan la importancia de la empatía y escucha activa.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y ventilación emocional Se dará la bienvenida a todo el grupo y se preguntará si alguien quiere hablar sobre su semana y algún evento significativo.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	Los participantes voluntariamente responderán a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué fue lo mejor de la jornada? ¿Qué cambiaría de la jornada? ¿Cómo me siento al final de la jornada?
Generar un espacio en donde los participantes puedan socializar los productos del aprendizaje adquirido en la sesión	Revisión de tareas Voluntariamente los participantes expresaran sus experiencias con la tarea asignada, cuales creen que fueron los logros y cuales las dificultades. Los puntos que se consideren relevantes y que podrán servir de apoyo para el desarrollo de la sesión	Psicólogo asignado	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Tareas de la sesión anterior Papelógrafo Marcadores 	10 min	Los participantes voluntariamente responderán a las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué fue lo mejor de la jornada? ¿Qué cambiaría de la jornada? ¿Cómo me siento al final de la jornada?

anterior.	actual seanotarán en un papelógrafo.					
Proporcionar al grupo un espacio para interactuar y sentirse libres de tensiones para facilitar el desarrollo de la jornada.	<p>Técnica de animación Piedra, papel o tijera.</p> <p>Se dividirá el grupo en dos y se les dará indicaciones de cómo representar cada elemento (piedra saltando, papel agachándose, tijeras gritando) seguido de eso cada grupo tiene que ponerse de acuerdo que elemento elegirán, el facilitador gritará “piedra papel o tijeras” y ellos lo representarán, se harán cinco rondas teniendo 10 segundos entre cada uno para ponerse de acuerdo. El ganador se elige por las reglas del juego tradicional.</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario.	10 min	
Brindar información fiable a los participantes sobre la necesidad de la empatía y el papel importante de la escucha	<p>Psicoeducación</p> <p>Se formarán subgrupos y entre los participantes responderá (VER ANEXO 31, PAG.242-244):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se necesita para convivir de 	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel • Lapiceros • Papelógrafo • Marcadores 	30 min	

<p>activa para una sana convivencia</p>	<p>manera armoniosa?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante una convivencia activa contra la indiferencia? • ¿Qué es la empatía? • ¿Qué se necesita para escuchar activamente a alguien? <p>Luego de socializarlo con el pleno los facilitadores corregirán algunos conceptos, compartirán las respuestas desde el punto de vista de la psicología y resolverán dudas al respecto.</p>					
<p>Incentivar a los participantes para que reflexionen acerca de sus prácticas y principios querigen su convivencia con los demás.</p>	<p>Técnica central Escala de valores. A cada participante se le dará una hoja (VER ANEXO 32, PAG. 245) con diferentes columnas en donde tendrán que anotar de forma jerárquica los valores que aplican en su convivencia con los demás, la definición de dichos valores ‘para ellos, porque son importantes</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos <p>Participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de valores • Lapiceros 	<p>15 min</p>	

	para la convivencia y como los aplican de forma operativa. Posterior a esto podrán socializarlo de manera voluntaria					
Proporcionar el ambiente adecuado para que los participantes puedan sentirse libres de actuar e interactuar tomando en cuenta el sentir de sus compañeros.	Técnica Grupal Se formarán parejas y se pedirá que se cuenten uno al otro una anécdota en donde se hayan sentido ofendidos, lastimados, tristes, etc. Se hablarán específicamente de los pensamientos y los sentimientos que se tuvieron en ese momento. Posterior a esto se pedirá que pasen por parejas a dramatizar con rol playing y actuarán como piensan que su compañero actuó en ese momento. Cada pareja hará retroalimentación de su compañero.	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún recurso material necesario 	30 min	
Permitir que los participantes aclaren sus dudas y expongan sus	Retroalimentación y evaluación de sesión Se dará el espacio para que voluntariamente los participantes expresen sus	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	10 min	

ideas sobre la temática desarrollada.	dudas, hagan preguntas y den sus puntos de vista sobre la temática recién abordada					
Asegurar actividades que permitan el desarrollo del conocimiento recién adquirido fuera del ambiente controlado de las sesiones.	Asignación de tareas Cada participante llevará la tarea de dejar un mensaje anónimo (post it, carta, notas escritas, etc.) (VER ANEXO 33, PAG. 246) a las personas con las que convive sobre cosas positivas de la relación que tienen con dicha persona.	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún recurso material necesario 	5 min	
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se despedirá al grupo de participantes invitándoles a que no falten a la siguiente sesión recordando hora y fecha	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Comunicación (SESION 9)

Temática: Comunicados

Objetivo general: Entrenar a los participantes en una técnica operativa y práctica para que tengan respuestas más asertivas en su comunicación diaria.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y ventilación emocional Se dará el saludo a todos los participantes, la bienvenida y se proporcionará un espacio para quienes quieran comentar su semana y los eventos importantes en esta.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	De manera voluntaria los participantes responderán <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo me sentí durante la jornada? ¿Qué fue lo que más me gustó?
Generar un espacio en donde los participantes puedan socializar los productos del aprendizaje adquirido en la sesión anterior.	Revisión de tareas Voluntariamente los participantes expresarán sus experiencias con la tarea asignada, cuáles creen que fueron los logros y cuáles las dificultades. Los puntos que se consideren relevantes y que podrán servir de apoyo para el desarrollo de la	Psicólogo asignado	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Tareas de la sesión anterior Papelógrafo Marcadores 	10 min	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué fue lo que menos me gustó? ¿Hay algo que debería hacerse de forma diferente?

	sesión actual se anotarán en un papelógrafo.					
Convivir de forma activa y cercana con los participantes del programa para asegurar una jornada libre de tensiones y con participación por parte del pleno.	<p>Técnica de animación Teléfono descompuesto. Se dividirá el grupo en dos, se les pedirá que hagan dos filas y se anotará el mismo mensaje en dos tarjetas diferentes, al primero de la fila se le dará la tarjeta para que la lea sin que los demás vean el mensaje (VER ANEXO 34, PAG. 247) Debe recitar el mensaje tal cual a su siguiente compañero al oído y así sucesivamente hace que llegue al último, el último de la fila anunciará el mensaje al facilitador y este lo anotará en un papelógrafo, el equipo que más se acerque al mensaje original gana.</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con mensajes 	10 min	
Explicar de manera clara a los participantes que es la comunicación asertiva.	<p>Psicoeducación A cada participante se le otorgará un brochure (VER ANEXO 35, PAG. 248-249) sobre la comunicación asertiva, sus beneficios y porque es importante para la comunicación en general en todas las áreas de la vida.</p>	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Brochures 	25 min	

	Se hará una lectura guiada y se explicará cada elemento.					
Otorgar a los participantes los pasos para aplicar la técnica de comunicación asertiva en cualquier situación de discusión que se presente.	<p>Técnica central El sándwich.</p> <p>(VER ANEXO 36, PAG. 250)</p> <p>Se explicará a los participantes como expresar un disgusto, desagrado o desacuerdo de manera asertiva a través de la analogía de cómo armar un sándwich (pan= expresiones positivas hacia la otra parte de la discusión, relleno = disgusto, diferencia, desagrado, punto negativo, etc. Pan= otro punto positivo sobre la otra parte de la discusión) posteriormente se les otorgará una hoja de trabajo (VER ANEXO 37, PAG 251) para que la pongan en práctica con una situación real que se les haya presentado.</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Esquema de sándwich • Hoja de trabajo de sándwich • Lapiceros 	15 min	
Desarrollar la habilidad de comunicarse asertivamente a través de la práctica con	<p>Técnica Grupal</p> <p>Se formarán parejas y cada uno se les dará una situación (VER ANEXO 38, PAG. 252) en la cual deban expresar un desacuerdo a su</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas con situaciones 	30 min	

actuación.	<p>compañero, se les pedirá actúen frente al grupo primero expresando el desacuerdo de manera PASIVA, luego de manera AGRESIVA, esto para evidenciar las formas de comunicación disfuncional. Posterior a esto deberán expresar el desacuerdo aplicando la técnica del sándwich para evidenciar la comunicación de manera ASERTIVA</p> <p>Al finalizar las dramatizaciones se les entregará una hoja de trabajo (VER ANEXO 39, PAG. 253) en donde realizarán un refuerzo discriminativo, comparando las expresiones pasivas y agresivas con las expresiones asertiva para que puedan reflexionar sobre el beneficio y la importancia de emplear una comunicación asertiva sobre los demás estilos de comunicación.</p>					
Permitir que los	Retroalimentación y evaluación de sesión	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos 	<ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo Marcadores 	10 min	

participantes aclaren sus dudas y expongan sus ideas sobre la temática desarrollada.	Se dará el espacio para que voluntariamente los participantes expresen sus dudas, hagan preguntas y den sus puntos de vista sobre la temática recién abordada		<ul style="list-style-type: none"> • Participantes 			
Asegurar actividades que permitan el desarrollo del conocimiento recién adquirido fuera del ambiente controlado de las sesiones.	<p>Asignación de tareas</p> <p>Se otorgará una hoja de trabajo de sándwich (VER ANEXO 37, PAG 251) a cada participante para que puedan poner en práctica la técnica en una situación real que se presente y puedan registrarla para compartirla la próxima sesión.</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo de sándwich 	5 min	
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	<p>Cierre</p> <p>Se despedirá al grupo de participantes invitándoles que no falten a la siguiente sesión recordando hora y fecha</p>	Psicólogo Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Desarrollo De Habilidades De Resolución De Conflictos Y Negociación.

Temática: En Búsqueda De Soluciones. (SESION 10)

Objetivo general: Desarrollar recursos para la escucha activa y resolución de conflictos, para contribuir en la convivencia con el grupo significativo de la persona.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y Contención Emocional Se les dará la bienvenida dirigiendo un saludo cordial. Se dará un espacio para quienes quieran compartir lo acontecido en la semana. Se comunica el objetivo de la sesión a ejecutar.	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min	He Aprendido En un papelógrafo en el cual se escribirán tres cosas que les hayan resultado nuevas o interesantes en esta sesión y tres cosas sobre lo tratado en esta sesión que crea que le resulta difícil cuando las ponen en práctica.
Verificar la efectividad de las tareas terapéuticas para interiorizar en la cotidianidad lo aprendido en las sesiones.	Revisión de tareas Se hará una breve revisión de la tarea que se dejó en la jornada anterior, dividiéndolos en grupos entre terapeuta, para verificar las dificultades y logros.	Terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Tareas de la sesión anterior 	10 min	

<p>Promover un ambiente armonioso y de interés para los participantes.</p>	<p>Técnica Observación consciente Se indica a los participantes que escojan un objeto cotidiano: una taza de café, un bolígrafo... poniendo toda su atención total en ese objeto, manteniéndose observándolo y siendo consciente de lo que observa alejando cualquier pensamiento, únicamente enfocándose en la observación hacia ese objeto. Se otorgan 2 min para que realicen el ejercicio, y al culminar se les consulta: ¿Qué sensación les generó estar atentos al objeto? ¿Lograron despejar la mente de pensamientos?</p>	<p>Terapeuta asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún recurso material necesario 	<p>15 min</p>	
--	---	---------------------------	---	---	---------------	--

Explicar los pasos a seguir en la resolución de problemas.	Psicoeducación Se expondrán los pasos para solucionar problemas. (VER ANEXO 40 PAG. 254-256)	Terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Resumen	20 min	
Aplicar los pasos de la resolución de problemas en un conflicto cotidiano de la experiencia para desarrollar habilidades de resolución y búsqueda de alternativas	Técnica Central “Aprendiendo a través de las experiencias de otros” (VER ANEXO 41, PAG. 257) En esta actividad se le compartirá una hoja de trabajo a cada participante en la cual puedan plantear un conflicto reciente que hayan observado en la relación de pareja de sus padres en cual tendrán que desglosarlo según los pasos explicados en la psicoeducación. Los cuales son: <ul style="list-style-type: none"> • Comenzar con algo positivo 	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo 	40 min	

	<p>(¿Qué le dirías?)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser específico (Cómo expresarías el conflicto de forma clara) • Expresar tus sentimientos (expresa cómo te sientes al respecto) • Admitir tu papel en el problema • Ser breve para definir problemas (defínelo) • Paráfrasis (explícale lo que has entendido de lo que te ha compartido) • No hacer inferencias (no trates de adivinar al otro) • Ser neutral y no negativo (¿Qué te dirías si sientes que te estás desviando a una discusión?) • Centrarse en soluciones de 					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>problemas (Escribe toda alternativa que consideres)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambio con reciprocidad y compromiso (¿Qué necesitas tú y qué cambio harás en ti para llegar a una solución?) • Alcance del acuerdo (especifico, claro y operativo) • Se realizará una pregunta abierta hacia los jóvenes: • ¿Si tuvieras una experiencia conflictiva en pareja aplicarías los pasos para solucionar problemas? • ¿Por qué es importante la búsqueda de alternativas? • Finalmente, se le otorgará la hoja de reflexión a 					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>cada participante, en la cual describirán cómo se sintieron en la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se les dificultó más?, • ¿Qué descubrieron que antes desconocían?, y en qué aspectos de su vida podrían aplicar la solución de problemas. Para realizar su autoobservación. 					
Desarrollar recursos para la solución de problemas aplicando habilidades de comunicación y búsqueda de alternativas.	<p>Técnica Grupal Dramatización (VER ANEXO 42, PAG. 258)</p> <p>Se dividen grupos de 3 a los cuales se les comparte una situación de interacción determinada. Para lo cual el grupo deberá preparar el escenario</p> <p>Cada grupo deberán elegir una de los conflictos que plantearon en la hoja de trabajo anterior; habiendo elegido</p>	Terapeuta asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Terapeutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejemplos situacionales 	40 min	

<p>dicho conflicto de pareja parental, el grupo expondrá tal situación y realizará lluvia de alternativas, siendo todas válidas en búsqueda de solución, para luego decidir en grupo cuál alternativa es viable para dar solución a la situación, teniendo definido esto se prosigue a la DRAMATIZACIÓN siguiendo los pasos para resolver de la situación planteada, representado inicialmente cómo la pareja parental a representar reacciona cotidianamente hacia un conflicto de manera disfuncional y luego dramatizar la alternativa que el grupo ha decidido como viable para solucionar un problema representando el dialogo, definiéndolo, expresándose de forma empática, con escucha</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>activa y aplicando cada uno de los pasos de resolución de problemas para reflejar la solución del problema representado. Al finalizar la dramatización los participantes espectadores expresarán lo que observaron en la representación disfuncional y la diferencia del proceso de resolución de conflicto que han aprendido.</p>					
<p>Resolver dudas que hayan surgido en el desarrollo de matemática</p>	<p>Retroalimentación y aclaración de dudas Se realiza la síntesis de la temática abordada, animando a los participantes a que expresen las preguntas que surjan para solventarlas.</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	<p>5 min</p>	
<p>Lograr desarrollar habilidades de solución de problemas en la interacción</p>	<p>Asignación de tareas Se entrega a los participantes un Autorregistro (VER ANEXO 43, PAG. 259) donde reflejarán</p>	<p>Terapeuta Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregistro 	<p>5 min</p>	

cotidiana	las soluciones implementadas en la semana antes de la próxima sesión.					
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se felicita al grupo de participantes por su desempeño en la sesión, se recuerda la próxima sesión.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Desarrollo De Habilidades De Resolución De Conflictos Y Negociación.

Temática: La Negociación. (SESION 11)

Objetivo general: Promover el recurso de la negociación para la solución de problemas por medio de la comunicación efectiva, nutriendo las relaciones interpersonales.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y Contención Emocional Se les dará la bienvenida dirigiendo un saludo cordial. Se dará un espacio para quienes quieran compartir lo acontecido en la semana. Se comunica el objetivo de la sesión a ejecutar.	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material	10 min	El Recorrido Experimentado: Se extiende la disposición del grupo a realizar una reelaboración de lo aprendido. Guiándose por las siguientes cuestionante:
Verificar la efectividad de las tareas terapéuticas para interiorizar en la cotidianidad lo aprendido en las sesiones.	Revisión de tareas Se hará una breve revisión de la tarea que se dejó en la jornada anterior, dividiendo los grupos entre terapeuta, para verificar las dificultades y logros.	Terapeuta	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Tareas de la sesión anterior 	10 min	¿Ha cambiado mi concepto de negociación? ¿Qué entiendes por respeto a la individualidad en las relaciones? ¿Qué aspecto me

<p>Promover un ambiente armonioso y de interés para los participantes.</p>	<p>Venta de cosas absurdas... Se dividirán dos grupos los cuales deberán conformar un círculo, uno interno y otro externo, el facilitador le compartirá una hoja de papel bond a cada miembro para que puedan dibujar un objeto absurdo, por ejemplo: un peine, baberos para jirafas, etc. Luego cada círculo deberá girar en direcciones opuestas y al indicarse pausa deberán vender el objeto a la persona que esté frente a ellos.</p>	<p>Terapeuta asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond • Colores 	<p>15 min</p>	<p>¿Qué y cómo impactaría lo aprendido en mi vida?</p>
<p>Exponer la importancia de la negociación y el establecimiento de compromisos en un contrato</p>	<p>Psicoeducación Se expondrá sobre la dinámica de la negociación y los elementos que permitirán el establecimiento efectivo de un contrato con comportamientos negociados con respeto a la Individualidad. Tratar las características personales para desarrollar la individualidad. (VER ANEXO 44, PAG 260-261)</p>	<p>Terapeutas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<p>Resumen</p>	<p>20 min</p>	

<p>Reflexionar sobre las interacciones disfuncionales de las que son participes en la cotidianidad, observando su propia conducta y proponiendo el negociar cambios mínimos para ceder y mejorar sus relaciones</p>	<p>Técnica Central Hablando Sobre Conductas Objetivo (VER ANEXO 45, PAG. 262) Se le compartirá a cada participante hoja de trabajo en la cual priorizarán en la primera columna ubicando del 0 al 5 conductas de la relación de pareja de sus padres que consideren negativas o limitantes, que crean que podrían negociar el modificarlas para mejorar sus interacciones interpersonales, siendo 0 la que consideran con menos dificultad de modificar y 5 la de mayor dificultad, y luego describir en la siguiente columna los cambios adaptativos que están dispuestos a realizar para mejorar la conducta limitante detallada en la columna izquierda.</p>	<p>Terapeuta Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<p>Hoja de trabajo de Conductas objetivo</p>	<p>20 min</p>	
<p>Representar por medio de un drama la dinámica de negociación y la estructuración</p>	<p>Técnica Grupal Dramatización “De Inadecuado a Adecuado” Se solicitará que los participantes se dividan en 3 subgrupos, elegirán en consenso una dificultad que</p>	<p>Terapeuta asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Terapeutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo 	<p>40 min</p>	

<p>de acuerdos.</p>	<p>han observado en la pareja parental identificando en la misma las conductas objetivo que deben mejorar individualmente para lograr una negociación viable para un conflicto, Luego dramatizarán en <u>primera instancia</u> el diálogo inadecuado entre la pareja parental donde se demuestre el desacuerdo y conflicto en la pareja de forma confrontativa.</p> <p>Al finalizar dicha dramatización disfuncional, se pregunta a los participantes espectadores: ¿Qué necesidades observaron en cada miembro de la pareja representada? ¿Dónde se evidencia el irrespeto a la individualidad?</p> <p>Luego las terapeutas realizarán los ajustes necesarios de los valores que hicieron falta en dicha discusión, Modelando la forma adecuada/funcional de desarrollar la</p>					
---------------------	--	--	--	--	--	--

	<p>negociación y promover el respeto a la individualidad en las relaciones de pareja.</p> <p>Aperturando un espacio para que el grupo represente el proceso de negociación adecuado, según lo modelado por las terapeutas para evidenciar el ceder y el respeto a la individualidad aplicado en la situación de elección de la pareja parental.</p> <p>Al culminar la dramatización y socialización de cada grupo, se procederá a plasmar en conjunto en un papelógrafo las 3 situaciones abordadas en los dramas de los cuales se recogerán términos específicos de comportamientos a modificar por cada uno de los personajes representados en la relación de pareja, para así <u>elaborar un contrato para cada situación</u>.</p> <p>Donde se verá reflejada</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	la negociación y el compromiso para efectuar las modificaciones acordadas, con empatía y respeto a la individualidad.					
Resolver dudas que hayan surgido en el desarrollo de la temática	Retroalimentación y aclaración de dudas Se realiza la síntesis de la temática abordada, animando a los participantes a que expresen las preguntas que surjan para solventarlas.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo Marcadores 	5 min	
Lograr desarrollar habilidades de negociación eficaz en la cotidianidad.	Asignación de tareas Se entrega un Autorregistro (VER ANEXO 46, PAG. 263) en el cual se registre cómo el joven interactuó con el problema y con la otra persona involucrada.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Autorregistro	5 min	
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se felicita al grupo de participantes por su desempeño en la sesión, se recuerda la próxima sesión.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> Equipo de psicólogos Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Desarrollo De Habilidades De Resolución De Conflictos Y Negociación.

Temática: Plan de Vida. (SESION 12)

Objetivo general: Facilitar las herramientas necesarias en los jóvenes para la elaboración del plan de vida por medio de actividades de reflexión personal.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear	Evaluación
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	<p>Bienvenida y Contención Emocional</p> <p>Se les dará la bienvenida dirigiendo un saludo cordial. Se dará un espacio para quienes quieran compartir lo acontecido en la semana. Se comunica el objetivo de la sesión a ejecutar.</p>	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material	10 min	<p>FODA</p> <p>Se distribuye a los participantes la hoja de trabajo “FODA“, explicándoles en qué consiste el trabajo a realizar. Después se solicita a los participantes que llenen el cuadro con la mayor sinceridad posible. Luego se arman grupos para que expongan ciertas ideas, coincidencias y evaluar los factores externos como internos. Se pide a un representante de cada grupo, para que comente la experiencia del grupo.</p>

<p>Verificar la efectividad de las tareas terapéuticas para interiorizar en la cotidianidad lo aprendido en las sesiones.</p>	<p>Revisión de tareas Se hará una breve revisión de la tarea que se dejó en la jornada anterior, dividiendo los grupos entre terapeuta, para verificar las dificultades y logros.</p>	<p>Terapeuta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<p>Tareas de la sesión anterior</p>	<p>10 min</p>	
<p>Promover un ambiente armonioso y de interés para los participantes.</p>	<p>Técnica de Animación Mar adentro y mar afuera a) El coordinador le pedirá a los miembros que se ponga de pie. Pueden ubicarse en círculos o en una fila, en dependencia del espacio del salón y del número de participantes. b) Se marca una línea en el suelo que representará la orilla del mar. Los participantes se ponen de tras de la línea. c) Cuando el coordinador le da la voz de "Mar adentro", todos dan un salto hacia delante sobre la raya. A la voz de "Mar afuera", todos dan</p>	<p>Terapeuta asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Ningún material necesario 	<p>15 min</p>	

	salto hacia atrás de la raya. d) Las voces se darán de forma rápida; los que se equivocan salen del juego.					
Ampliar la comprensión de conceptos sobre el plan de vida.	Psicoeducación Se definirán variables del plan de vida. (VER ANEXO 47, PAG. 264)	Terapeutas	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogo • Participantes 	Resumen	20 min	
Reflexionar sobre los aspectos que han marcado su vida en las diferentes experiencias.	Técnica Central Inventario de Mi Vida Se pedirá a cada participante que responda un cuestionario en el cual no deberá reflexionar profundamente en las respuestas, intentando dar más de una respuesta en cada interrogante. Al culminar de llenar el cuestionario (VER ANEXO 48, PAG. 265), se solicita la participación de 3 jóvenes para que compartan sus	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Hoja de Reflexión de Amigos o Enemigos.	40 min	

	respuestas. Se realiza una plenaria sobre la semejanzas o diferencias en los hechos y valores personales de cada uno de ellos					
Resolver dudas que hayan surgido en el desarrollo de la temática	Retroalimentación y aclaración de dudas Se realiza la síntesis de la temática abordada animando a los participantes a que expresen las preguntas que surjan para solventarlas.	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	5 min	
Elaborar un plan de vida personal y de pareja a un futuro.	Asignación de tareas Se compartirá hojas guías para plasmar la historia de vida (VER ANEXO 49, PAG. 266), el contenido del plan de vida individual y con una futura pareja.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Autorregistro 	5 min	
Estimular a los participantes para que sigan asistiendo a las próximas sesiones del programa	Cierre Se felicita al grupo de participantes por su desempeño en la sesión, se recuerda la próxima sesión.	Terapeuta Asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	5 min	

Modelo propuesto: Preventivo

Área a trabajar: Cierre del proceso (SESION 13)

Temática: La despedida

Objetivo general: Concluir la aplicación del programa preventivo recolectando información sobre el aprendizaje de los participantes y el nivel de satisfacción luego de su participación en el 100% de las sesiones.

Objetivo Especifico	Actividad	Responsable	Recursos Humanos	Recursos Materiales	Tiempo a emplear
Generar un ambiente de confianza, cohesión y armonía entre el grupo participante y los terapeutas	Bienvenida y ventilación emocional Se les dará la bienvenida dirigiendo un saludo cordial. Se dará un espacio para quienes quieran compartir lo acontecido en la semana. Se comunica el objetivo de la sesión a ejecutar	Equipo de psicólogos	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	Ningún recurso material necesario	10 min
Generar un espacio en donde los participantes puedan socializar los productos del aprendizaje adquirido en la sesión anterior.	Revisión de tareas Voluntariamente los participantes expresaran sus experiencias con la tarea asignada, cuales creen que fueron los logros y cuales las dificultades. Los puntos que se consideren relevantes y que podrán servir de apoyo para el desarrollo de la sesión actual se anotarán en un papelógrafo.	Psicólogo asignado	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas de la sesión anterior • Papelógrafo • Marcadores 	10 min

<p>Convivir de forma activa y cercana con los participantes del programa para asegurar una jornada libre de tensiones y con participación por parte del pleno.</p>	<p>Técnica de animación Soy una taza... Todos los participantes formarán un círculo y cantarán la canción “soy una taza, una tetera, una cuchara y un cucharón, soy un cuchillo, un plato hondo, un plato plano y un tenedor, soy una salero, azucarero, la batidora y una olla exprés...” cada utensilio se representará con un movimiento del cuerpo, a medida se acaben las rondas de una canción no se nombrará el utensilio, solo se hará el movimiento que lo representa, el participante que nombre el utensilio eliminado irá saliendo del círculo.</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<p>Ningún recurso material necesario</p>	<p>10 min</p>
<p>Medir lo aprendido en el programa a través de la replicación del instrumento de recolección de conocimientos previos aplicados al inicio del programa.</p>	<p>Técnica central A todos los participantes se les entregará una copia del instrumento de los mitos del amor romántico (VER NUEVAMENTE ANEXO 4, PAG. 205) para que punteen que tanto acuerdo están con cada uno de los mitos, considerando ahora todos los conocimientos que se han adquirido en el programa.</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapiceros • Copias de instrumento de recolección de conocimientos previos 	<p>15 min</p>

<p>Recolectar las opiniones objetivas a cerca de la efectividad del proceso, los conocimientos adquiridos y los puntos fuertes de este, así como aquellos puntos a mejorar en el programa.</p>	<p>Retroalimentación y evaluación del proceso</p> <p>Se volverá a tomar como referencia el jardín que se utilizó para plasmar las expectativas, objetivos y compromisos en las semillas, en él se agregarán ahora flores en donde en cada pétalo se escribirán las cosas aprendidas en el proceso, en mariposas las cosas positivas del proceso y en hojas secas y caídas las cosas que el programa debería mejorar. (VER ANEXO 50, PAG. 267) Luego se socializará.</p>	<p>Equipo de psicólogos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Cartel con jardín • Colores • Flores de papel • Mariposas de papel • Tirro • Marcadores • Lapiceros 	<p>20 min</p>
<p>Expresar la satisfacción de haber desarrollado el programa con los participantes, reconocer el esfuerzo y permanencia en el proceso y despedirse de</p>	<p>Cierre</p> <p>Se darán las últimas palabras por parte de los facilitadores, se dará un momento para que los participantes de forma voluntaria se expresen, se les otorgará un diploma (VER ANEXO 51, PAG. 269) de participación y se compartirá un refrigerio.</p>	<p>Psicólogo Asignado</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de psicólogos • Participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerio 	<p>25 min</p>

ANEXO

SESION 1

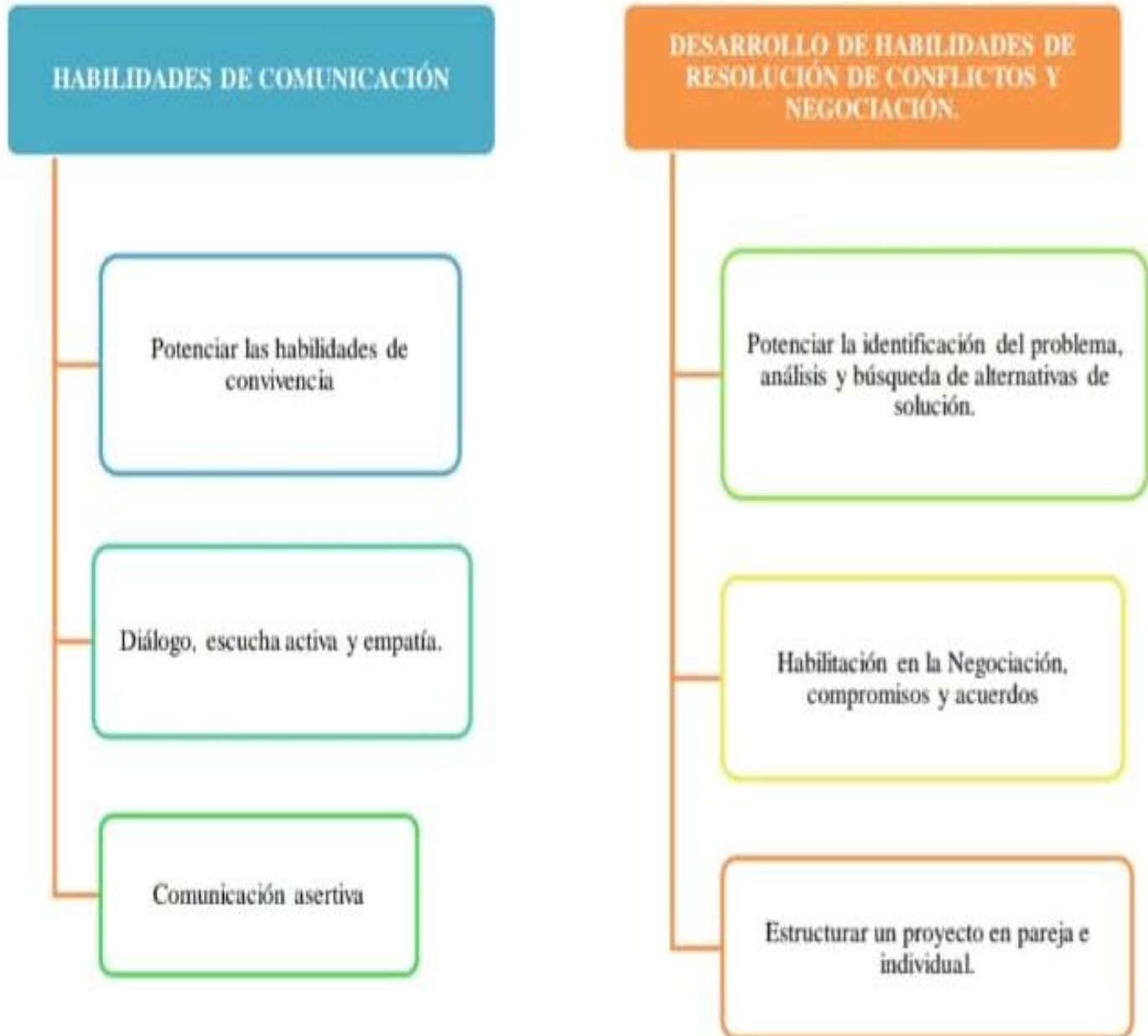
ANEXO 1

PLAN DE TRABAJO PARA EL PROGRAMA “ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR” ENFOCADO A LA PREVENCIÓN DE RELACIONES DISFUNCIONALES.

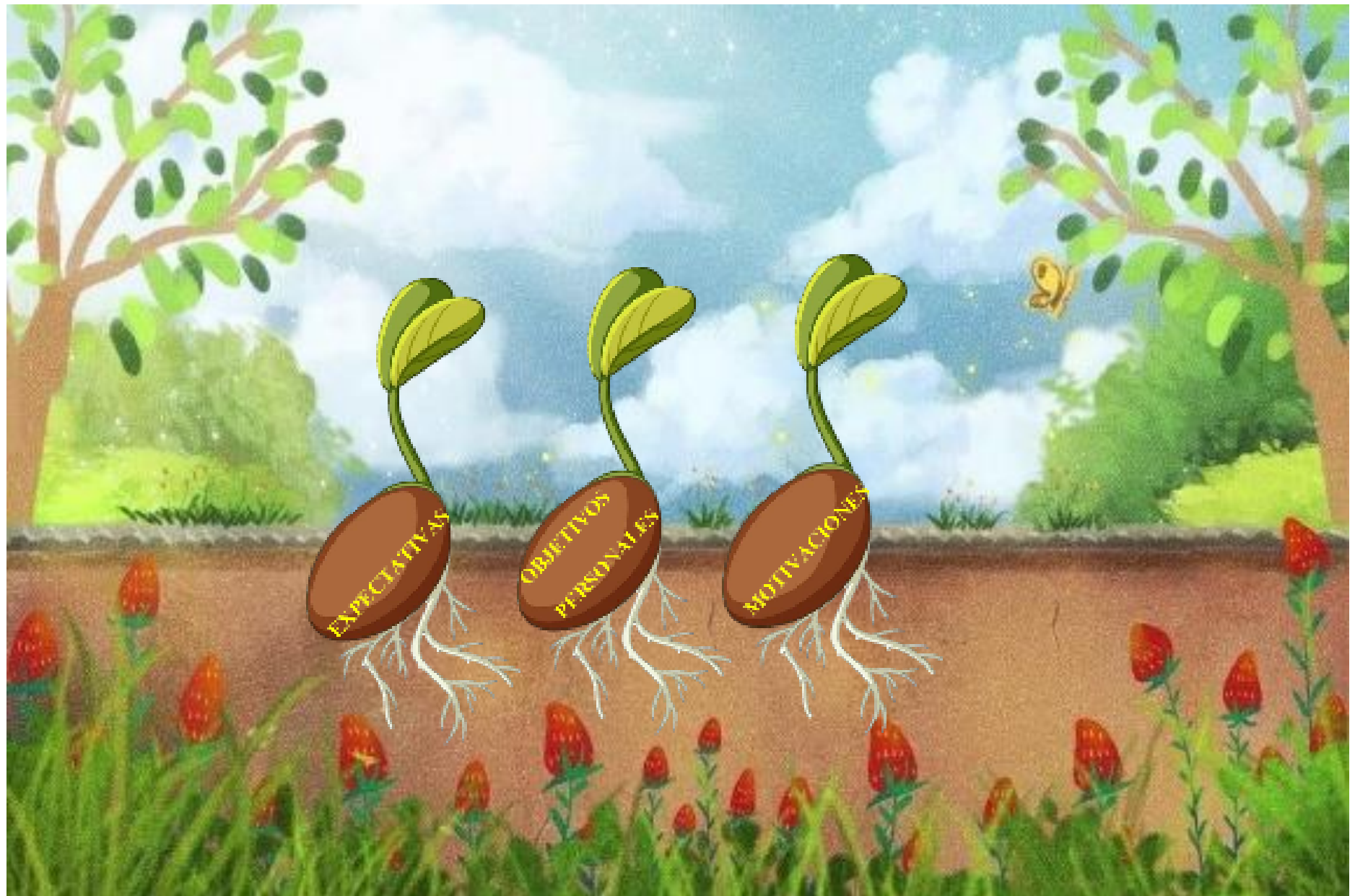
AREAS



AREAS



ANEXO 2



ANEXO 3**SOY PARTE DEL GRUPO QUE QUIERE ESCRIBIR SU HISTORIA DE AMOR**

Yo _____ de _____ años de edad. Hago constar que me interesa genuinamente ser parte del grupo que participará en el programa de prevención de relaciones disfuncionales “Escribiendo mi historia de amor” por lo cual estoy enterad@ que debe comprometerme a asistir puntualmente a todas las sesiones, participar de manera activa, respetar las opiniones y participaciones de cada persona que se encuentre presente, no divulgar las experiencias compartidas dentro de la confidencialidad del grupo y respetar las normas de convivencia que se acuerden en colectivo.

Consciente que los facilitadores puedan aplicar con aviso previo cuestionarios, guías de observación, pruebas y demás instrumentos que sean necesarios para el desarrollo del programa de prevención.

Por su parte, los facilitadores se comprometen a desarrollar las temáticas con especial empatía, respeto e interés genuino en los participantes, a informar con tiempo prudente cualquier cambio en la fecha o duración de las sesiones y a respetar la confidencialidad del grupo.

Sin más que agregar, firmamos conformes

F. _____

PARTICIPANTE

F. _____

FACILITADOR/A

F. _____

FACILITADOR/A

ANEXO 4

Nombre: _____

Sexo: _____

Edad: _____



EL AMOR ES ASÍ...

A continuación se le presentan una serie de aseveraciones acerca de lo que es el amor y las parejas, califique del 1 al 3 que tan de acuerdo está con ellas o que tan ciertas son para usted (1= nada, 2=en algunas ocasiones 3=totalmente real/de acuerdo).

	1	2	3
Si mi pareja tiene características poco positivas (miente, engaña, roba, toma, es agresiva, etc.) puedo hacerlo cambiar si de verdad le demuestro cuanto le amo.			
Cuando uno conoce a su amor verdadero no hay nada que lo haga olvidar, si la relación acaba podemos volver a amar a otra persona, pero nunca como al verdadero amor.			
Para que una pareja sea una buena pareja ya no deben pensar por separado, deben ser uno solo y no un "yo" si no un "nosotros"			
Cuando se está en pareja, si no se encuentra la felicidad en el otro no podrá encontrarse afuera. No tiene ningún sentido tener una pareja si no encontramos la mayor satisfacción en esta persona.			
Una pareja que tiene confianza no tiene por qué tener clave en su celular, tener amigos que el otro no conoce o salir a lugares sin invitar al otro.			
Si bien hay actitudes que en el noviazgo no gustan del otro, si el amor crece lo suficiente con el tiempo entre los dos será capaz de modificar dichas actitudes en el matrimonio.			
Si una pareja tiene más de 2 años de noviazgo y no se tienen planes de matrimonio esta pareja no tiene sentido y ya no puede crecer como tal.			
Los celos son algo que se presenta inevitablemente en una relación, pues siempre que una pareja se ame es obvio que estarán presentes.			
Es mejor no comentar de parejas pasadas hablar del pasado, pues una vez nos unimos a una persona esta se convierte en la única significativa en nuestra vida			
Si el romance del principio disminuye es porque nunca fue amor verdadero.			

SESION 2

ANEXO 5

LA VIDA EN PAREJA...

Para iniciar el programa debemos dar los primeros pasos, de forma concreta vamos a aclarar a partir de hoy algunos conceptos fundamentales para comenzar a adentrarnos en las temáticas que nos ayudarán a no formar parte del mundo tan basto de las relaciones disfuncionales.

Lo primero debemos saber

¿Qué es una pareja?

Podemos entender por pareja a dos personas que han decidido compartir experiencias, significados, ideas y sentimientos a través de interacciones que contienen acuerdos establecidos por ambas partes, con un interés romántico, físico y afectivo. Dentro de los acuerdos que por lo general hacen a una pareja se encuentran la exclusividad, que se refiere a compartir significados, actitudes y acciones únicamente dentro del contexto de la pareja.

Entonces, para ayudarnos a entender por sentido los que es una pareja, necesitamos saber que son

- El amor

Sentimiento que surge hacia la otra persona a partir de la cercanía, las respuestas deseadas a las acciones realizadas con interés genuino y la construcción y compatibilidad de significados.

- La confianza

Creencia que se desarrolla hacia las ideas, actitudes y acciones de la pareja procesando todos estos aspectos como aceptables e inofensivos hacia la nuestra persona.

- Sexualidad

Incluye todo el aspecto físico abonado por el aspecto cognitivo y emocional, es decir lo que siento y piensa sobre mi pareja expresada forma física

En resumen, los aspectos anteriores en conjunto nos hacen considerarnos una pareja como tal, y todo lo contenido en dichos aspectos sea consensuado y acordado por ambas partes.

Y como todo en esta vida, una pareja vive **etapas** importantes, las cuales son:

Primera fase: enamoramiento

Se comienza por expectativas que a veces no son conscientes y si lo son no siempre se hacen explícitas. Todas las emociones están a flor de piel y se vive una efervescencia con estas. La pareja comienza a fusionarse y asentirse muy unidos por lo cual comienzan a estar solos y a excluir el mundo, pues sienten la necesidad de vivir su amor de manera exclusiva.

Segunda fase: la inevitable crisis

Comienzan a surgir las características que no se habían observado en la fase de enamoramiento, para que el enamoramiento pueda dar paso al amor se necesita que ambos trabajen en aceptar las diferencias y validar la individualidad del otro, aceptar el duelo de la pareja ideal y construir una imagen más real del otro y la relación. Al intentar cambiar al otro y no aceptar la individualidad la pareja entra en luchas de poder y patrones nocivos por lo cual terminan separándose la mayoría de las parejas en esta etapa.

Tercera fase: EL amor maduro

La pareja ha aprendido a hacer ajustes entre su crecimiento personal y el crecimiento personal del otro, ha aprendido a compartir significados propios, a aceptar la individualidad del otro y a poder alternar entre la idealización del otro y la aceptación de las características individuales. Aprovecha cada conflicto para crecer y aplica herramientas que les permitan unirse sin dejar de ser individuos.

Ahora bien, cuando se forma una relación y ya podemos considerarnos una pareja, nuestras interacciones están llenas de PATRONES, así que

¿Qué son los patrones en las relaciones?

Un patrón de comportamiento es una forma constante de pensar, sentir, reaccionar físicamente y actuar en determinada situación. Nuestros patrones de comportamiento tienen su origen en lo que copiamos o aprendemos de las personas que han compartido la vida con nosotros como nuestros padres, abuelos, tíos, maestros y de cualquier persona importante con quien hayamos tenido contacto significativo. También provienen de nuestras propias reacciones, esto quiere decir, que guardamos dentro de nosotros las reacciones que tenemos frente a otros. Grabamos y guardamos nuestras reacciones cuando satisfacemos o no necesidades y deseos.

Para que estos patrones se vuelvan estables requieren que cada conducta sea reforzada por otra, y así se genere una constancia en la dinámica interaccionar de la pareja, para ello es necesario que una cognición se traduzca en conductas, y que estas conductas sean percibidas por los interlocutores, que a su vez, generan otras conductas como respuestas a las primeras y que esta cadena se fije en un proceso de acomodación de pautas de interacción.

Entonces, podemos decir que hay interacciones funcionales y disfuncionales, por lo tanto, también tenemos patrones así.

PATRONES FUNCIONALES	PATRONES DISFUNCIONALES
<ul style="list-style-type: none"> • Patrón de Fusión: Consiste en el sentimiento de unicidad, de compromiso, y de la aceptación de uno mismo y del otro, que permite comprender su individualidad y el compromiso consciente de la reciprocidad del compromiso creado con la pareja. • Patrón de Idealización: En el proceso de la idealización y su opuesto, la des-idealización, operan a lo largo de la vida de toda relación amorosa comenzando en la fase del enamoramiento, la pareja realiza un trabajo arduo para encontrar su camino hacia un amor más maduro, esto implica el desarrollo de la intimidad en la cual cada miembro de pareja se conoce y acepta mutuamente creciendo en esta interacción. • Manejo del Control Estimular: se refiere a la capacidad de la pareja de decidir y de manejar de forma armoniosa los bienes o refuerzos que comparten y las distorsiones cognitivas subyacentes, con lo cual se tiene por objeto es conseguir que los dos aprendan a mostrar las emociones primarias y entiendan el origen de las secundarias; el que lo hace, muestra su debilidad al otro y descubre puntos vulnerables de importancia, pretendiendo habilitar al que escucha para que exprese aceptación, de manera tal, que el que muestra sus emociones sienta el soporte que necesita • Reforzamientos Positivos en la Pareja: Consiste en presentar un supuesto reforzador positivo contingentemente a una conducta con el 	<ul style="list-style-type: none"> • Patrones De Control Los patrones de control se ven evidenciados cuando uno o ambos miembros de la pareja llevan a cabo acciones que le permitan tener dominio de la mayor parte de la vida del otro, es decir, todas aquellas acciones y actitudes que se realizan y se tienen para monitorear de forma exhaustiva que por lo general surgen del deseo de sentirse más poderoso dentro de la relación. • Patrones De Devaluación Desde las señales de menosprecio hasta los insultos explícitos que se vuelven parte del lenguaje permanente y la dinámica normal de la relaciones, los patrones de devaluación se implantan en la pareja cuando esta hace parte de su interacción diaria o frecuente. • Patrones de evitación Se degrada continuamente la comunicación y negociación en la pareja, conformando un entramado de disgustos e insatisfacciones que no poseen el espacio propicio para su expresión. • Patrón De Competencia: Cuando la competencia se transforma en la constante necesidad de reafirmarse frente a la pareja y demostrar que se es mejor persona en todos los sentidos esto se vuelve un choque en la interacción.

objetivo de incrementarla o mantenerla, como resultado de la presentación de un evento (reforzador positivo) contingentemente a dicha conducta.

- **Resolución de Conflictos:**

Se concibe dentro de una buena comunicación y búsqueda de soluciones, el expresarse desde sus propios sentimientos, sin señalar al otro, solicitando de su contribución para mejorar a lo que se le ha hecho referencia, tomando en cuenta la importancia de expresar de manera puntual y específica la conducta o hecho causante de la queja, también reforzando tanto su escucha activa como la alternativa o compromiso que se haya adquirido en consenso.

- **Cuidados Tiernos**

Puede considerarse como un sistema conductual innato dirigido a cumplir funciones como la búsqueda de proximidad, creación de una base segura, creación de una pertenencia segura y protestar ante la separación.

Ahora, para finalizar nuestro recorrido por el principio del conocimiento de este mundo de relaciones de pareja, debemos saber que muchas de las disfuncionalidades que vemos a diario en la vida conyugal están basadas en que las relaciones se construyen sobre *mitos del amor romántico*, los cuales están alimentados por los patrones disfuncionales.

Por último, podemos señalar como algunas acciones concretas pueden llevar a la pareja a separarse y a fracasar; estas pueden ser que se vean envueltos en luchas de poder en donde quieren cambiar al otro y someterlo (que pasa en la mayoría de parejas de abogados) podemos destacar también cuando los celos enfermizos atacan y quieren tener control de todo lo que el otro hace, cuando ya no le deja desarrollar sus actividades que son parte de su crecimiento personal. Esto se puede ver directamente en los patrones disfuncionales mencionados antes, que a su vez alimentan los *mitos del amor romántico*.

Que son y cuáles son los mitos del amor romántico...



ANEXO 6

LA RELACION FUE
POSITIVA/NEGATIVA PORQUE...
ESTO LO EVIDENCIÉ EN...



LA RELACION FUE
POSITIVA/NEGATIVA PORQUE...ESTO
LO EVIDENCIÉ EN...

LA RELACION FUE
POSITIVA/NEGATIVA PORQUE...ESTO
LO EVIDENCIÉ EN...

LA RELACION FUE
POSITIVA/NEGATIVA PORQUE...
ESTO LO EVIDENCIÉ EN...

LA RELACION FUE
POSITIVA/NEGATIVA PORQUE... ESTO
LO EVIDENCIÉ EN...

ANEXO 7

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN LOS MITOS DEL AMOR ROMANTICO?

<i>Mitos del amor romantico</i>	<i>Los he encontrado en ...</i>
<p>“El amor todo lo puede” Mito de la omnipotencia del amor, la normalización del conflicto, creencia en que los polos opuestos se atraen y entienden mejor, el mito de la compatibilidad del amor y el maltrato, creencia en que el amor “verdadero” lo perdona/aguanta todo. Por tanto la base de esta creencia es que el amor es suficiente para solucionar los conflictos, normalmente usado como excusa para evitar modificar comportamientos o actitudes, negando los conflictos y dificultando su afrontamiento.</p> 	
<p>“El amor verdadero predestinado”: el cual contiene el mito de la “media naranja”, que sustenta la idea de la complementariedad y el razonamiento emocional, que lleva a asegurar que existe una conexión mágica e irrompible, sustentando la creencia en que sólo hay un amor “verdadero” en la vida, aceptando así el mito de la perdurabilidad y la pasión eterna.</p> 	
<p>“El amor es lo más importante y requiere entrega total”: dicho mito se fundamenta en creencias como la falacia del emparejamiento y conversión del amor de pareja en el centro y la referencia de la existencia, Atribución de la capacidad de dar la felicidad, Falacia de la entrega total, Creencia de entender el amor como despersonalización, Creencia en que si se ama debe renunciarse a la intimidad.</p> 	
<p>“El amor es posesión y exclusividad”: Este mito se fundamenta en las ideas de que el amor y una relación de pareja siempre lleva al matrimonio, al igual que el mito de los celos, que busca perpetuar la idea de que los celos y el control son manifestaciones de amor y atención en una relación de pareja; el mito sexista de la fidelidad y de la exclusividad también refuerza la idea de que la pareja debe ser la única fuente de satisfacción y placer, más allá de lo pactado explícitamente entre la pareja, este mito incluye de forma tácita el pasado y futuro de los miembros de la pareja</p> 	

ANEXO 8

PROGRAMA PREVENTIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES “ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR”

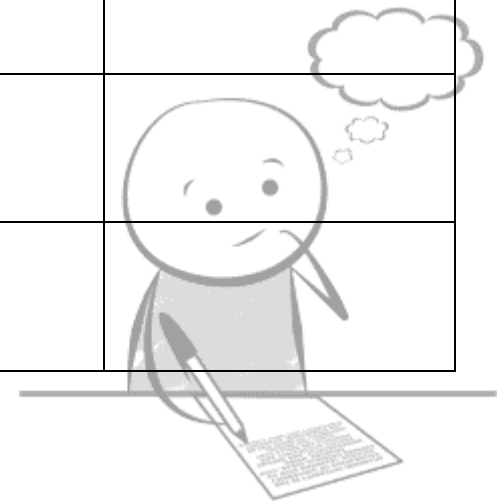
HOJA DE REGISTRO

NOMBRE: _____

SESION 2

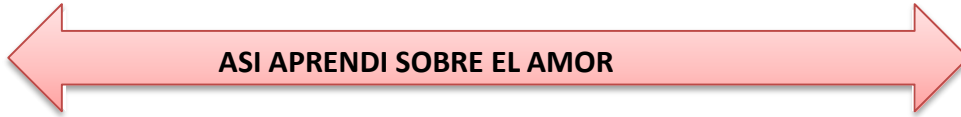
- ➔ Objetivo: Tomar conciencia de la presencia e importancia de los patrones relacionales en la vida de pareja.
- ➔ Indicaciones: Durante la semana observar a las parejas cercanas (familias, amigos, parejas de series, libros o películas, etc.) y describir patrones relacionales que notemos estén presentes en alguna interacción.

Situación	Involucrados	Patrón	Disfuncional o funcional	Porque...



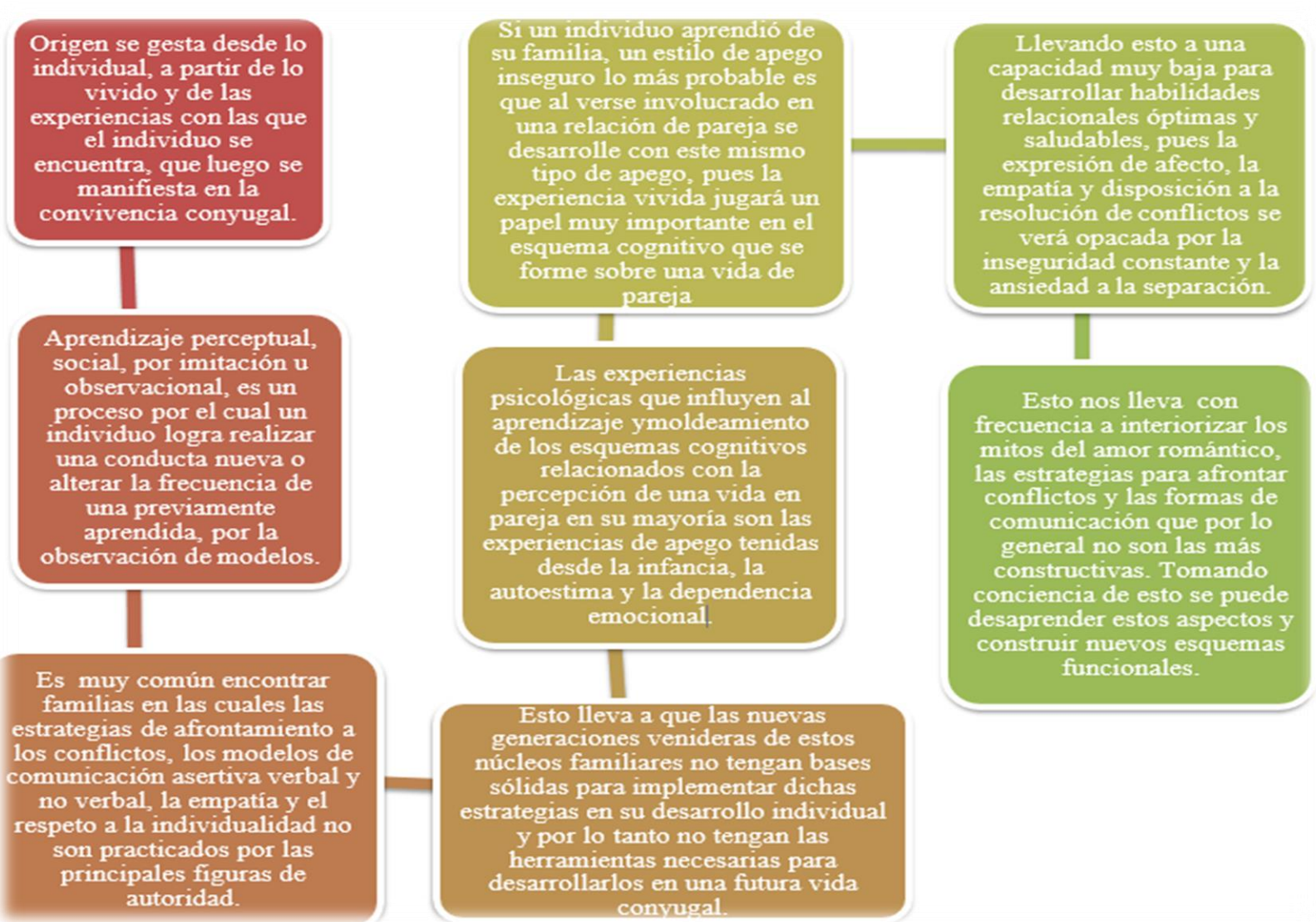
SESION 3

ANEXO 9



Te has preguntado ¿Cómo aprendí a reír? ¿Cómo aprendí a llorar? ¿Cómo aprendí a amar? Si tu respuesta es “NO” tranquila, es lo más común, ya que al ser algo que es tan normal no solemos cuestionarlo, y es por esto muchas veces nuestras acciones en ciertas situaciones nos llaman la atención y si producen malestar a nosotros o a los demás no logramos explicarnos el porqué.

Por general, nuestro proceso de aprendizaje sobre cómo desenvolvernos en la sociedad ocurre de la siguiente manera, incluyendo lo que sabemos del amor y de cómo ser pareja.



ANEXO 10

PROGRAMA PREVENTIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES “ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR”

HOJA DE TRABAJO

NOMBRE: _____

SESION 3

Objetivo: Exponer los aspectos aprendidos de los ambientes en los que los participantes se han desarrollado.

Indicaciones: Escribir en cada columna lo que se considera se ha aprendido acerca de las relaciones de pareja en cada contexto indicado.

Casa	Escuela	Iglesia	Medios de comunicación	Amigos	Yo sol@

ANEXO 11

PROGRAMA PREVENTIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES “ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR”

HOJA DE REGISTRO

NOMBRE: _____

SESION 3

Objetivo: Buscar nuevas maneras de ayudarnos a construir nuevas esquemas que nos ayuden a definir lo que son las relaciones saludables y funcionales.

Indicaciones: Anotar posibles fuentes funcionales de aprendizaje sobre las relaciones (Ejem: Páginas de internet de educación sexual, un maestro confiable, artículos, series, etc...) que las califiquen del 1 al 10 y que expliquen porque creen que son una buena fuente de aprendizaje.

Nueva fuente	¿Qué me enseña?	Calificación	¿Por qué es buena fuente?

Familia de Origen

La familia es el primer agente socializador y potencializador del desarrollo de la personalidad del individuo, además de ser la base del aprendizaje y repetición de patrones comportamentales que se den dentro de las dinámicas familiares

Juego Familiar Disfuncional

Los padres, sin duda son los primeros seres significativos en el desarrollo como personas; es por esto que los estilos educativos de los padres o de la familia, son un factor relevante en la conformación de la personalidad, afectando la forma de relacionarse con los otros y cómo se enfrentan a todos los acontecimientos de la vida. El riesgo está cuando el estilo que prevalece distorsiona el normal desarrollo del individuo en el plano emocional repercutiendo también en el aspecto cognitivo.

Psicopatología

La personalidad implica en su misma dimensión individual la experiencia relacional acumulada, es decir, que dicha experiencia construye la personalidad desde sistemas de pertenencia como la familia de origen, donde se delimita la disfuncionalidad que es la base de los diversos trastornos de personalidad.

Influencia de la Familia de Origen en sus miembros.

Según Minuchin (1983), "los sistemas crean a través de múltiples interacciones, una serie de reglas que configuran su estructura"; es así como la organización interna de la familia se compone de las relaciones, los patrones, y las reglas que han sido internalizadas en el grupo familiar antepasado y actual.



Secuelas Psicológicas de Patrones Disfunciones en la Familia de Origen

ANEXO 12 SESIÓN 4



Según las estructuras familiares se pueden identificar secuelas en el comportamiento.

En tipo de apego que recibieron es de origen ansioso. se mantiene sólo por el miedo de la madre de fracasar en el matrimonio. El hijo/a se lleva de casa el miedo al vacío, la sensación de desproteger a la madre, y el temor al conflicto.

El apego por parte de la madre, que recibieron estas personas es excesivo, pero por parte del padre existe una ausencia en este aspecto. La familia es rígida, debe hacer caso a su madre para que esta no se deprima. La desvinculación es inaceptable ya que está prohibido dejar a la madre.

Trastornos

Posibles consecuencias de contextos desfavorables para el desarrollo individual en edades tempranas.

Trastornos Neuróticos: con el denominador común de la ansiedad.

Trastornos Psicóticos.

Trastornos Depresivos.

Trastornos de la Vinculación Social: con déficit de adaptación social, impulsividad y destructividad.

“En nuestra opinión, el amor y las relaciones de pareja son una construcción social, modelada según los usos y las costumbres sociales de un momento histórico explícito, siempre alusivo a la pertenencia de la persona a un grupo social y a lo que dicho grupo de-fine en sus discursos y prácticas” (Giraldo-Hurtado y Rodríguez-Bustamante, 2018)

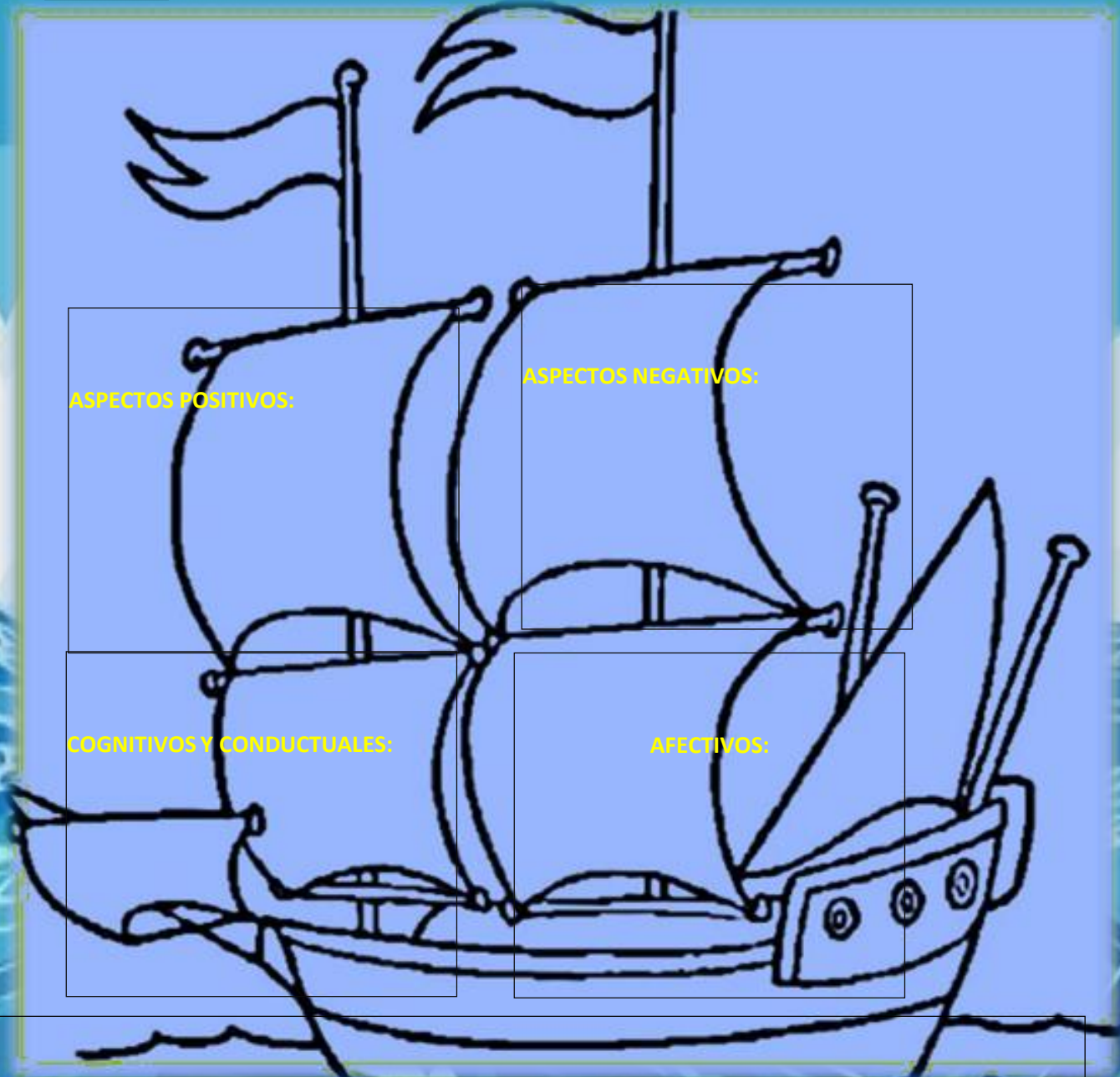
El componente social como influencia inevitable en las relaciones disfuncionales se destaca que así como el contexto influye grandemente en el individuo esté por sí mismo también posee condiciones psicológicas que le hacen crear esquemas cognitivos e ideas en su mayoría erróneas sobre las relaciones de pareja.

Teniendo en cuenta las funciones y el rol que cada uno adopta dentro de la misma familia, creando así relaciones de poder que vulneran los derechos de los integrantes, imponiéndose comportamientos machistas, feministas, autoritarios o de algún tipo de violencia intrafamiliar.



EL NAVIO CARGADO DE...

ANEXO 13



ASPECTOS POSITIVOS:

ASPECTOS NEGATIVOS:

COGNITIVOS Y CONDUCTUALES:

AFECTIVOS:

Personas significativas, indica qué relación tienen contigo:

ANEXO 14**ROLE-PLAYING; TIPOS DE FAMILIAS DISFUNCIONALES**

Uno o los dos padres tienen adicciones o compulsiones.



Uno o ambos padres explotan al niño y lo trata como si fuera una posesión cuya obligación consiste en responder a las necesidades físicas y/o emocionales de los padres.



Uno o ambos padres son incapaces de proporcionar al niño los cuidados básicos y financieros necesarios o amenazan a privar al niño de dichos cuidados y no le proporcionan apoyo emocional adecuado.

ANEXO 15

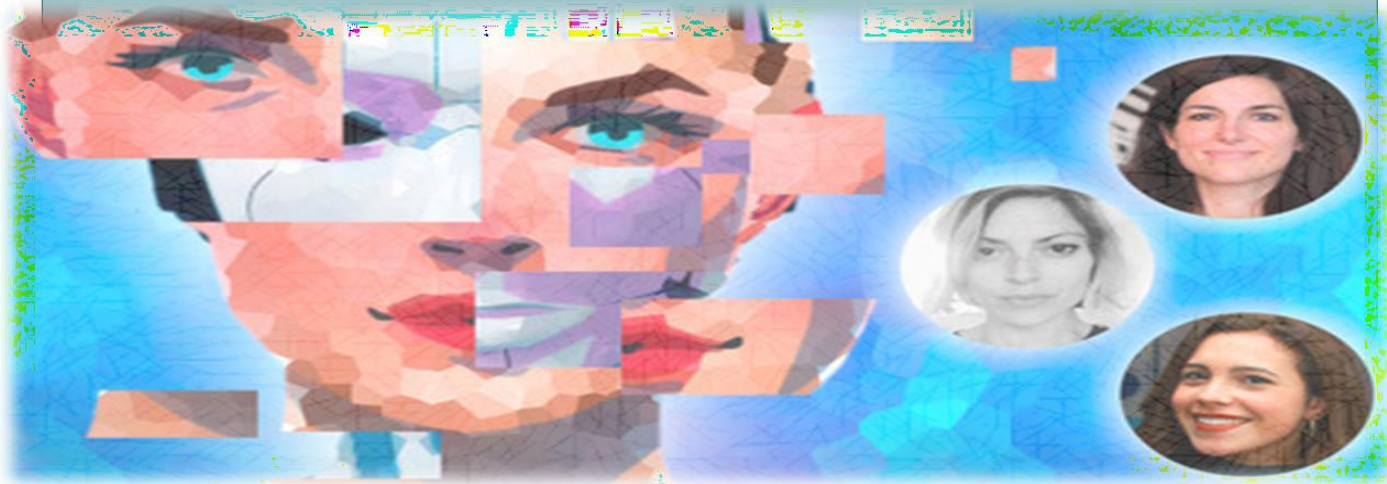
HISTORIA DE VIDA

Indicaciones: Valora aquellos recuerdos, sucesos y vivencias significativas tanto positivas como negativas, describiendo el impacto de las mismas.

3. ¿Cómo ha impactado en quien soy actualmente?

2. Involucrados:

1. Vivencias significativas a lo largo de mi vida



ANEXO 16

AUTORREGISTRO DE CONNOTACIONES POSITIVAS



¿Qué son las connotaciones positivas? Es una reformulación centrada a connotar positivamente a las personas, acciones y/o hechos, por medio de nuestro lenguaje verbal atribuyéndoles una cualidad positiva sustituyendo algunos adjetivos negativos que utilizamos cotidianamente cuando nos expresamos con los demás.

Ejemplo: - ¿Por qué son tan desordenados? (Esta expresión culpabiliza directamente a la otra persona)

CONNOTACIÓN POSITIVA: Cada vez que algo está fuera de su lugar en la casa necesita ser ubicado donde debe estar.

Objetivo: Promover un nuevo vocabulario interpersonal en la interacción cotidiana en la que se desenvuelven los jóvenes, promoviendo un cambio mínimo consiente en su expresión verbal en situaciones conflictivas o tensas en la convivencia diaria.

Fecha	Situación/ Acción	Primera expresión automática	¿Qué emoción identifico en la expresión automática?	Elaboración de una connotación positiva que reformule la expresión primaria

ANEXO 17, SESIÓN 5



ANEXO 18

PSICOEDUCACIÓN EMOCIONAL

EMOCIÓN

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera; esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera.

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas emociones; por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños en su diario vivir.

Empatía: es una capacidad que desarrollamos en nuestra infancia a lo largo de nuestra aproximación emocional al otro. Somos capaces de sentir y comprender lo que los demás

Miedo

Es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la situación peligrosa.

- **Empatía afectiva:** Frente al sentimiento y la expresión de este sentimiento de una persona nosotros podremos sentir lo que ella siente (compasión, padecer con).
- **Empatía cognitiva:** Comprendemos a partir de un conjunto de signos que emite, lo que siente o piensa.

Tristeza

Se desencadena por una pérdida significativa, además es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

Amor

El amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra persona, ideal, animal cosa, etc. Hay diversos tipos de amor, entre estos el maternal, erótico, fraterno, etc. En cuanto a la respuesta del organismo hay respuesta de relajación, calma y satisfacción.

Enojo/ira

La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos", puede generarse cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira tiende a ser impulsiva.

Felicidad

Es la forma de valorar la vida en su conjunto así como un estado de bienestar; se relaciona con el gozo, la sensación de bienestar, al capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.



Según Rachman (1980), el **procesamiento emocional** es el proceso por el cual las alteraciones emocionales van declinando hasta que se absorben de forma que otros comportamientos y experiencias pueden aparecer sin interferencias. Es decir, que el procesamiento emocional permite absorber y canalizar una reacción emocional que en ocasiones, por su importancia (p. ej., un fracaso o un duelo)

“Afrontamiento emocional”: es la capacidad de hacer frente a las emociones de gran intensidad de un modo saludable o adaptativo, es un tipo de estrategia que se asocia con un mejor ajuste psicológico. Podemos identificar dos mecanismos diferentes de afrontamiento emocional:

- La “expresión emocional”, en la cual el individuo trata activamente de expresar su experiencia emocional ante los demás tanto de modo verbal como no verbal (Stanton et al., 2002). Por ejemplo, una persona con alta capacidad de expresión emocional sería aquella que ante una experiencia emocional intensa es capaz de expresar verbalmente su vivencia emocional, por ejemplo, con palabras como “me siento avergonzado y fracasado, estoy deprimido, me siento culpable, etc.” y/o se permite expresar sus emociones a través de conductas que reflejan dicha emoción, como por ejemplo llorar abiertamente.
- El “procesamiento emocional”, en el cual cada persona trata activamente de conocer y entender las propias emociones y sus significados. Por ejemplo, una persona con alta capacidad de procesamiento emocional sería aquella que ante una experiencia emocional intensa es capaz de hacer un ejercicio de análisis de uno mismo que le permita, no sólo identificar de forma correcta y precisa la emoción percibida, sino además entender por qué ha aparecido esta emoción y cuál es el significado que tiene para sí mismo. Retomando el ejemplo anterior, ante el fallecimiento de una persona próxima la experiencia emocional esperable es de profundo malestar subjetivo. Una persona con alta capacidad de procesamiento emocional es capaz de prestar atención a este malestar para, realizando un esfuerzo, identificarlo, analizarlo y etiquetarlo con la emoción correspondiente, como por ejemplo tristeza, desasosiego.
- Identificar y etiquetar la emoción le permitirá de un modo más adaptativo entender el significado de esta emoción (aceptar el hecho de que algo o alguien que era importante en nuestra vida ya no está y no puedo hacer nada por evitarlo).

ANEXO 19

PAPELOGRAFO DE LAS EMOCIONES

EMOCIONES	VALORACIÓN 1-5	ACCIÓN FÍSICA CON LA QUE SE RELACIONA
MIEDO		
ENOJO		
TRISTEZA		
ALEGRÍA		
TERNURA		
ASCO		
ANSIEDAD		



ANEXO 20**LAS DISCUSIONES Y NUESTRAS REACCIONES**

Para reflexionar:

¿Hasta qué punto la educación que hemos recibido nos condiciona a la hora de sentirnos incómodos/as con cosas que la otra persona dice o hace, pero que nosotras consideramos de vital importancia y por ello discutimos?



¿Las interacciones (conexión con los demás) que se dan en la relación son más negativas que positivas?



¿Cuántas veces estamos corrigiendo, llamando la atención y cuántas reforzamos o ponemos de manifiesto cosas que sí hace bien la otra persona?



¿Qué estilos de relación aparece cuando discutimos (agresivo/violento, inhibido/pasivo o asertivo)? Analizarlo en cada uno de los miembros.



¿Qué mecanismos de control usamos para que “la cosa no vaya a más”?



¿Cómo manejamos en esos momentos nuestras emociones? ¿Y la otra persona?



¿Cómo acaban normalmente las discusiones? ¿Aparece un “patrón de comportamiento” que se repite cada vez que discutimos?



¿Qué pasa cuando discutimos?



¿Discutimos sobre lo que ha sucedido o sacamos en la discusión otras cosas discutidas que estábamos esperando la ocasión para “echar en cara”?



¿Cuándo discutimos entramos a desvalorar, descalificar, desaprobar la conducta o comportamiento de la otra persona?



¿Cuándo la otra persona parece no inmutarse, seguimos hablando y nos vamos acalorando más, hasta que de aburrimiento desistimos?



¿Buscamos el momento y la ocasión para entrar a discutir o saltamos en el momento que sucede?



¿Esperamos el momento en que la otra persona se dé cuenta que estamos enfadadas (a través de nuestros gestos, comportamiento, silencio,..) para iniciar la discusión?



¿Cuándo discutimos, decimos lo que nos desagrada o molesta y después escuchamos los argumentos o explicaciones de la otra parte o nos cerramos a escuchar nada?



¿Cómo nos sentimos cuando entramos a discutir algo ya discutido anteriormente?



¿Qué pasa después de discutir?



¿Cómo nos sentimos? ¿Nos sentimos agotadas, frustradas, decepcionadas por la discusión o por todo: la relación de pareja, relación madre-hijo/a, padre-hijo...?



¿Acabamos la discusión encontrando una solución y un compromiso para llevar a cabo por ambas partes?



¿Acabamos la discusión haciendo interacciones positivas (valorándonos cosas que sí hacemos o funcionan bien) o nos quedamos mal?



¿Acabamos la discusión con amenazas y advertencias?



**Algunos consejos a la hora de discutir:
(Elaboración en grupo)**



ANEXO 21

Indicaciones: Designa un color para cada emoción (miedo, tristeza, alegría, ansiedad, ternura, asco) según las que vivencias en tu cotidianidad, coloreando la casilla del día con el color de la emoción que más represente ese día describiendo en el recuadro la situación o pensamiento relevante que provocó y mantuvo dicha emoción y qué acciones realizó al sentirse con dicha emoción.

MIES		AÑO				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

ANEXO 22, SESIÓN 6

PSICOEDUCACIÓN DE RECIPROCIDAD

TEORIAS:

Albert Bandura como parte de su Teoría del Aprendizaje Social (TAS) afirma que el comportamiento de las personas puede ser determinado por su entorno.

El aprendizaje observacional ocurre a través de la observación de comportamientos negativos y positivos. Bandura cree en el determinismo recíproco, en el que el ambiente puede influir en el comportamiento de las personas y viceversa.

En los planteamientos básicos de las teorías del apego, desde la capacidad de identificar y diferenciar las emociones como la capacidad de ejecutarlas, estas se desarrollan y aprenden, no nacemos con ellas.

Es así que “El estilo de apego desarrollado por una persona en su infancia influye de manera significativa en los procesos de elección de pareja así como en la calidad de las relaciones afectivas que establecerá en la edad adulta”.

Tal vez en las primeras etapas de una relación (puede ser amistad o noviazgo) este dilema no presenta tal relevancia, ya que las relaciones sociales se inician de una forma idealizada ya que se da una etapa de exploración y adaptación altamente flexible para conseguir ser aceptados con la intención de construir un proyecto en común y consolidar un vínculo de apego.

Es así que al paso del tiempo las relaciones exigen mayor entrega y demanda del otro. Ese apego psicológico y espiritual se trabaja mientras se madura el mutuo amor.

Autonomía se refiere a la regulación de la conducta por normas que surgen del propio individuo. Autónomo es todo aquél que decide conscientemente qué reglas son las que van a guiar su comportamiento.

Resulta vital en el proceso de reciprocidad por el respeto a la individualidad que las relaciones afectivas deben desarrollar en cada evolución.

La Responsabilidad, es un valor que está en la conciencia de la persona que le permite reflexionar, administrar, orientar y valorar las consecuencias de sus actos, siempre en el plano moral.



ANEXO 23

JARDIN DE LOS AFECTOS



¿Quiénes influyen de manera

¿Quiénes influyen de manera

ANEXO 24**El conflicto importa y Piel con piel**

Es una oportunidad para conocer, comprender, escuchar, atender necesidades, comunicar, compartir. Es una oportunidad para conciliar.

La pareja importa

La palabra, el deseo, las motivaciones, las emociones de las dos personas, valen lo mismo. Nadie tiene poder sobre la otra persona Ni sobre las decisiones que se toman en pareja.

Tu vida importa y Su vida importa

Tu experiencia vital en primera persona da oxígeno y enriquece tu relación. Respeta las aficiones, intereses, deseos, hobbies, etc. de tu pareja. Te acercan a su universo interior.

ANEXO 26

DIANA

- Tengo 10 gatos
- No me gusta la soda
- Estudio Inglés los sábados
- Me encanta bailar

Alex

- Me dan miedo las gallinas
- He visitado 7 países
- No me gusta el café
- Mi cantante favorito es Chayanne

Enrique

- Tengo un hermano gemelo
- Me he roto las dos piernas
- No como carne
- Nunca he visto "Titanic"

EL AUTOCONOCIMIENTO ¿?

El autoconocimiento consiste en conocer nuestros propios estados mentales, procesos psicológicos, disposiciones y preferencias. Es decir, conocernos psicológicamente, como funciona nuestra mente, nuestras emociones, nuestra personalidad.

“Cuando centramos nuestra atención en nosotros mismos, evaluamos y comparamos nuestra conducta presente con nuestros estándares internos y valores. Nos volvemos auto-conscientes como evaluadores objetivos de nosotros mismos”.

A medida que nos vamos dando cuenta de lo que ocurre dentro de nosotros, podemos reconocerlo y aceptarlo como una parte inevitable de ser humano, más que castigarnos por ello. Es por eso por lo que la aceptación y la auto-compasión son habilidades esenciales para llegar al autoconocimiento.

¿Qué nos impide autoconocernos?

Cada uno de nosotros tiene acceso a nuestros pensamientos privados, emociones no expresadas y secretos que nadie más sabe. Sin embargo, esto no lo hace más fácil, porque tenemos ciertas barreras para conocernos.

1. Estamos en piloto automático

La mayoría del tiempo, simplemente no estamos “ahí” para observarnos a nosotros mismos. Es decir, no estamos prestando atención a lo que está pasando dentro de nosotros.

Los psicólogos Mathew Killingsworth y Daniel T. Gilbert encontraron que más de la mitad del tiempo funcionamos en “piloto automático”, o de forma inconsciente a lo que hacemos y sentimos, donde nuestra mente vaga lejos del aquí y ahora

2. Sesgo de confirmación

Algunos sesgos cognitivos, como el sesgo de confirmación supone también una barrera para nuestro autoconocimiento. Este sesgo implica la creencia en determinados datos que apoyan la idea previa que tenemos, en este caso, de cómo somos, y dando menos importancia o ignorando los datos que apoyan la idea contraria. Por ejemplo, si creemos firmemente que somos unos amigos buenos y leales, es más probable que interpretemos situaciones donde quizá no lo hemos sido como una anomalía o una excepción. Esto evita que nuestro autoconcepto, la idea que tenemos de nosotros mismos, cambie o evolucione.

Y... ¿Qué pasa si no me conozco?

1. Fomenta la inseguridad

Si no nos conocemos bien, vamos a tender a compararnos con los demás, fiarnos de las opiniones que tienen los demás sobre mi y vamos a intentar buscar la aprobación externa. No vamos a tener un concepto de nosotros mismos equilibrado y objetivo, vamos a tender a una imagen distorsionada y negativa.

2. dificultad para eliminar hábitos indeseados

Muchas conductas adictivas o compulsivas tienen la función de sobrellevar un malestar interno, o huir de ciertas emociones. El autoconocimiento nos permite reconocer y aceptar emociones y experiencias dolorosas y tratarnos con compasión. Entonces no tendremos tantos motivos para huir de ellas y nos será más fácil desprendernos de todas esas conductas indeseadas.

3. Influye de forma negativa en nuestras relaciones

Si no nos conocemos será más probable que ignoremos cuando estamos proyectando en el otro emociones que son nuestras, o que responsabilicemos a los demás de cómo nos sentimos. También puede suceder que, debido a nuestras experiencias pasadas, repitamos patrones de relación poco saludables, eligiendo parejas que nos frustran de forma similar,

porque es lo que hemos conocido, o lo que de forma inconsciente creemos merecer.

A través del autoconocimiento podremos ser conscientes de todo ello, romper antiguos patrones y responsabilizando de nuestras propias emociones.

4. Elegiremos proyectos que no encajan con nosotros.

Si no sabemos bien cuáles son nuestros puntos fuertes, habilidades y valores elegiremos trabajos que quizá complacen a otras personas, o que nos dan prestigio a ojos de la sociedad. Esto nos llevará a una profunda insatisfacción y una gran desmotivación.

5. Nos llevará a invertir tiempo, dinero y energías en cosas que no nos satisfacen.

En esta sociedad capitalista y del consumismo es fácil caer en comprar cosas que nos hacen creer que nos darán felicidad y éxito. Igualmente a veces invertimos mucho tiempo y esfuerzo en relaciones de amistad o de pareja que no nos aportan nada. Sólo cuando somos conscientes de aquello que realmente nos da felicidad, dejaremos de malgastar nuestro tiempo y dinero en aquello que no nos satisface

Entonces... ¿Qué hago para conocerme?

1. Mindfulness

Es una técnica que se reconoce por sus efectos positivos en salud mental, e implica prestar atención a las experiencias presentes (pensamientos, emociones), observándolas sin juzgarlas. Una observación no juiciosa de nuestros pensamientos, emociones y conductas reduce esa reactividad emocional y nos abre al conocimiento de todas las facetas de nosotros mismos.

2. Un diario

Mantener un registro de nuestros pensamientos, emociones, cosas que no resultan fáciles, puede ser de ayuda, no solo para conocernos mejor, sino para amortiguar el impacto emocional de ciertas experiencias y procesar mejor situaciones difíciles de nuestra vida.

3. Feedback

Atrévete a preguntar a alguien cercano acerca de algún aspecto de nosotros en el que nos interese profundizar o trabajar. Mantén una actitud abierta y muéstrate dispuesto a escuchar lo que tienen que decir. A veces no es fácil escuchar ciertos aspectos de nosotros mismos, especialmente si son negativos, pero recuerda que sólo así vamos a evolucionar.

4. Registros

Los registros emocionales nos pueden dar mucha información acerca de nuestros patrones automáticos de pensamiento y conducta y sobre qué influye y qué no en nuestra experiencia emocional.

En una tabla registra diferentes situaciones del día con su hora y fecha, qué emoción sentiste, su intensidad, que pensabas, hiciste después. También puedes registrar emociones, estrategias para manejarlas y su efectividad. Registrar tus pensamientos negativos repetitivos, el malestar que te causan y una alternativa más racional.

Estos registros son muy útiles para hacernos conscientes de nuestros patrones emocionales y de pensamiento, lo que luego nos ayuda a modificar aquellos que son indeseados.

5. Analizar acciones

Pero comienza a preguntarte por qué reaccionas de la forma que reaccionas, sobre todo si ha sido una reacción intensa. ¿Por qué le he contestado así a mi pareja? ¿Me he sentido atacado? ¿Es un tema sensible para mí? ¿Me ocurre con más personas o situaciones? De esta manera podremos ir descubriendo patrones de conducta que pueden responder a traumas o heridas emocionales.

EL AUTOCONOCIMIENTO ¿?

ANEXO 28

PROGRAMA PREVENTIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES “ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR”

HOJA DE TRABAJO

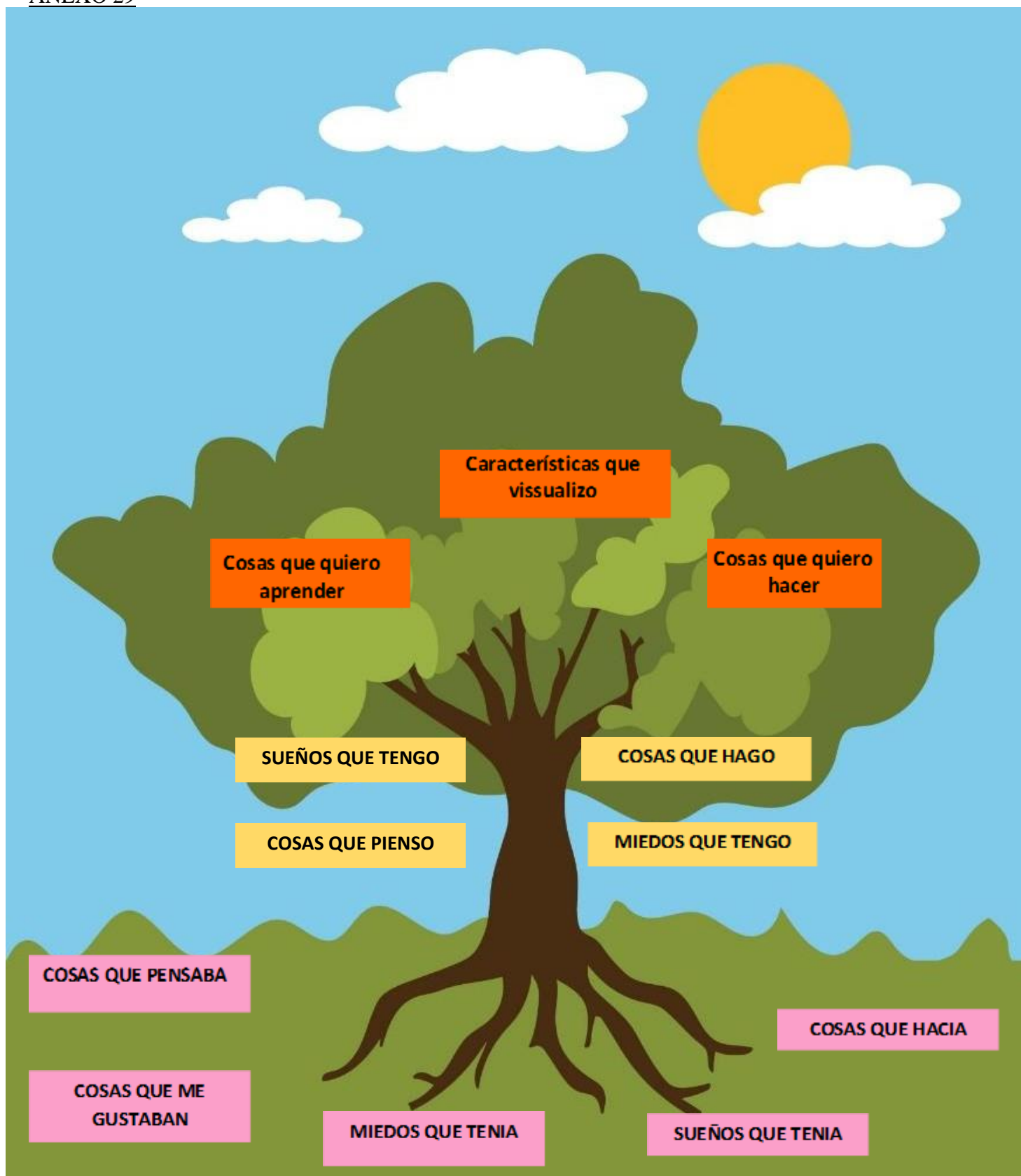
NOMBRE: _____

Objetivo: Explorar características propias y conectar con ellas a través de la introspección.

Indicaciones: Escribir en cada espacio las características que considera pertenecen a cada grupo según su percepción.

	Conocido por uno mismo	No conocido por uno mismo
Conocido por los demás	ÁREA PÚBLICA	ÁREA CIEGA
No conocido por los demás	ÁREA OCULTA	ÁREA DESCONOCIDA

ANEXO 29



ANEXO 30

PROGRAMA PREVENTIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES
“ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR”

HOJA DE REGISTRO

NOMBRE: _____

Objetivo: Potenciar la introspección para adentrarse en el autoconocimiento.

Indicaciones: Completar cada oración con lo que consideramos hacemos/decimos/sentimos/pensamos en cada una de ellas.

- Quiero _____
- Necesito _____
- Espero _____
- No puedo _____
- Ganaré _____
- Pronto _____
- Todos _____
- Mi grupo _____
- En mi clase _____
- Mi amigo _____
- Tengo miedo _____
- Me agrada _____
- Jamás _____
- Ahora mismo _____
- Yo _____
- Los demás _____
- Tú crees que yo _____
- Esa persona piensa que yo _____
- Sueño _____
- Me divierte _____

ANEXO 31

SESION 8

MEJOREMOS NUESTRA CONVIVENCIA CON LOS DEMÁS...

Para generar relaciones estables y normalizadas tendremos:

- Disponer de unas normas (no necesariamente escritas).
- Contar con unos valores que acompañen al grupo.
- Poner en práctica habilidades sociales que nos permitan una relación respetuosa.
- Implantar un modelo democrático y participativo para la toma de decisiones madurada.



Eso se lograría a través del desarrollo de ciertos puntos tales como

- **Desarrollo del autoconocimiento y la autoestima.** Día a día la tarde a encaminar nuestro conocimiento propio y el autoestima nos llevarán a estar más en contacto con nuestras acciones y respuestas ante los demás, evitando accionar por impulso.
- **Desarrollar la empatía,** es decir, la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Además, la importancia de hacer saber al otro que se comprenden su posición.
- **Resolución de conflictos sin violencia.** A través del dialogo como la mayor herramienta para fomentar el respeto por la integridad de todos los involucrados.
- **Cooperación.** Aprender a compartir y trabajar en equipo por un bien común.
- **Tolerancia a las diferencias.** Saber que un grupo, familia o pareja están compuestos por individuos diferentes y que por lo general se encontrarán diferencias sustanciales, de las cuales algunas no podrán cambiarse.

Ahora bien, podemos pensar que el conflicto es sinónimo de mala convivencia, pero el surge por la resolución de problemas de manera inadecuada. Podemos entender los problemas como oportunidades para resolver nuestras diferencias de manera democrática y pacífica. Estos problemas y su resolución se convierten en experiencias de aprendizaje de los que sacar algo positivo.

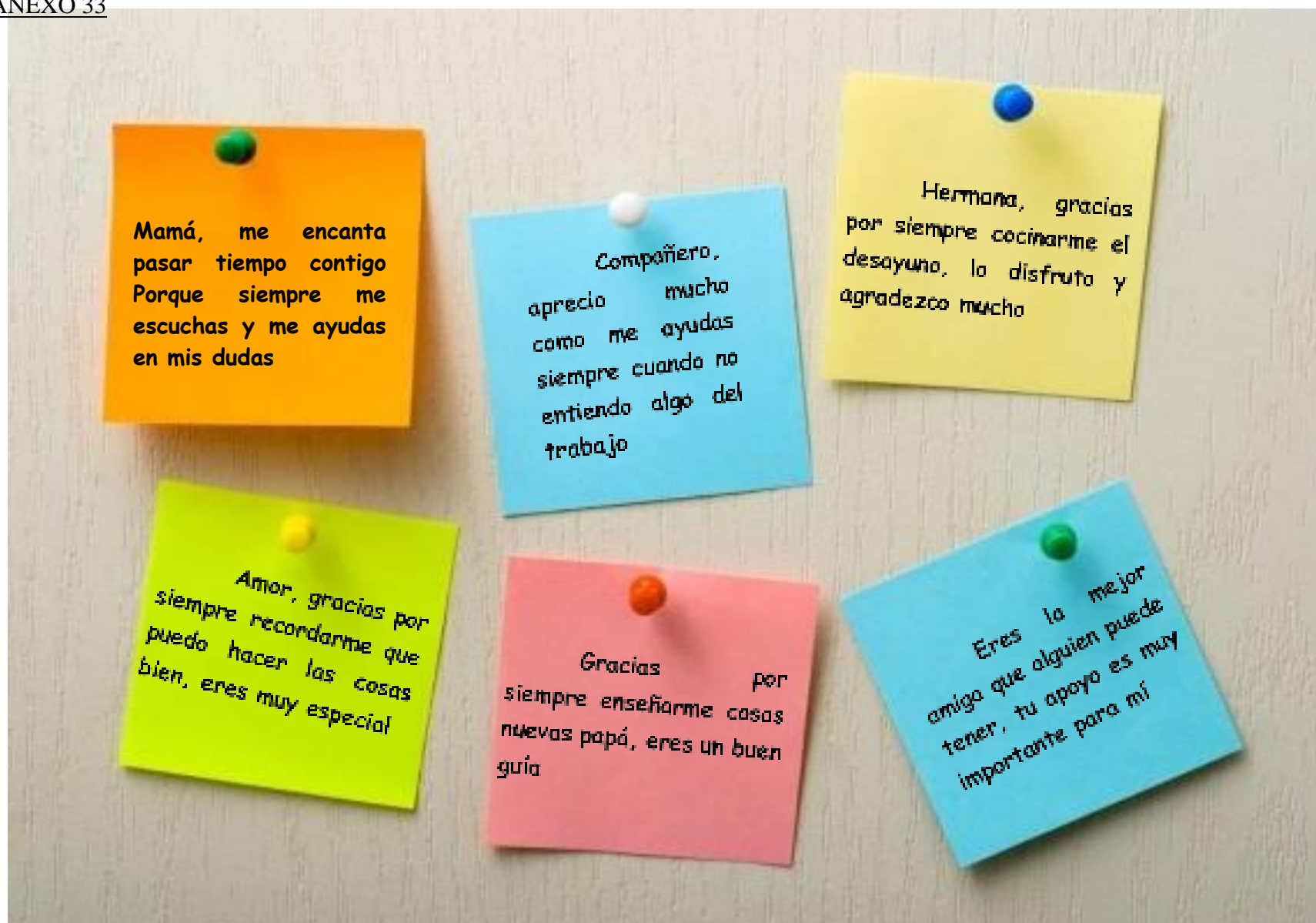
Por lo tanto para convivir de manera sana en cualquier grupo las claves principales son

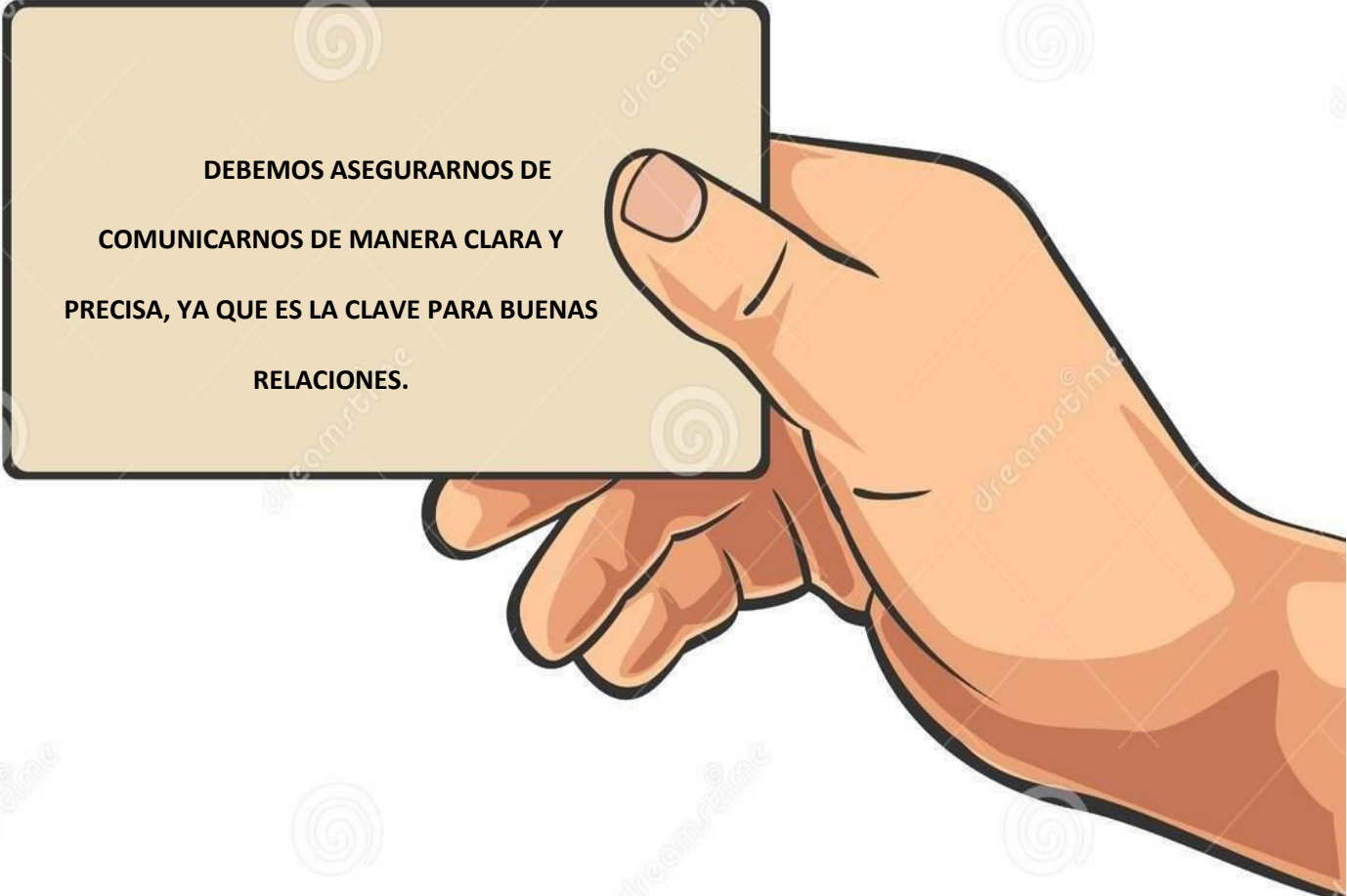
1. **Comunicarse de forma adecuada.** La poca claridad, poca escucha, falta de atención, producen que la persona se sienta poco incluida en la familia. Si, por el contrario, conseguimos una buena comunicación basada en la empatía, los miembros de la familia se sentirán más cómodos para expresar lo que sienten y lo que no les gusta, tratando de buscar consenso, comprensión y apoyo.
2. **Expresar las emociones.** Si somos capaces de expresar los sentimientos que van surgiendo, hay más posibilidades de que el otro nos entienda y apoye cuando lo necesitamos. Lo importante es crear un ambiente de confianza, sin mentir u ocultar, para facilitar y preservar los vínculos.
3. **No juzgar o etiquetar.** Cada persona tiene sus circunstancias y sus motivos por los cuales hacer las cosas, por lo que mejor no juzgar y tratar de entender las razones que le han llevado a hacer o actuar de determinada manera.
4. **Evitar las comparaciones.** Todos somos diferentes, con lo bueno o con lo malo, todos tenemos distintas cosas que se nos dan mejor o peor. Por lo que las comparaciones solo tienden a generar inseguridad o malestar.
5. **Usar el sentido del humor.** El humor y las bromas promueven un clima positivo, donde predomina la comodidad y la tranquilidad.
6. **Mostrar cariño.** Como hemos dicho antes, es importante que haya lugar para expresar las emociones. No obstante, también es necesario acompañar con gestos (abrazos, besos, etc.), lo que les queremos expresar para que sientan más seguridad, apoyo y cariño.
7. **Respetar el espacio de cada uno.** Cada persona necesita sentir que tienen un espacio propio. Por lo que lo mejor es no invadir el espacio personal de cada uno, dándole intimidad.



8. **Dedicarse tiempo unos a otros.** Al mismo tiempo que se necesita tener intimidad en casa, es necesario tener momentos en los que poder compartir inquietudes, ocio, u otros planes que unan a los miembros.
9. **Celebrar los logros de los miembros.** Reconocer y apoyar cuando alguien ha hecho algo bien o especial. Además, conviene motivarse unos a otros para conseguir las metas propuestas.
10. **Distribuir bien las tareas.** Lo mejor es que todos se unan para llevar a cabo dichas tareas de manera justa y responsable. Suele pasar que se carga uno de todo, y finalmente termina explotando por la cantidad de trabajo. Por lo tanto, lo conveniente es establecer las tareas teniendo en cuenta la edad y el tiempo del que dispone cada uno, para así adecuar el trabajo a las circunstancias de cada persona.



ANEXO 33

SESION 9**ANEXO 34**A cartoon-style illustration of a right hand holding a rectangular sign. The hand is rendered in shades of orange and brown with black outlines. The sign is a light tan color with a black border and contains the following text in bold, black, uppercase letters:

**DEBEMOS ASEGURARNOS DE
COMUNICARNOS DE MANERA CLARA Y
PRECISA, YA QUE ES LA CLAVE PARA BUENAS
RELACIONES.**

ANEXO 35

ANEXO *Estilos de comunicación*

- **PASIVO:** Es el estilo utilizado por las personas que evitan la confrontación y llamar la atención. Para ello responden de forma evasiva.
- **AGRESIVO:** Es el estilo propio del que busca conseguir sus objetivos, sin preocuparse de la satisfacción del otro.
- **ASERTIVO:** las personas que son capaces de defender sus propios intereses y opiniones al mismo tiempo que respetan que los demás tengan los suyos.



COMUNICACIÓN

¿Qué es?

¿Cómo lograrlo?



PROGRAMA DE PREVENCIÓN PARA LAS
RELACIONES DISFUNCIONALES RELA

¿Qué es la asertividad?

La asertividad es una forma de comunicación que consiste en defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a los demás, pero sobretodo respetando tus propias necesidades.



¿Cómo ser asertivo?



Para lograr una comunicación asertiva es necesario tener en cuenta que existen los "derechos asertivos" para mí y para todos los demás. Algunos de ellos son:

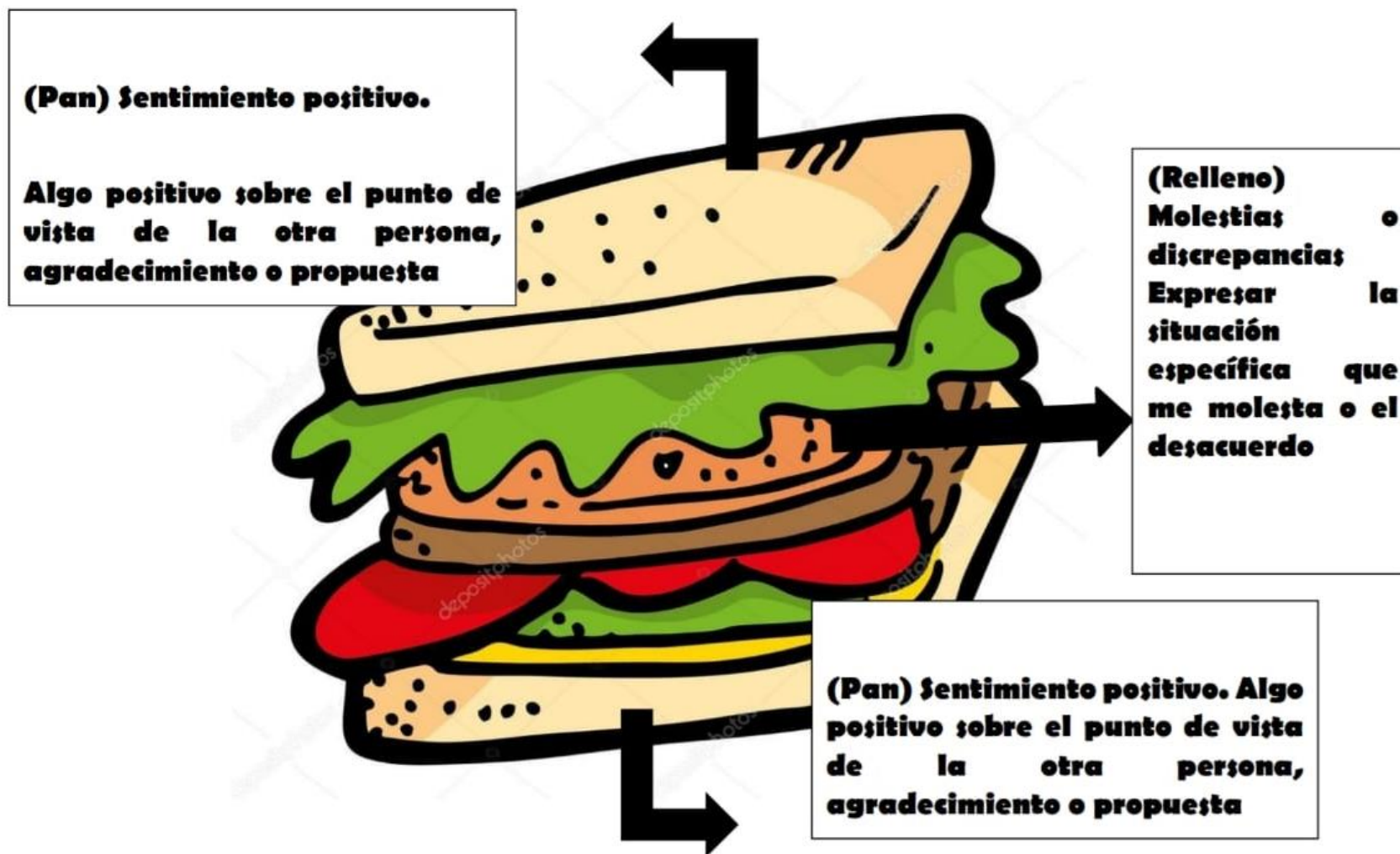
- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "NO".
- El derecho a cambiar.
- El derecho a pedir información y ser informado.
- El derecho a tener éxito.
- El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.

Beneficios de ser asertivo

- Inspiras mayor confianza. Cuando una persona es asertiva, los demás se acercan pues proyecta ser una persona segura de sí misma.
- Creas un ambiente social más cómodo. Cuando eres asertivo, vayas donde vayas te sentirás bien, pues podrás comunicarte adecuadamente con todos.
- Creas vínculos de amistad más profundos. Cuando tenemos un amigo asertivo, sabemos que es la persona a quien podremos recurrir ante cualquier problema
- Evitas conflictos innecesarios. No se evade, sino más bien se abordan los problemas necesarios de forma adecuada y sin aumentar su impacto en nuestras vidas.



ANEXO 36



ANEXO 37





ANEXO 38

PROGRAMA PREVENTIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES “ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR”

LISTADO DE SITUACIONES PARA APLICAR EN TÉCNICA DEL SANDWICH

Objetivo: Aplicar los conocimientos adquiridos en la sesión para expresar el desacuerdo de manera asertiva a través del psicodrama

Indicaciones: Formar parejas, cada pareja tomará una situación y aplicará la técnica del sandwich actuando frente a los demás participantes.

- Estas con tu pareja y ella/él comienza a hablar mal de tu mejor amigo/a, a ti te molesta esa actitud y quieres pedirle que no lo vuelva a hacer.
- Tu mamá te deja todas las tareas de la casa mientras tu hermano/a no colabora con ninguna, quieres expresarle que no estás de acuerdo.
- Tu maestro/a te ha puesto una calificación que consideras no es justa, pues algunas respuestas están bien y él/ella las ha tomado como mala, quieres solicitar una revisión.
- Tu mejor amigo/a te debe dinero, necesitas que te lo regrese y quieres cobrarle.
- En un restaurante te dieron el platillo equivocado, se tardaron en atenderte y quieres que arreglen el error y te traigan la comida correcta.
- Tu papá trató mal a tu mascota y eso te molestó, quieres expresarle lo que sentiste al ver su trato hacia tu mascota.
- Tu hermano/a toma tus cosas prestadas sin pedirles, quieres pedirle que pare de hacerlo.

ANEXO 39

PROGRAMA PREVENTIVO DE RELACIONES DISFUNCIONALES "ESCRIBIENDO MI HISTORIA DE AMOR"

HOJA DE TRABAJO

SESION sándwich

NOMBRE: _____

Objetivo: Realizar un refuerzo discriminativo para distinguir el mejor estilo de comunicación a emplear a la hora de resolver un desacuerdo en diversas situaciones.

Indicaciones: Luego de realizada la puesta en escena de la técnica del sándwich al abordar las situaciones de desacuerdo, reflexionar sobre lo aprendido y contestar lo siguiente

Comunicación agresiva

Comunicación pasiva

Comunicación asertiva

¿Qué emociones experimenté?

¿Cuáles fueron sus beneficios?

¿Cuáles fueron las respuestas obtenidas?

¿CUAL ESTILO DE COMUNICACIÓN ME PARECE MEJOR Y POR QUÉ?



ANEXO 40, SESIÓN 10

PSICOEDUCACIÓN DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Conflicto: “es una situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación, oposición o emprenden acciones mutuamente antagónicas”; según esta definición de conflicto podemos entender que puede estar presente en toda relación humana, es decir, las relaciones de pareja no son una excepción.

¿Por qué es importante solucionar un conflicto?

Ya que está presente en todas las relaciones, es una habilidad básica que debe adquirirse para crear una convivencia sana en las mismas. Ahora bien, para resolver un conflicto podemos seguir los siguientes pasos:

Primero debe hablarse del conflicto.

1. **Comenzar con algo positivo:** dada la dificultad que tenemos todos para recibir críticas, comenzar con tonos acusativos y negativos puede causar en el otro conductas defensivas y contra-ataque, alejándose del objetivo de llegar a una solución acordada.
2. **Ser específico:** el conflicto debe expresarse de forma clara y precisa, indicar acciones específicas sin términos vagos y acusativos que den paso a mensajes confusos.
3. **Expresar tus sentimientos:** siempre deben compartirse los sentimientos, bajo el punto de vista propio, sin señalar al otro como total responsable.
4. **Admitir tu papel en el problema:** aceptar la responsabilidad que cada uno tiene en el conflicto, independientemente de las responsabilidades del otro, entendiendo que siempre se influye en las acciones del otro.
5. **Ser breve para definir problemas:** no emplear demasiado tiempo en traer al presente situaciones o problemas del pasado que sean irrelevantes para resolver el problema actual.
6. **Discutir un problema a la vez:** no introducir otros problemas en la búsqueda de solución del problema actual.
7. **Paráfrasis:** expresar lo que se ha comprendido de lo que el otro ha manifestado para aclarar dudas y garantizar la escucha activa.
8. **No hacer inferencias:** debe hablarse únicamente de lo que podemos observar en las acciones o conductas del otro.
9. **Ser neutral y no negativo:** el objetivo no es discutir ni humillarse mutuamente sino llegar a despejar el terreno y llegar a resolver el conflicto.



Luego solucionamos el conflicto:



10. Centrarse en soluciones de problemas: deben sugerirse todas las soluciones que se ocurran así sean absurdas, de este modo aprendemos a discriminar entre las más viables, y las más beneficiosas para ambas partes.

11. Cambio con reciprocidad y compromiso: debemos ofrecer ayudar en el proceso de cambio del otro y ofrecer cambiar un aspecto de la propia conducta.

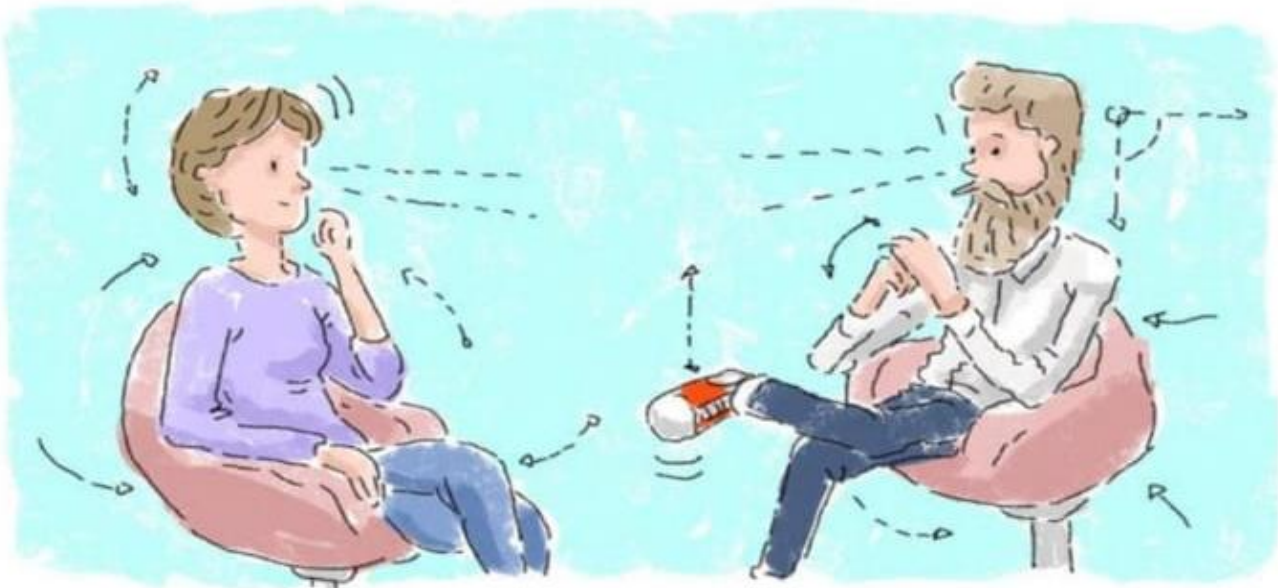
12. Alcance del acuerdo: luego de plantear las soluciones se deben discutir las ventajas y desventajas de la solución elegida y las consecuencias en la relación y para cada miembro. Estos acuerdos deben ser muy específicos, operativos y claros.

Recuerda además, ser cauteloso con tu lenguaje corporal ya que este puede propiciar o limitar la expresión propia y del otro.

A continuación presentaremos un ejemplo en donde claramente se evidencia la diferencia entre aplicar un dialogo de definición y resolución de problemas inadecuado y uno adecuado.

DIALOGO ADECUADO	DIALOGO INADECUADO
<p>ELLA: Sé hay muchas cosas buenas que tu haces (Empezar con algo positivo), pero estoy harta (expresar sentimientos) de tener que ocuparme de todas las cosas de la casa, de la comida, de la compra (ser específico) y tu nunca haces nada (ser breve)</p>	<p>ELLA: Estoy harta de tener que ocuparme de todas las cosas de la casa, de la comida, de la compra y tu nunca haces nada</p>
<p>ÉL: Si, si, reconozco que la comida y la compra no suelo hacerlas, (admitir el papel propio en el problema) pero es algo que me resulta muy difícil (discutir un problema a la vez)</p>	<p>ÉL: Y tu tampoco haces nada, para de vez en cuando que cocinas, yo el año pasado arregle la casa y no estoy diciendo nada.</p>
<p>ELLA: Pues a mi tampoco se me hace fácil (ser neutral y no negativo)</p>	<p>ELLA: Y todavía te atreves a decir naque no hago nada, y para una cosa que hiciste al año.</p>

ÉL: Si yo valoro mucho que tu hagas esas tareas que a mi se me hacen difíciles	EL: Mira, ya no me digas nada mejor déjame en paz.
ELLA: De verdad me alegra que lo reconozcas (paráfrasis)	ELLA: Ya estoy harta, en serio ya no aguanto esta situación.
ÉL: Claro que lo reconozco, veo como te esfuerzas por hacerlo y que todo quede bien. (hablar de lo que se puede observar) lo que ocurre es que no se cocina, pero me gustaría poder aportar más (centrarse en la solución de problemas) y estaría de acuerdo en que tu me ayudaras a aprender para poder hacerlo (el cambio debe incluir reciprocidad y compromiso)	
ELLA: Valoro mucho que quieras aprender, creo que poner de mi parte para enseñarte con paciencia y que tu te esfuerces por aprender sería una buena forma de lidiar con esto. (alcance del acuerdo)	



ANEXO 41APRENDIENDO A TRAVES DE LAS EXPERIENCIAS DE OTROS

DESCRIBE EL PROBLEMA RECIENTE CON ALGUIEN CERCANO:

Menciona cómo actuaron cuando sucedió el problema y cómo finalizó:

- Imagínate que te encuentras en el escenario con esa persona, y tú te manejas de la siguiente forma:

Comenzar con algo positivo (¿Qué le dirías?)

Ser específico (Cómo expresarías el conflicto de forma clara)

Expresar tus sentimientos (expresa cómo te sientes al respecto)

Admitir tu papel en el problema

Ser breve para definir problemas (defínelo)

Paráfrasis (explícale lo que has entendido de lo que te ha compartido)

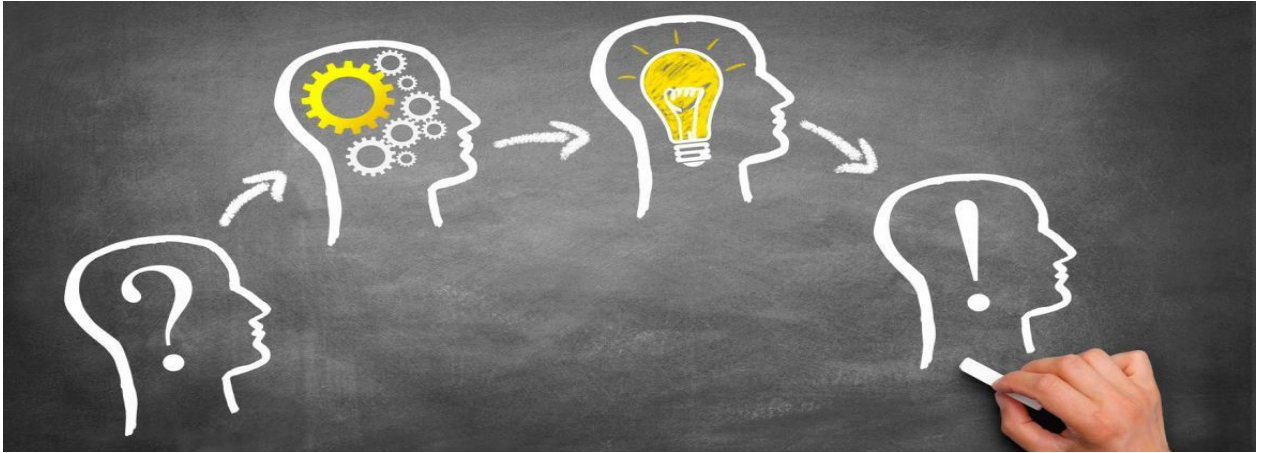
No hacer inferencias (no trates de adivinar al otro)

Ser neutral y no negativo (¿Qué te dirías si sientes que te estás desviando a una discusión?)

Centrarse en soluciones de problemas (Escribe toda alternativa que consideres)

Cambio con reciprocidad y compromiso (¿Qué necesitas tú y qué cambio harás en ti para llegar a una solución?)

ANEXO 42


HOJA DE REFLEXIÓN DE “MI EXPERIENCIA Y MI SOLUCIÓN”

ASPECTOS A REFLEXIONAR	DESCRIPCIÓN
¿Cómo me sentí en la dinámica?	
¿Qué se me dificultó más?	
¿Qué aprendí hoy?	
¿Cuál es mi actitud hacia los problemas?	
¿En qué contextos aplicaría la búsqueda de soluciones?	

ANEXO 43

Indicaciones: A continuación se presenta un Autorregistro en el cual describirás los pasos puestos en práctica para entrenarte en resolución de problemas.

AUTORREGISTRO DE SOLUCION DE PROBLEMAS

<u>FECHA</u>	<u>DEFINICIÓN DEL PROBLEMA</u>	<u>EMOCIÓN</u>	<u>INTENSIDAD DE AFECTACIÓN</u> 1-10	<u>BUSQUEDA DE ALTERNATIVAS</u>	<u>ACCIONES REALIZADAS</u>	<u>ACTITUD HACIA EL PROBLEMA</u>
						

ANEXO 44, SESIÓN 11

PSICOEDUCACIÓN SOBRE NEGOCIACIÓN

CONFLICTO: “El conflicto es el proceso en el que una persona hace un esfuerzo intencional para anular los esfuerzos de otra, utilizando alguna clase de bloqueo, con la finalidad de que no consiga alcanzar sus metas o intereses”

El conflicto forma parte de la naturaleza humana, siempre y cuando exista interacción entre dos o más personas, porque surge de esa relación, y es inevitable. “Donde hay interacción social y humana entre dos o más personas, o grupos, habrá desavenencias que habrá que solucionar y, en todo caso, administrar adecuadamente”. (Ovejero, 2004, p.13).

NEGOCIACIÓN: La negociación es una técnica que practicamos cada día a todos los niveles y en todos los ámbitos de nuestras vidas. Cuando montamos en un autobús, negociamos con el conductor para que éste nos permita subir. La misma acción la realizamos con nuestra familia cuando pedimos que nos permitan llegar más tarde a casa a cambio de sacar buenas notas. Es una transacción, un intercambio (yo te doy una cosa a cambio de otra). Se podría decir, por tanto, que la negociación, es una manera de relacionarnos socialmente.

Entra en juego, por tanto la **variable del poder o lucha de poderes**. En una relación de desigualdad donde el poder y dominio total lo ejerce solamente una de las partes, se puede prescindir de la negociación, puesto que una pieza de la relación es quien toma la decisión de forma unilateral. Cuando negociamos, lo hacemos porque no tenemos un poder absoluto y dictatorial sobre los demás, ni los demás sobre nosotros. Como indica Munduate Jaca (2003), “las partes implicadas tienen diferentes grados de poder, pero nunca un poder absoluto sobre la otra parte” (p.33). Es decir, **ambas partes deben ceder como un gesto de generosidad**.

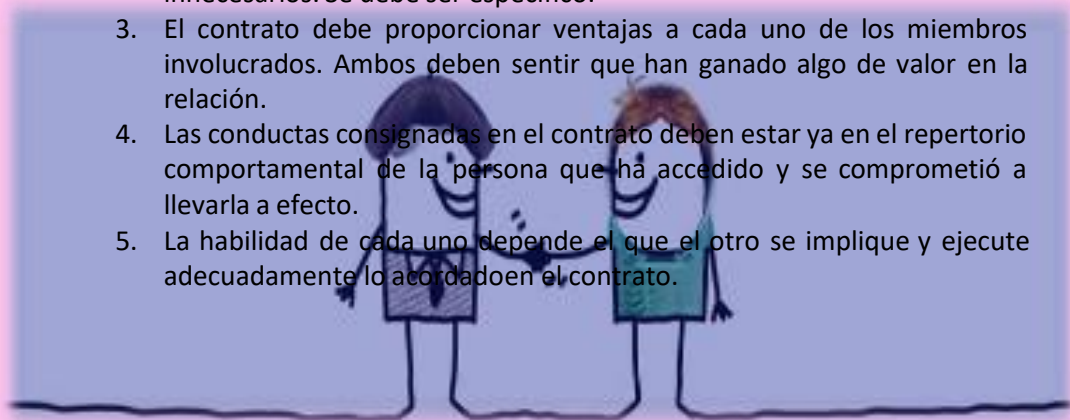
La negociación en **pareja**, tiene como principio que todos los cambios son negociables y posibles. Ambos miembros aprenden a comprometerse cada uno con el otro, a asumir responsabilidad y centrarse en el futuro más que en antiguas quejas o problemas.

**Respeto a la Individualidad:**

Significa adaptarse a una relación afectiva es acercarse al otro sin perder la propia esencia, sin dejar de quererse a uno mismo y esto implica una revolución personal al paradigma tradicional del culto al sacrificio irracional por un esquema nuevo de autorrespeto. Las creencias idealizadas sobre el amor que están arraigadas en nuestra sociedad como la de “si hay amor, no necesito nada más”, “el amor es eterno” y “el verdadero amor es incondicional” han hecho mucho daño, pues han provocado que se lleguen a tolerar barbaridades que entierran nuestra dignidad.

PROCESOS QUE FAVORECEN LA NEGOCIACIÓN:

- En la negociación, es importante tener en cuenta distintos procesos, medios, tácticas técnicas o actitudes que colaboren en la gestión adecuada de resolución del conflicto, por tanto en su negociación.
- Para Lucas (2001), la empatía es la capacidad de captar lo que siente la persona que intenta comunicarse con nosotros. Dicho de otra forma, identificarnos con el estado de ánimo de la otra persona.
- Cambiar las concepciones personales de cada uno, es decir, el considerar conductas del otro como un derecho propio y asumir la actitud de que dichas conductas son gratificables y por lo tanto no puede cambiarlas del otro, a no ser que este quiera ceder para cambiarlas.
- Conviene implicar un contrato formal escrito donde se especifican responsabilidades, privilegios y penalidades contingentes a su cumplimiento. Para ello compartiremos 5 pautas básicas para asegurar la efectividad de un contrato, según (Risi y Butz, 1975, Homme, 1969, Stuart, 1971; Liberman, 1980):
 1. El contrato abierto y libre de coacción significa que no debe utilizarse para obligar a ninguna de las partes a realizar conductas que voluntariamente no desea. Por tanto únicamente se pueden consignar aquellas responsabilidades y privilegios que ya han sido aceptados y negociados previamente sobre las que existe un compromiso formal de llevarlas a cabo.
 2. Los términos del contrato deben ser escritos clara y explícitamente, sin dejar espacio a interpretaciones evitando que se generen conflictos innecesarios. Se debe ser específico.
 3. El contrato debe proporcionar ventajas a cada uno de los miembros involucrados. Ambos deben sentir que han ganado algo de valor en la relación.
 4. Las conductas consignadas en el contrato deben estar ya en el repertorio comportamental de la persona que ha accedido y se comprometió a llevarla a efecto.
 5. La habilidad de cada uno depende de que el otro se implique y ejecute adecuadamente lo acordado en el contrato.



Con respecto a la individualidad, dentro de los problemas que se suscitan en una relación de pareja encontramos que requieren negociación es en cuanto a un estilo de vida en donde se pretende de cierto modo, limitar el desarrollo personal del otro, esto por diversos factores algunos como: la inseguridad personal, miedo a que su compañero lo rebase en su desarrollo personal, el mimetizarse con el otro(a) y no pensar en sí mismo, pasando desapercibidos para evitar conflictos, olvidando su proyecto de vida, dejando de ser ellos mismos para convertirse en la "la pareja de", perdiendo su identidad y autenticidad, dejando de lado su esencia como persona y haciendo que no sea posible llevar una relación

ANEXO 45

CONDUCTAS OBJETIVO

Indicaciones: A continuación se presenta el cuadro de conductas objetivo en el cual se detallará la conducta limitante en la columna indicada ubicando en el círculo el valor de 0 a 5 a otorgar correspondientemente según la dificultad que simbolice cada conducta, por consiguiente en la columna de las cambios adaptativos describe específicamente la modificación positiva a la conducta limitante que planteaste en la primera columna.

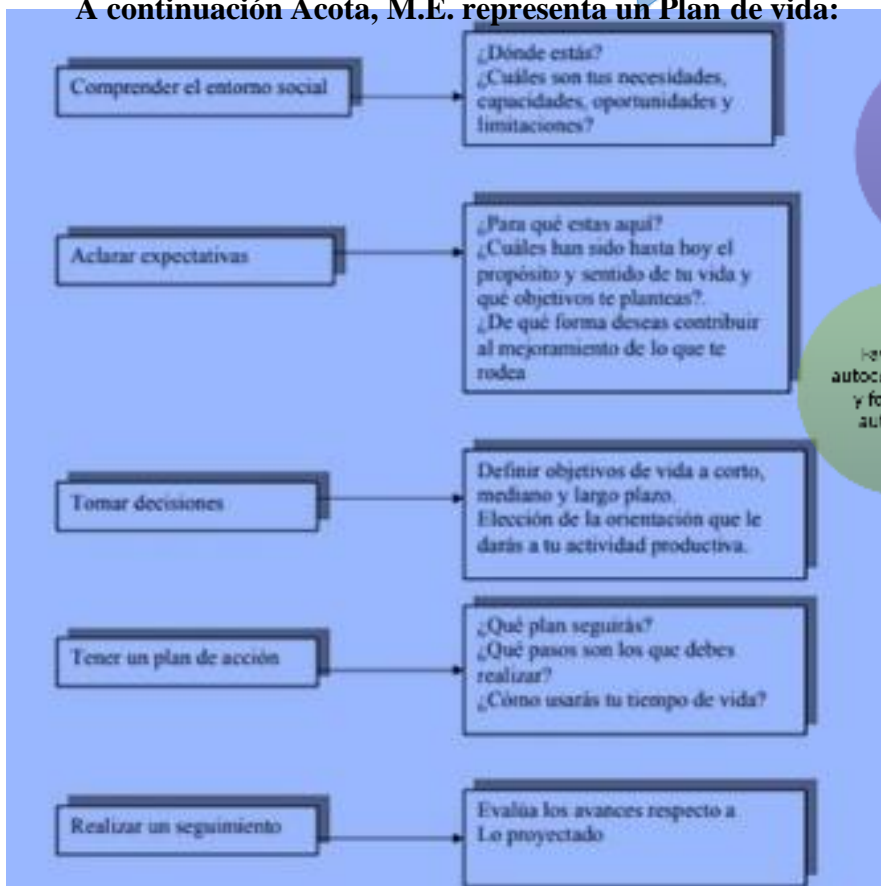
CONDUCTA LIMITANTE	CAMBIOS (negociar y ceder)
	
	
	
	
	

ANEXO 47, SESION 12

PSICOEDUCACIÓN SOBRE PLAN DE VIDA

¿Qué es el plan de vida? Plantear la vida nosólo es una tarea importante, sino que también es una aventura llena de emociones donde puedes descubrir quién eres, lo cual significa percibir y reconocer los aspectos que queremos que formen parte de nuestro futuro.

A continuación Acota, M.E. representa un Plan de vida:

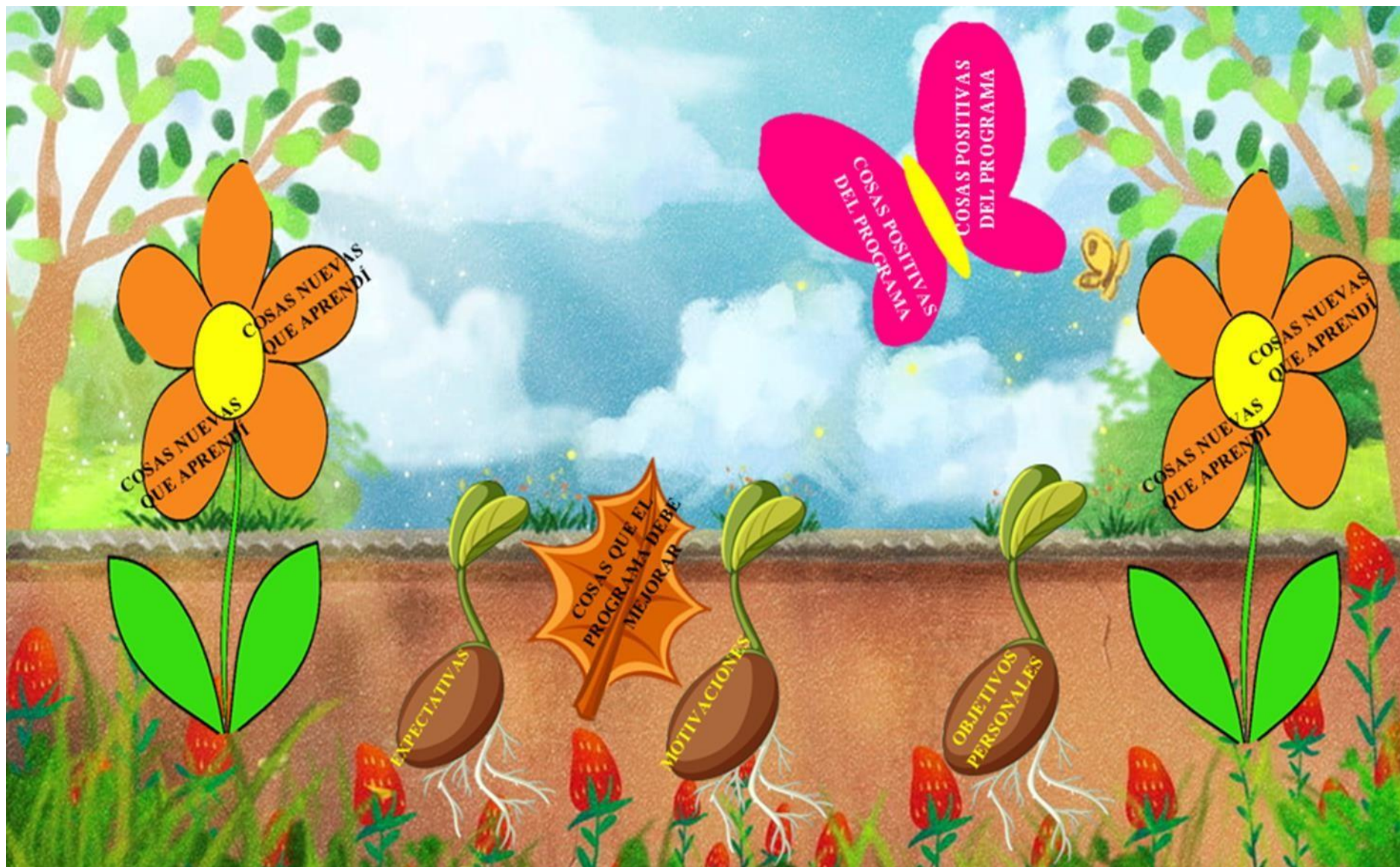


ANEXO 48**INVENTARIO DE VIDA**

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo?
2. ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es lo maravilloso de estar vivo?
3. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
4. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
5. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
6. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
7. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
8. ¿Qué debo empezar a hacer ya?

Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, para el próximo año?

ANEXO 50 SESION 13



ANEXO 4

Nombre: _____

Sexo: _____

Edad: _____



EL AMOR ES ASI...

A continuación se le presentan una serie de aseveraciones acerca de lo que es el amor y las parejas, califique del 1 al 3 que tan de acuerdo está con ellas o que tan ciertas son para usted (1= nada, 2=en algunas ocasiones 3=totamente real/de acuerdo).

	1	2	3
Si mi pareja tiene características poco positivas (miente, engaña, roba, toma, es agresiva, etc.) puedo hacerlo cambiar si de verdad le demuestro cuanto le amo.			
Cuando uno conoce a su amor verdadero no hay nada que lo haga olvidar, si la relación acaba podemos volver a amar a otra persona, pero nunca como al verdadero amor.			
Para que una pareja sea una buena pareja ya no deben pensar por separado, deben ser uno solo y no un "yo" si no un "nosotros"			
Cuando se está en pareja, si no se encuentra la felicidad en el otro no podrá encontrarse afuera. No tiene ningún sentido tener una pareja si no encontramos la mayor satisfacción en esta persona.			
Una pareja que tiene confianza no tiene por qué tener clave en su celular, tener amigos que el otro no conoce o salir a lugares sin invitar al otro.			
Si bien hay actitudes que en el noviazgo no gustan del otro, si el amor crece lo suficiente con el tiempo entre los dos será capaz de modificar dichas actitudes en el matrimonio.			
Si una pareja tiene más de 2 años de noviazgo y no se tienen planes de matrimonio esta pareja no tiene sentido y ya no puede crecer como tal.			
Los celos son algo que se presenta inevitablemente en una relación, pues siempre que una pareja se ame es obvio que estarán presentes.			
Es mejor no comentar de parejas pasadas hablar del pasado, pues una vez nos unimos a una persona esta se convierte en la única significativa en nuestra vida			
Si el romance del principio disminuye es porque nunca fue amor verdadero.			

ANEXO 51



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
 FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Otorga el presente diploma a:

Por haber participado activamente en el programa preventivo para las relaciones disfuncionales

“Escribiendo mi historia de amor”

Extendido a los ___ días del mes de _____ de 2___ El Salvador

 Terapeuta

 Terapeuta

 Participante