



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

~ Solo para parejas ~

Un Encuentro Para Cuatro

Erika Hermencia Gomez Salcedo

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Programa de Psicología

Opción de Grado – Sistematización

Psicól. Luz Andrea Jaramillo Losada

Ibagué – Tolima

2022

Tabla de Contenido

Introducción	8
Justificación	9
Descripción del contexto	10
Descripción del problema objeto de intervención	13
Objetivos	15
Objetivos de intervención	15
<i>General</i>	15
<i>Específicos</i>	15
Objetivos de sistematización.....	15
<i>General</i>	15
<i>Específicos</i>	16
Soporte teórico de la experiencia	16
Metodología	27
Técnicas para la recuperación y análisis de la experiencia	28
Matriz de ordenamiento y reconstrucción de la planeación de cada sesión	29
Entrevista con técnica de grupo focal	39
Prueba de conocimientos	40
Reconstrucción de la experiencia	41
Fases.....	41

<i>Fase 1. Diagnostico</i>	41
<i>Fase 2. Solo Para Parejas</i>	42
<i>Fase 3. Planeación de las intervenciones</i>	43
<i>Fase 4. Entrenamiento</i>	47
<i>Fase 5 . Evaluación de la experiencia</i>	57
Análisis crítico de la experiencia	59
Tiempo de diseño e implementación	66
Actores clave en la implementación	68
Principales retos en el proceso	70
Conclusiones	71
Recomendaciones	72
Anexos	76

Índice de tablas

Tabla 1. Matriz de ordenamiento 1.....	29
Tabla 2. Matriz de ordenamiento 2.....	31
Tabla 3. Matriz de ordenamiento 3.....	33
Tabla 4. Matriz de ordenamiento 4.....	35
Tabla 5. Matriz de ordenamiento 5.....	37
Tabla 6. Preguntas de la entrevista	39
Tabla 7. Preguntas de la Prueba de Conocimientos.....	40
Tabla 8. Diseño y tiempo de implementación	66

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Organigrama del CAP	12
Ilustración 2. Plan operativo	41
Ilustración 3. Video Informativo	48

Resumen

Dentro de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, existe el Consultorio de Atención Psicológica (CAP) donde se realizan diversas actividades de promoción y prevención, e intervenciones en pro de un bienestar mental por parte de todos los usuarios y/o poblaciones con las que se le realizan una variedad de actividades, dependiendo de la necesidad presentada por cada uno, por ende, a partir de la práctica profesional I se creó una herramienta tipo cartilla como guía para la terapia de pareja, éste contiene diversas estrategias de intervención centradas en la aceptación y el cambio, a partir de diversas técnicas que promueven la tolerancia, las habilidades comunicativas, las habilidades en resolución de conflictos, el manejo adecuado del conflicto, el mejoramiento en inteligencia emocional, entre otras, además, esta herramienta se utilizó como insumo para el entrenamiento de las practicantes de consultorio que están realizando un grupo de apoyo durante el desarrollo de la práctica profesional II, con la finalidad de que ellas puedan implementar en su grupo todo el conocimiento adquirido con las personas que asisten a este, también este insumo se dejó como insumo al consultorio para que los terapeutas puedan acceder a este, sistematizando así todo el proceso que se llevó a cabo desde el diagnóstico de necesidades hasta la evaluación de la experiencia en el entrenamiento a las practicantes.

Palabras clave: Terapia de pareja, Terapia integrativa de pareja, Comunicación, Resolución de conflictos, Entrenamiento.

Abstract

Within the Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, there is the Consultorio de Atención Psicológica (CAP) where several activities of promotion and prevention are carried out, and interventions for the mental well-being of all users and / or populations with whom a variety of activities are performed, depending on the need presented by each one, therefore, from the professional practice I a tool like a booklet was created as a guide for couple therapy, it contains different intervention strategies focused on acceptance and change, from various techniques that promote tolerance, communication skills, conflict resolution skills, proper conflict management, improvement in emotional intelligence, among others. In addition, this tool was used as an input for the training of the practitioners who are doing a support group during the development of the professional practice II, so that they can implement in their group all the knowledge acquired with the people who attend it, also this input was left as input to the consulting room so that therapists can access it, thus systematizing the entire process that was carried out from the diagnosis of needs to the evaluation of the experience in the training of practitioners.

Key words: Couples therapy, Integrative couples therapy, Communication, Conflict resolution, Training.

Introducción

En el presente documento de opción de grado por sistematización se expone la experiencia vivida a partir de la práctica profesional. En la práctica I, se realizaron diversas actividades que permitieran el mejoramiento del sitio de práctica, como un diagnóstico de necesidades, la investigación en documentos tales como artículos y libros para la recolección de información, con la finalidad de realizar el fundamento teórico para la creación de una herramienta tipo cartilla a cerca de la Terapia Integrativa de Pareja - TIP (técnica que hace parte de las terapias de tercera generación) la cual contiene: bienvenida, actividades rompe hielo, la conceptualización teórica general de la TIP, técnicas de evaluación como la entrevista y diversos cuestionarios de pareja, se abordan tres estrategias macro de intervención desde la aceptación y el cambio, trabajo y habilidades del terapeuta, aspectos a tener en cuenta, conceptualizaciones y propuestas a realizar dentro de la intervención, diversas técnicas que promueven la tolerancia, las habilidades comunicativas, las habilidades en resolución de conflictos, el manejo adecuado del conflicto, el mejoramiento en inteligencia emocional, la solución de incompatibilidades, entre otras. Seguido de esto, en la práctica II se brindó un entrenamiento sobre TIP a las practicantes del Consultorio de Atención Psicológica (CAP) del semestre 2022-2, para el cual se utilizó la cartilla creada como base teórica y práctica para la planeación y realización de cada sesión, y de las actividades que se ejecutaron en distintos encuentros, como lo son: talleres, actividades, productos, e insumos, que se requirieron para un entrenamiento de calidad. De igual manera, esta herramienta servirá como insumo o guía para los terapeutas al momento de intervenir parejas dentro del CAP.

Justificación

En práctica profesional I de la carrera de Psicología, a partir de un diagnóstico de necesidades (ver anexo 1) para el cual se aplicó una encuesta (ver anexo 2) a los psicólogos pertenecientes al CAP para el año 2022-1, donde se encontró que el consultorio no poseía una herramienta que contribuyera al apoyo de los profesionales en la intervención de parejas que asistían a consulta, los psicólogos también refirieron la existencia de diversas falencias comunes (por parte de las parejas) evidenciadas durante las intervenciones, como lo son: el patrón inadecuado de comunicación y expresión emocional, la habituación a estímulos erróneos a partir del mal manejo de los conflictos y las incompatibilidades.

Con lo anterior, en la práctica I se creó una herramienta tipo cartilla (ver anexo 3) que consta de diversas temáticas, estrategias y técnicas para mejorar las falencias encontradas en las respuestas de las encuestas. Conjuntamente, en la práctica profesional II al tener el insumo de la cartilla y el no acceso a la población de parejas en el CAP, se evidenció que algunas de las practicantes del consultorio crearon un grupo de apoyo para los pacientes y que se podía realizar un entrenamiento con ellas en TIP para que pudieran aplicar lo aprendido en su proyecto de práctica, y en su vida cotidiana y profesional.

Como practicante del consultorio resulto relevante el material aportado al campo de practica y se quiso dejar registro de la aplicación de esta herramienta para que no pasara por alto ni se perdiera la posibilidad de beneficiar a parejas y los psicólogos, lo que hizo necesario sistematizar toda la experiencia de aplicación y uso real de la cartilla por medio de un entrenamiento a psicoterapeutas que pudieran acceder más fácilmente a la población objeto y de ahí demostrar que la cartilla cumple un papel fundamental en el proceso psicoterapéutico de los psicólogos que laboran en el CAP.

Descripción del contexto

La Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, tiene como misión ofrecer educación de alta calidad y pertinente a través de un modelo innovador, integral y flexible, formando así excelentes seres humanos y profesionales competentes, éticamente orientados y comprometidos con la transformación social y el desarrollo sostenible, contribuyendo con la construcción de una sociedad fraterna, justa, reconciliada y en paz (Uniminuto, 2020), UNIMINUTO al ser ente activo en la proyección social propicia diversos espacios y mecanismos que generan conocimiento pertinente y situado, aprovechando así cada escenario que involucre la docencia y la investigación, la formación estudiantil, la alianza con diferentes actores, y la transformación positiva de realidades sociales, es por ello que la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Rectoría Tolima y Magdalena Medio (RTMM), en su sede Ibagué cuenta con un Consultorio de Atención Psicológica (CAP), el cual empezó su funcionamiento al público el 20 de septiembre del año 2019, inclinado hacia el mejoramiento de la salud mental de las personas y comunidades, mediante intervenciones de atención psicológica accesibles, pertinentes y oportunas, talleres de promoción y prevención mediante que tiene la organización con entes externos que poseen unas necesidades determinadas por su población y destacada por el profesional a cargo de los lugares, con lo cual se hacen acuerdos de visitas para desarrollar los talleres del tema requerido (orientación vocacional, desarrollo de habilidades sociales, comunicación asertiva, escucha activa, trabajo en equipo, autoestima, manejo de las emociones, estrategias de afrontamiento, proyecto de vida, prevención del suicidio, y la violencia, entre otras actividades de salud mental) mejorando así la calidad de vida de las personas intervenidas, de familias y sus entornos, a través de acciones individuales, colectivas, sociales y educativas. Para el año 2022-2 el consultorio cuenta con: cinco

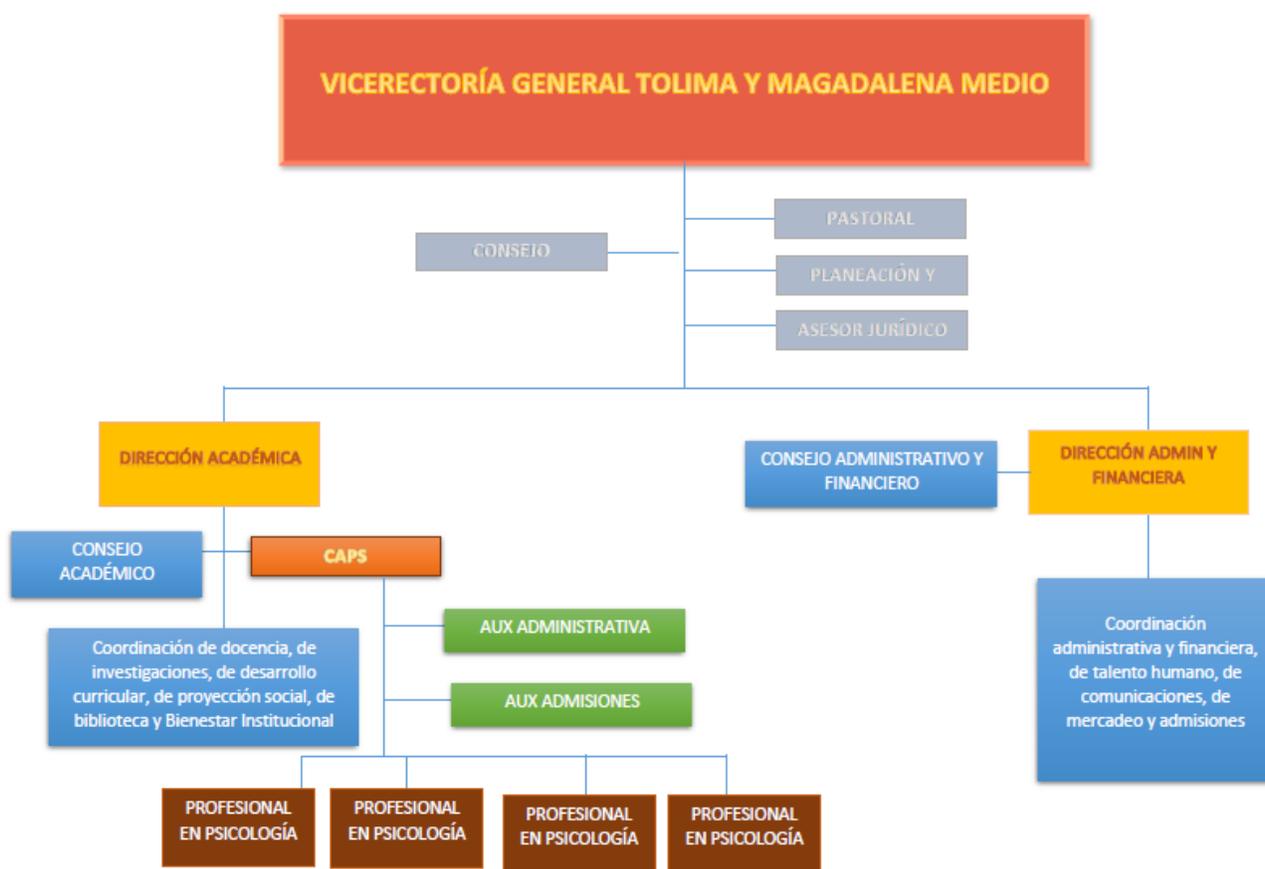
profesionales que prestan sus servicios como psicólogos, administrativos, una secretaria, y los diez practicantes en clínica que tiene actualmente, brindando una práctica por docencia-servicio permitida por el distintivo de habilitación de servicios aprobado por el Ministerio de Salud y Protección Social mediante el código y nombre del prestador: 7300103016 – CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS, y por el código y nombre de la sede: 730010301601 – CONSULTORIO DE ATENCION PSICOLÓGICA SEDE POLA, ubicada en el departamento del Tolima, municipio de Ibagué, con dirección CARREA 3 NÚMERO 4 – 39 PISO 1, barrio Pola, con el régimen de grupo de servicio: consulta externa, con el número único del distintivo de habilitación de servicios: DHS874558.

Los practicantes son capacitados en clínica básica, potenciamiento y aplicación de capacidades, y acciones de promoción y prevención, el CAP contribuye no solo a la misión de UNIMINUTO sino a aquella proyección social de la UNIMINUTO que ha venido transformando comunidades a lo de su existencia dentro del territorio Colombiano, con acciones encaminadas a la participación activa en las comunidades, fortaleciendo capacidades de gestión, sostenimiento, desarrollo, aportando a la construcción de un nuevo futuro, generando oportunidades de desarrollo e interdisciplinariedad reconociendo necesidades para su óptimo abordaje de una manera innovadora mientras se aprende sintiendo, viviendo y sirviendo (Uniminuto, Proyección Social, 2020).

Dentro de las diversas acciones que realiza el practicante dentro del CAP, tales como: talleres de promoción y prevención, realización de campañas sobre la Universidad, realización de estudios de caso, realización de informes, brindar talleres de orientación vocacional, manejo de historia clínica del paciente al que se le realiza una intervención desde el rol de coterapeuta, donde se asiste cada 8 o 15 días a sesión dependiendo de la

agenda y la disponibilidad del paciente, se cuenta con la intervención a población distinta como lo son niños, adolescentes, adultos, adulto mayor, y comunidad diversa, por esa razón, dentro del rol de practicante se busca brindar un mejoramiento en las necesidades presentadas por el consultorio.

Ilustración 1. Organigrama del CAP



CAP, 2022.

Descripción del problema objeto de intervención

Para el año 2018 en el diario de periodismo de análisis y opinión de Ibagué y el Tolima El Cornista, informó las estadísticas que fueron entregadas por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, en las que se reporta un total de 1.200 casos de violencia entre las parejas, 672 casos de abusos sexual cuyas víctimas son mujeres y 87 casos de mujeres desaparecidas. Dónde los municipios donde se registran mayores casos de violencia contra la mujer son Ibagué, Chaparral, Espinal, Melgar y el norte en el Líbano, Herveo y Fresno (Ávila, 2018).

Durante la vigencia del año 2019 a la semana 30 SÍVIGILA notificó 1.345 casos sospechosos de violencia de género e intrafamiliar, 396 casos de violencias sexuales y 949 casos de violencias no sexuales. El comportamiento de las violencias de género ha mantenido un incremento desde que inició la vigilancia del evento (2013) presentando un pico para el año 2018 con una tasa de incidencia de 206 casos por cada 100.000 habitantes. El mayor peso porcentual de las violencias de género e intrafamiliar se presenta en el grupo de mayores de 18 años con el 54,9% (740) casos; y al grupo mayor de 18 años un porcentaje del 45,1% (607) casos a la semana 30 (Sivigila, 2019).

El boletín epidemiológico del Tolima emitido a finales del año 2020, específicamente en la semana 30 que reportó el SIVIGILA, notificó 1.275 casos sospechosos de violencia de género e intrafamiliar, 410 casos de violencias sexuales y 865 casos de violencias no sexuales en el cual se evidenció un decremento en la notificación del 6,25% (85 casos) del año 2020 frente al año 2019 que a la misma semana epidemiológica había reportado 1.360.

En las violencias de género e intrafamiliar las principales víctimas pertenecen al género femenino con una tasa de 150,5 casos por cada 100.000 mujeres (Sivigila G. , 2020).

Ya en el boletín N° 30 que reportó el SÍVIGILA en el año 2021, 1.395 casos sospechosos de violencia de género e intrafamiliar fueron identificados, 398 casos de violencias sexuales y 997 casos de violencias no sexuales en el cual se observó un incremento en la notificación del 9,3 % (119 casos) frente al año anterior que a la misma semana epidemiológica reportó 1276 casos. En las violencias de género e intrafamiliares las principales víctimas pertenecen al género femenino con una tasa de 173,6 casos por cada 100.000 mujeres, teniendo Ibagué 363 casos de los 1.395 que presenta el Tolima (Sivigila T. , 2021).

Por último, en el Boletín Núm. 30 del 24 al 30 de Julio de 2022 notificó al SÍVIGILA, 1.673 casos sospechosos de violencia de género e intrafamiliar, 547 casos de violencias sexuales y 1.126 casos de violencias no sexuales, observándose incremento en la notificación del 11,83% (198 casos) frente al año anterior que a la misma semana epidemiológica reportó 1.475 casos. En las violencias de género e intrafamiliar las principales víctimas pertenecen al género femenino con una tasa de 206 casos por cada 100.000 mujeres, teniendo Ibagué 479 casos del total de 1.673 casos en el Tolima (Sivigila E. , 2022).

Según las cifras anteriormente mencionadas, se hace necesario que instituciones vinculadas al sector salud aporten con acciones encaminadas a la mitigación de la prevalencia a la violencia, por tal motivo, la finalidad de la cartilla creada (ver anexo3) es poder trabajar con parejas que quieran mejorar su relación y que asistan al CAP, para

empezar el plan de trabajo se estableció un diagnóstico de necesidades(ver anexo 1), donde se encontró por medio de una encuesta realizada a los psicólogos que trabajan en el consultorio que todos los psicólogos manejan casos de intervención a parejas, las cuales cuentan con diversas falencias, y se establecieron las que tienen más frecuencia dentro de las consultas (ver anexo 2) para la creación de una herramienta que pudiera ayudar al profesional a tener una orientación sobre la TIP, y a las practicantes creadoras del grupo de apoyo con el manejo de esta terapia en los pacientes que van a asistir al mismo.

Objetivos

Objetivos de intervención

General

1. Entrenar a las practicantes del consultorio que lideran el grupo de apoyo con herramientas desde la Terapia Integrativa de Pareja para intervenir parejas.

Específicos

1. Orientar un curso intensivo de la diversa información encontrada en la cartilla a las practicantes para mejorar las intervenciones en su grupo de apoyo.
2. Medir el impacto que se generó en las practicantes durante en proceso del curso y lo realizado dentro del mismo.

Objetivos de sistematización

General

1. Sistematizar el proceso de la práctica profesional en el CAP por medio de fases para que se evidencie lo realizado en la experiencia.

Específicos

1. Implementar la cartilla como herramienta teórica y práctica para la explicación de temáticas durante las sesiones del entrenamiento a las practicantes.
2. Reportar el aprendizaje construido por medio del entrenamiento a las practicantes que conforman el grupo de apoyo.

Soporte teórico de la experiencia

Para hacer un abordaje más amplio, hay que tener claro cómo surge *la psicología clínica*, la rama de la psicología que se encarga del estudio, tratamiento y prevención de los trastornos mentales. Su origen se remonta a las aportaciones de los ya considerados padres de esta disciplina: Sigmund Freud, Lightner Witmer y Wilhelm Wundt. El neurólogo vienés, Freud, difundió las bases de su teoría y método psicoanalítico para los trastornos de la mente, y, por otro lado, el americano Witmer (1896) fundó la primera clínica de atención psicológica, cuyos programas de intervención se apoyaban —por primera vez en la historia de la Psicología— en la metodología científica (Sanchez, 2008).

Desde entonces, la psicología clínica ha experimentado una gran evolución, tanto en sus bases teóricas como en metodologías y tratamientos con diferentes corrientes dentro de la actual práctica clínica, como lo son las tres grandes olas que encaminan los tres paradigmas: la primera es la *terapia conductual*, Eysenck (1964) definió la terapia conductual como aquel intento de cambiar el comportamiento humano y la emoción para un beneficio según las leyes de la del aprendizaje de tal época, en el 1966 Wolpe y Lazarus afirmaron que el objetivo de esta terapia es el 100% de las veces cambiar los hábitos que se consideran indeseables, y que el logro de tal objetivos se logra mediante el condicionamiento de las conductas (Yates, 1970). La segunda es la *terapia cognitivo-*

conductual la cual se define como la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, que se fundamenta en los principios y procedimientos validados empíricamente (Plaud, 2001), en sus momentos iniciales hace cinco décadas se adhirió a los principios y teorías del aprendizaje considerándose más factores como lo son el biológico, el social, el cognitivo, el emocional y el conductual (Crespo, 2012). Las *terapias de tercera generación* nace de las terapias cognitivo-conductuales que se remontan hacia la década de los 90, aunque se dió a conocer hasta el año 2004, determinando esta más sensible al contexto y a las funciones de los fenómenos psicológicos, enfatizando en el uso de estrategias que lleven al cambio por medio de la experiencia dentro de un determinado contexto, donde se tenga un repertorio amplio y flexible, pero sobre todo efectivo para la solución de diversas problemáticas, así pues, se realiza una intervención no para eliminar los problemas ignorándolos sino enfrentándolos a partir de habilidades propias que se refuerzan por medio de la terapia (Coutiño, 2012).

El objetivo de las terapias de tercera generación es brindar un tratamiento que involucre el problema por parte del individuo tratado y se aborde sin intentar un control extremo de sus conductas como si fuera algo que se debería extinguir, en lugar de ello se guía a que lo observe y replantee la relación entre dichos comportamientos y la funcionalidad que se les ha dado, así como la propia vinculación con su funcionamiento habitual, modificándolas desde la aceptación de estas para un futuro cambio, las terapias de tercera generación son una nueva visión de la psicología sobre cómo afrontar los problemas de la mente y el comportamiento humano, están centradas en mejorar el bienestar subjetivo del paciente, trabajando en el contexto en el que se encuentra y no centrándose solo en las conductas y sus sintomatologías; por esta razón, a partir de el abordaje de terapias de tercera generación,

se escoge la TIP como centro base del proyecto de sistematización, la cual es un modelo de intervención con énfasis en la aceptación de diferencias entre los miembros de la pareja (Coutiño, 2012), la cual se explica a continuación.

En el plano filosófico, los autores de la *TIP* Neil S. Jacobson y Andrew Christensen declaran que esta terapia supone una vuelta a las raíces del análisis conductual y al contextualismo, por ello se entiende que los problemas de pareja no sólo requieren cambios de primer orden (es decir, que se modifique tal cual el comportamiento), sino también cambios de segundo orden, esto quiere decir que la persona que presenta la queja procure aceptar el comportamiento del otro, teniendo en cuenta que no significa que la TIP no promueva cambio de comportamiento, sino que alienta el cambio en sí mismo en vez de en el otro; un cambio en el contexto del problema más que en el comportamiento problemático (Jacobson, 1992, como se citó en Gaspar, 2006), teniendo en cuenta que el abordaje del cambio en cada uno de los pacientes se caracteriza por utilizar las terapias de tercera generación, es decir, la resolución de numerosos problemas de pareja que se consigue cambiando el contexto en el que se vuelve problemática la conducta, en lugar de cambiar la conducta problemática en sí (Koerner, Jacobson y Christensen, 1994, como se citó en Gaspar, 2006).

Respecto al contexto en el que surgen los problemas, donde los autores otorgaron a la TIP gran importancia a la historia personal de los miembros de la pareja, a pesar de que los problemas de la misma se producen en el presente y exhiben una topografía determinada, es decir, la historia y las experiencias de cada uno determinan qué contenidos giran en torno a los conflictos y con qué frecuencia surgen (Jacobson y Christensen, 1994, denominan a esto *vulnerabilidades*) y se definen como aquellas circunstancias que afectan especialmente

a cada uno de los miembros de la pareja y que por lo tanto, hacen mucho más probable que surja el enfrentamiento y con ello la reacción o la forma de afrontar la situación, expresándolo de forma más sencilla, lo anterior se refiere a la historia personal de cada miembro de la pareja (Gaspar, 2006), dicho proceso involucra también la aceptación emocional, el cual es un proceso donde no existan las resignaciones ante ciertas conductas de las partes, sino que cobre una cohesión y una coherencia permitiendo así reconocer dificultades y utilizar herramientas para resolverlas (Hayes, 1987 mencionado por Henderson, 2013).

Para el entrenamiento realizado, se abordaron diversas estrategias de intervención en el entrenamiento que se sistematiza, para realizar un proceso arduo de indagación de la problemática se puede elaborar mediante diversos pasos que enmarca como son los que expone la terapia mediante los *componentes principales de la TIP*, que exponen (Barrero, 2008; Christensen y Jacobson, 2000; Jacobson y Christensen, 1996; Jacobson et ál., 2000 citados por Henderson, 2013) como lo son:

El primero es *el tema*, el cual parte del problema actual que tiene la pareja, se debe apuntar a una descripción detallada del mismo, identificar la función del comportamiento de cada uno sobre el conflicto para que cuando se tenga clara esta información se dirija hacia la sección de cómo se podría modificar, empezando a evidenciar desde una perspectiva holista que el conflicto puede tener un impacto negativo en otras áreas de ajuste, que no solo afecta la relación, y donde se pueda empezar a concebir opciones acerca de cómo modificar este problema para que así se lleve a un cambio de la situación.

El segundo componente es *el proceso de polarización*, este parte de la identificación de interacciones destructivas donde es importante investigar desde cuando suceden y como

empezaron tales interacciones o conflictos (para esta parte es recomendable que se haga una sesión con cada miembro de la pareja) es sustancial tener en cuenta las dos perspectivas de cada parte de la pareja porque es probable que no sean las mismas, asimismo se identifica si existe o no la constante de cambiar el comportamiento del otro, es decir una imposición para un ajuste de conducta, y si existe abordarlo desde el punto de qué quiere cambiar con eso y si usted pudiera cambiar algo, qué sería, ya que al querer cambiar solamente el comportamiento del otro es referente de que la otra parte se excluye de la ecuación dual de la relación, también porque la presencia de los ajustes de conducta hacia el otro aumentan las experiencias negativas, así que se guía para que reflexionen acerca de qué puede hacer cada uno en pro de la relación o de que la presencia de ciertos agentes externos no lo afecten en un alto grado.

El tercero es *la trampa mutua*, este componente se basa en la salida de ese ciclo destructivo como resultado del proceso de polarización, ya que no van a existir o se están mitigando las interacciones negativas, las partes serán más conscientes de que no se debe enfocar solo en el otro, sino también analizar la referencia directa que tiene cada uno por sí mismo en la problemática, puede existir un proceso de confrontación al momento de exponer los sentimientos de cada uno con respecto a lo que siente cuando el otro desarrolla ciertas conductas, pero esta es mediada por el terapeuta a través de un proceso de comunicación asertiva y escucha activa, ya que este paso involucra el “compartir” donde se dejan los juicios de lado, se escucha para comprender y no para responder.

Dentro de TIP se abordan las *estrategias centradas en la aceptación y las centradas en el cambio*, Jacobson y Christensen (1996) mencionan que para trabajar la aceptación se deben utilizar tres técnicas dentro de la TIP para unir a la pareja, donde se busca un

dominio en temas conyugales que generen mayor intimidad, y también para transformar en menos dolorosas las conductas negativas del compañero, dichas técnicas fueron:

La primera es *la unión empática*, mediante esta se genera la aceptación al poner en contacto la conducta de un miembro de la pareja con su historia personal, para así contextualizar el comportamiento que la otra persona considera problemático, para observar como la conducta negativa parte de sus diferencias, Jacobson y Christensen (1996) hicieron una fórmula de aceptación, donde dolor más acusación es igual a conflicto, en cambio, dolor menos acusación es igual a aceptación.

La segunda es *la separación unificada*, donde se ayuda a la pareja a enfrentarse juntos al problema de manera que cuando ocurra una situación negativa sean capaces de hablar como algo externo a la relación, con la función de que no se vean controlados por las emociones que surgen del momento, sino también para que sean conscientes de lo que ocurre desde un punto de vista objetivo (Gaspar, 2006).

Y la tercera es *la tolerancia*, esta estrategia se utiliza cuando no han funcionado las estrategias de aceptación, ya que, aunque el objetivo sea la aceptación, es preferible que se toleren a no se acepten, porque la finalidad es que la pareja se recupere del conflicto, logrando así como primer paso que las conductas del otro no sean tan aversivas (Jacobson y Christensen, 1996), se puede cambiar la función de la conducta mediante la exposición a diversos episodios mediados por el terapeuta mediante diversas actividades como por ejemplo el juego de roles.

Otro tema por abordar dentro de la cartilla y las sesiones en el entrenamiento es *la comunicación*, el cual se basa en la obra clásica de Watzlawick, Beavin y Jackson conocida

como Teoría de la comunicación humana (1971), la cual hace hincapié en que cada una de las partes de un sistema estén relacionadas de tal modo con las otras que un cambio en una de ellas provoca un cambio en todas las demás y en el sistema total, haciendo ver que la relación es un todo y cada parte la forma, donde la comunicación prima para que encajen todas las actividades humanas, así pues, desde el enfoque sistémico de la comunicación, uno de cuyos máximos representantes es Paul Watzlawick (1971), quien determina la comunicación como un conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos, en este sentido la comunicación es un sistema abierto de interacciones inscritas siempre en un contexto determinado.

Como señala Paul Watzlawick (1971) en la obra mencionada anteriormente, la comunicación obedece a ciertos principios: el principio de totalidad, que implica que un sistema no es una simple suma de elementos sino que posee características propias, diferentes de los elementos que lo componen tomados por separado; el principio de causalidad circular, según el cual el comportamiento de cada una de las partes del sistema forman parte de un complicado juego de implicaciones mutuas, de acciones y retroacciones; y el principio de regulación, que afirma que no puede existir comunicación que no obedezca a un cierto número mínimo de reglas, normas, y convenciones, y estas son las que precisamente permiten el equilibrio del sistema (García, 2011).

Una de las problemáticas a las que encamina una inadecuada comunicación es *el conflicto*, desde el campo de la psicología se enfatiza en la frustración considerando que el conflicto se presenta cuando al menos una de las partes experimenta frustración ante la obstrucción o irritación causada por la otra parte, (Mundéate y Martínez, 1994, citados por

Jares, 2002) mencionan que el conflicto surge en cuanto las partes perciben que las actividades a desarrollar para la consecución de los objetivos se obstruyen entre sí (p 44), también se hace hincapié que el conflicto que tienen las personas consiste en una percepción distinta de intereses o en la creencia de que las aspiraciones actuales de las partes no pueden ser simultáneamente alcanzadas (Pruitt y Rubin, 1986, citados por Jares, 2002: 45).

Como también lo mencionó Remo F. Entelman (1983) el conflicto es una especie o clase de relación social en la que existen objetivos distintos por parte de ambos miembros de la relación que son incompatibles entre sí y que hoy en día se considera que no son algo negativo y que no destruyen en sí mismos las relaciones entre las personas, lo que puede resultar negativo y desgastar las relaciones entre las personas es su desconocimiento y el tratar de resolverlos de manera violenta, haciendo hincapié en la mención de Juan Pablo II cuando señaló que “la violencia jamás resuelve los conflictos, ni siquiera disminuye sus consecuencias dramáticas”.

Por lo tanto, teniendo en cuenta que en Colombia durante las dos últimas décadas los conflictos se han incrementado notablemente, se debe seguir persistiendo en factores sociales que sirven de base para las condiciones que motivan a la evolución de la sociedad, dando cuenta a la forma en la que se resuelven los conflictos y cómo se han manejado por fuera de la justicia formal, a través de mecanismos alternativos de resolución como la mediación y la conciliación (Alvarado, 2003) los cuales son los *Mecanismos Alternativos de Resolución de Conflictos (MARC's)* como lo menciona (Andes, s.f) se definen como las posibilidades distintas al proceso judicial con las que las personas cuentan para resolver sus conflictos y que sustituyen la decisión del juez por una decisión consensual de las partes

involucradas que las beneficie por igual, para hacer posible el abordaje de los conflictos en distintas maneras se utilizan los MARC's como sustentados en el diálogo, por medio de la negociación, mediación, conciliación y arbitraje, los MARC's posibilitan la solución de los conflictos, propiciando así una Cultura de Paz entendida como aquella forma de vida de un grupo humano organizado que tiene por fin la creación de condiciones plenas de desarrollo integral del ser humano, ya que las soluciones que brindan son rápidas, justas, y efectivas.

Dentro de los mecanismos se hallan procesos que buscan poner fin a uno o varios conflictos, en el primer proceso encontramos *la negociación*, en esta se encuentran presentes las partes que intervienen directamente en el conflicto, sin la participación de un tercero, es un proceso informal y flexible con el objetivo de buscar un acuerdo consensual entre las partes, el segundo es conformado por *la mediación*, en este proceso si existe la presencia de un tercero llamado “mediador”, el cual ejerce la función de ayudar a que las partes se escuchen y descubran por sí mismas sus verdaderos intereses en la problemática posibilitando una solución consensual al conflicto, la tercera es *la conciliación*, la cual la conforma el proceso de dialogo estructurado que se desarrolla con las partes y un tercero denominado “conciliador” que tiene una postura neutral e imparcial, y no puede decidir la solución más conveniente, pero a diferencia del “mediador” está facultado a proponer (cuando crea necesario eventualmente) fórmulas de solución que no son obligatorias hacia las partes a resolver el conflicto para no transgredir su voluntad (Andes, s.f).

Así mismo, para realizar el entrenamiento a las practicantes en TIP se abordó la *teoría de inteligencia emocional*, Salovey y Mayer (1990) refieren que la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Una de las

reformulaciones que realizaron Mayer, Salovey y Caruso (2000) es que la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción; y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual. En aportaciones posteriores a las de Mayer, Salovey y Caruso (2000), conciben la inteligencia emocional como un modelo de cuatro ramas interrelacionadas:

La primera es la *percepción emocional*, donde las emociones son percibidas y expresadas, la segunda es la *integración emocional*, en la cual las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influyen en la cognición (integración emoción-cognición), la tercera es la *comprensión emocional*, donde se mencionan las señales emocionales en relaciones interpersonales que son comprendidas y tienen implicaciones para la misma relación, se consideran las implicaciones de las emociones desde el sentimiento a su significado, esto representa comprender y razonar sobre las emociones, la cuarta es la *regulación emocional*, donde los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal.

Partiendo desde el punto anterior, Goleman (1995) mencionado por (Leal, 2011), ha profundizado más a cerca de la inteligencia emocional y menciona que consiste en 5 pasos: en primer lugar se deben *conocer las propias emociones*, como en el principio de Sócrates «conócete a ti mismo» nos habla de esta pieza clave de la inteligencia emocional, tener conciencia de las propias emociones y poder reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre, ya que una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas, el segundo paso es *manejar las emociones*, aquella habilidad para manejarlas

a fin de expresarlas de forma apropiada, y se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones, generando la habilidad para suavizar expresiones de ira, furia y/o irritabilidad la cual es fundamental en las relaciones interpersonales, como tercera medida se encuentra *motivarse a sí mismo*, donde la emoción tiende a impulsar una acción, por eso el autor menciona que las emociones y la motivación están íntimamente interrelacionadas, donde se deben encaminar las emociones y la motivación consecuentemente hacia el logro de objetivos, lo que es esencial para enfocar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas, donde se involucra también el autocontrol emocional el cual conlleva a la demora de gratificaciones y el dominio de la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos, como cuarto paso se deben *reconocer también las emociones en los demás* a través de la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias para poder reconocer las de los demás, como quinto y último paso se aborda la *empatía* desde el fundamento del altruismo, ya que sintonizan mejor con las señales de necesidad o deseo que emitan los demás, estableciendo así relaciones con los demás junto con competencias y habilidades sociales que conllevan a lazos positivos de interacción.

Finalmente, para abordar el *concepto de pareja* (Espínola, Cambranis, Salazae, & Esteves, 2017) parten de que la relación de pareja implica diversas interacciones donde se ven involucradas perspectivas diversas de cada uno; como lo son aspectos biológicos, psicológicos, interaccionales, sociales y culturales, lo que requiere una especificación diferente por cada pareja que hay en el mundo, y es por esto por lo que para abordar intervenciones de pareja es importante tener en cuenta todas las implicaciones que posee cada uno en su propia vida, es por eso que a lo largo del tiempo se han realizado investigaciones científicas para entender el concepto de pareja, y al ir realizando aportes

desde dimensiones diversas que han enriquecido el conocimiento, sin embargo, al ser un sistema cambiante influenciado por diversos factores se requiere investigaciones de manera constante que permitan estudiar a las parejas en un espacio y tiempo determinado, considerando las condiciones sociales, culturales, y otras mencionadas anteriormente, asimismo, Caillé (1992) señala que “la pareja es un "ser vivo" con una estructura característica, una forma de organización determinada y que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a constituirse como un modelo complejo de relación” (p. 3).

Metodología

Para la sistematización de esta experiencia se tuvo en cuenta el *enfoque cualitativo*, este enfoque desarrolla preguntas e hipótesis antes durante y/o después de la recolección y el análisis de los datos, con frecuencia, estas actividades sirven primero para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responder las mismas y junto con la acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos, entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

Según el proceso, para la sistematización se utilizó un *diseño* cuasiexperimental, el cual permite la manipulación deliberada de al menos una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos “puros” en el grado de seguridad que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos, en los diseños cuasiexperimentales, los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del

experimento: son grupos intactos, la razón por la que surgen y la manera como se integraron es independiente o aparte del experimento (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

La investigación propuesta para la sistematización de la experiencia de la práctica profesional es de carácter *descriptivo* ya que busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, esto quiere decir que únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas, sino mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación, es por ello que en esta clase de estudios el investigador debe ser capaz de definir o al menos visualizar qué se medirá (qué conceptos, variables, componentes, etc.) y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, hechos) (Sampieri, Collado, & Lucio, 2014).

Técnicas para la recuperación y análisis de la experiencia

Para recuperar la experiencia del entrenamiento de terapia integrativa de pareja, se optó por utilizar *una matriz de ordenamiento* (ver tablas 1 a 5) en donde se sintetiza cada encuentro, sus objetivos, la metodología de la actividad y los resultados que se obtuvieron de cada uno. Después de realizada la matriz de ordenamiento se diseñó una *entrevista con técnica de grupo focal* (ver tabla 6), la cual fue aplicada a 3 de las 5 participantes más constantes en su participación dentro del entrenamiento que lideran el grupo de apoyo del consultorio de atención psicología de UNIMINUTO Tolima, también se les aplicó una prueba de conocimientos con base pre y luego un post (ver tabla 7) para evidenciar el

avance de cómo se encontraban sus conocimientos al entrar al entrenamiento y al culminar este, con la finalidad de recopilar la percepción y aprendizajes de dicho entrenamiento.

Matriz de ordenamiento y reconstrucción de la planeación de cada sesión

El objetivo de esta técnica es tener una síntesis visual de lo planeado para realizar en la experiencia de manera cronológica, identificando así momentos significativos, etapas del proceso, su continuidad y analizar cada aspecto por sí mismo. Se realizaron 5 matrices, en cada una se deja evidencia de la planeación de cada una de las sesiones de entrenamiento y su desarrollo.

Tabla 1. Matriz de ordenamiento 1

Fecha	02-09-2022
Actividad	<p>En el primer encuentro vamos a realizar una actividad para conocernos y establecer un ambiente más agradable y de confianza, “dime tres cosas de ti”, esta es una actividad que consta de en arrojar una pelota a una de las compañeras, y la que la tenga en las manos dirá su nombre y tres cosas a cerca de ella, luego de ya interactuar y establecer un rapport, empezaremos a hablar acerca del entrenamiento, de que se va a tratar y acordaremos las fchas con disponibilidad para todas para el desarrollo de cada sesión, también se les indicara que llevarán un lugar en sus agendas donde tendrán los apuntes del curso, y que en cada encuentro realizaremos actividades didácticas para afianzar los conocimientos de lo visto en cada sesión.</p> <p>Aplicación de la prueba pre de conocimientos (ver tabla 7 y anexo 4) y resolución de dudas sobre la misma.</p> <p>Enseñar la principal temática por trabajar durante el entrenamiento, y para finalizar les entregare un folleto informativo del entrenamiento, y les proporcionaré conceptos claves a tratar durante este día que están dentro del mismo.</p>
Participantes	Dahiana Caterine Carvajal Guzmán Laura Valentina Valbuena Varón Lizeth Karina Yate Cupajita

Lina Katerina Molina Molano

Leidy Johana Gutiérrez

Objetivos	<ol style="list-style-type: none">1. Dar la bienvenida al curso de entrenamiento en terapia de pareja a las practicantes 1 del consultorio.2. Realizar un preámbulo del curso y la temática a trabajar en el día.3. Brindar información relevante de la terapia a trabajar y el abordaje que tiene la misma.
Agenda	<ol style="list-style-type: none">1. Bienvenida.2. Actividad rompe hielo.3. Plan de trabajo.4. Aplicación prueba.5. Introducción a la temática.6. Cierre.
Resultados	<p>Esta sesión tuvo una duración de una hora, por ser la primera realizamos una actividad para conocernos más y establecer un vínculo más cómodo y dispuesto para la realización de las actividades que se tienen planeadas realizar, en esta actividad se reconocieron todas por su nombre, que edad tenían y gustos que teníamos, evidenciando varios aspectos en común. Después de esta corta actividad, se les dijo que como íbamos a ver varios temas diversos con relación a la Terapia Integrativa de Pareja (TIP) era necesario llevar una parte de sus agendas con las temáticas vistas, no solo para que tuvieran sus apuntes, sino para que puedan acudir a ellos en cualquier momento. Se les aplico una prueba (para el proceso de pre y post) donde tenían que responder ocho preguntas entre verdadero y falso y preguntas abiertas sobre conocimientos generales que involucra la TIP, y elementos esenciales y únicos de esta, se les indico que no había ningún problema si no sabían la respuesta, que no iba a tener una consecuencia negativa por no saber, que no había inconveniente si ponían “no se” porque eran temáticas que las íbamos a ver durante el entrenamiento. Finalmente, le hice entrega de un folleto (ver anexo 5) que realicé para ellas como bienvenida del curso y también con varios conceptos y temáticas principales para empezar a abordar la TIP, a medida que les iba explicando ellas iban mirando el folleto y participando con aportes y preguntas que fueron resueltas, fue una hora muy productiva donde se evidencio el interés de las participantes por lo desarrollado y las temáticas que se van a</p>

desarrollar, se habló sobre el concepto de pareja y como esta ha venido evolucionando a través del tiempo y porque, de que se trata la terapia integrativa de pareja, quienes son sus creadores, las temáticas que esta involucra a manera general y el orden en que las abordaremos gradualmente, se les dio las gracias nuevamente y la bienvenida a todas al curso.

Observaciones Las practicantes se evidenciaron muy prestas e interesadas por el entrenamiento y el cómo este les puede ayudar en su grupo de apoyo.

Tabla 2. Matriz de ordenamiento 2

Fecha	09-09-2022
Actividad	<p>Para esta sesión se realizará una explicación de temáticas mediante mapas mentales (ver anexo 6) para que se sintieran más cómodas con el tema y lo entendieran de una manera más dinámica y visual. Se hablo a cerca de los componentes principales de la TIP, como lo son el tema, el proceso de polarización, y la trampa mutua, realizando ejemplificaciones de la vida real, y dialogando entre todas sobre el abordaje de estos tres componentes.</p> <p>Luego se abordará el tema de las estrategias principales con la que trabaja la TIP, que son de aceptación y de cambio mediante un cuadro (ver anexo 7), la manera en la que se debe cambiar la concepción de la problemática y enfocarla más hacia el proceso y el avance que dirige a una meta en común.</p> <p>Para el afianzamiento de conocimientos se realizará una dinámica llamada “Cesta de Preguntas”, donde lo les dará tres tiras de papel blanco con una franja de un color determinado, en las cuales escribirán una pregunta sobre la temática que vimos (azul), en otra una pregunta sobre un tema anterior (verde) y en otra una pregunta que les genere curiosidad sobre la terapia de pareja, y se pueda abordar en la siguiente sesión como apertura (rojo).</p>
Participantes	Dahiana Caterine Carvajal Guzmán Laura Valentina Valbuena Varón Lizeth Karina Yate Cupajita Lina Katerina Molina Molano

Leidy Johana Gutiérrez

Objetivos	<ol style="list-style-type: none">1. Establecer de manera clara en la sesión cuales son los componentes de la TIP.2. Enseñar en qué consisten las estrategias centradas en la aceptación y en el cambio para que las diferencien bien.3. Afianzar los conocimientos de los temas tratados hasta el momento.
Agenda	<ol style="list-style-type: none">1. Saludo.2. Componentes de la TIP.3. Estrategias.4. Afianzamiento de conocimientos.5. Cierre.
Resultados	<p>Para esta sesión se empezó a abordar lo más general de la TIP que son sus componentes principales, se les explico en que consistían los tres, como se desarrollaban, y lo que pueden evidenciar en cada uno, que este proceso será vital para realizar una evaluación concreta con la que se pueda empezar a trabajar, empezando porque en la mayoría de los casos, por no decir todos, en diferentes puntos de la terapia surgen nuevos temas a intervenir. Se explicó en que consiste el tema, la polarización y la trampa mutua, en cómo se empezaba partiendo del problema actual y como se debía conducir este para llevarlo hacia un cambio significativo, también como intervenir las interacciones destructivas indagando más a fondo y detalle para llegar a la trampa mutua donde se expone la manera de dar por terminado el ciclo de el tema a partir de ciertas estrategias y acciones tanto propias como colectivas.</p> <p>De igual manera, se realizó un cuadro en el tablero (ver anexo 7) a cerca de las estrategias principales que maneja la TIP, que son de aceptación y de cambio, sus objetivos, descripciones, como se pueden diferenciar, pero también como una puede estar estrechamente relacionada a la otra, y el cómo el terapeuta decide cual es la mejor opción para abordar en primera instancia dependiendo de la problemática</p>

presentada.

Finalmente, para afianzar los conocimientos se realizó una actividad llamada “cesta de preguntas”, en la cual plasmaron preguntas sobre nuevos temas, sobre aclaraciones, sobre ejemplificaciones y procederes, se respondieron las preguntas de los colores azul y verde, y las rojas se dejaron para la siguiente sesión, fue una dinámica bastante enriquecedora ya que se aclararon todas las dudas, se pusieron ejemplos y se abordaron curiosidades que tenían.

Observaciones El tema fue de gran interés y les llamó mucho la atención porque expusieron que no sabían la manera para empezar y saber que tenían, en como indagar a cerca del problema para empezar a darle solución y programar metas en pro de darle una solución al problema.

Tabla 3. Matriz de ordenamiento 3

Fecha	16-09-2022
Actividad	<p>Se realizará una explicación de las temáticas vulnerabilidades y patrones destructivos mediante palabras claves a modo de mapas mentales (ver anexo 8) escritas en el tablero con su debida explicación y ejemplificación.</p> <p>Para afianzar los conocimientos se realizará un juego de roles, donde las practicantes se harán en parejas, como son cinco una se hará con la entrenadora del curso, donde la pareja que estará al frente desarrollará un papel en específico con cada patrón de interacción destructivo, y los demás tendrán que analizar cual patrón es el que se evidencia en la dramatización y que posibles vulnerabilidades puede tener cada miembro de la pareja envuelta en el juego de roles.</p>
Participantes	<p>Dahiana Caterine Carvajal Guzmán</p> <p>Laura Valentina Valbuena Varón</p> <p>Lizeth Karina Yate Cupajita</p>

Lina Katerina Molina Molano

Leidy Johana Gutiérrez

Objetivos	<ol style="list-style-type: none">1. Concientizar a las practicantes de las vulnerabilidades que afectan a los miembros de la pareja.2. Diferenciar los patrones de interacción destructivos que se pueden dar en una relación.3. Desempeñar roles de parejas con patrones destructivos y que los identifiquen correctamente.
Agenda	<ol style="list-style-type: none">1. Saludo.2. Vulnerabilidades.3. Patrones destructivos.4. Afianzamiento de conocimientos.5. Cierre.
Resultados	<p>Se realizó la explicación de las vulnerabilidades y como influía estas en cada uno de los actores de una relación, pero que de una u otra manera influían en la relación y aportaban consecuencias severas si no se intervenía a tiempo, se les explicó que existen diferentes circunstancias dentro de la vida de cada una de las partes que hacen parte de su historia personal, y que estos eventos hacen más propicias a las personas a sufrir, luego o antes de que afecte la relación, puede también afectar las áreas de ajuste, haciendo un efecto “bola de nieve” con las diferentes problemáticas y dificultades presentadas, por lo que se debe abordar no solo a la pareja en consulta sino también individualmente.</p> <p>En ese mismo momento, al mencionar las estrategias para trabajar y superar esas vulnerabilidades, se abordó el tema de la comunicación de que se trataba, porque era un pilar importante en las relaciones, y como explicar la comunicación asertiva, fue importante porque es necesario para identificar si existen patrones de interacción destructivos como lo son la evitación mutua, la interacción negativa mutua y la demanda</p>

reiterada, y por consiguiente saber cómo empezar a intervenir en pro de mejorar la comunicación que es primordial en una relación.

Finalmente, para el afianzamiento de conocimientos se realizó un juego de roles por parejas donde se les pasaba uno de los patrones vistos en la sesión escritos en un papel para que prepararan su dramatizado y luego de unos minutos cada una pasó, realizaron el dramatizado, adivinaron cual interacción era, que posibles vulnerabilidades tendría los miembros de la pareja, se hizo una retroalimentación de cada dramatizado, se finalizó de esta manera, se les dio la gracias y se terminó la sesión.

Observaciones Durante la actividad por medio de las participaciones y los dramatizados se evidencia que las practicantes han adquirido los conocimientos que se han enseñado y saben cómo identificar diversos comportamientos y como proceder en cada uno de ellos.

Tabla 4. Matriz de ordenamiento 4

Fecha	23-09-2022
Actividad	<p>Se realizará la explicación de que son las expresiones blandas y las claves de la inteligencia emocional mediante una presentación que se realizó (ver anexo 9), se explicara en que consiste cada una, el cómo influyen en la relación de pareja, y como se puede manejar cada una de una forma que pueda tener un desarrollo positivo dentro de la relación, las técnicas fueron mencionadas una a una y si hizo una ejemplificación de con las mismas.</p> <p>Finalmente, para el afianzamiento de conocimientos mediante un juego creado en Kahoot (ver anexo 10) en el que las practicantes participarán y disfrutarán mientras ponen a prueba lo que aprenderán en la sesión.</p>
Participantes	Dahiana Caterine Carvajal Guzmán Laura Valentina Valbuena Varón Lizeth Karina Yate Cupajita Lina Katerina Molina Molano

Leidy Johana Gutiérrez

Objetivos	<ol style="list-style-type: none">1. Concientizar la influencia que tiene nuestro pasado en las expresiones blandas.2. Dar a conocer cómo se pueden trabajar la inteligencia emocional a partir de tres técnicas aplicables.3. Poner a prueba los conocimientos a través de un juego interactivo.
Agenda	<ol style="list-style-type: none">1. Saludo.2. Expresiones blandas e inteligencia emocional.3. Afianzamiento de conocimientos.4. Cierre.
Resultados	<p>Para esta actividad se realizaron unas diapositivas muy visuales y prácticas (ver anexo 9) para que las practicantes entendieran de manera clara la temática de expresiones blandas y las claves de la inteligencia emocional, se les explicó que son las expresiones blandas, que involucran, como hacer que surjan, como exponerlas, la diferencia entre emociones y sentimientos. También se explicaron tres formas de fortalecer la inteligencia emocional mediante tres diferentes técnicas que son: la autoconciencia emocional, el autocontrol emocional, la transformación de creencias, y en que consiste cada una.</p> <p>Para el afianzamiento de conocimientos se realizó una actividad en Kahoot con preguntas de verdadero y falso, y de opción múltiple referentes al contenido visto, donde al final de cada pregunta se hizo una retroalimentación de la respuesta correcta de cada una para que quedaran claras.</p> <p>Se les preguntó si había dudas o sugerencias, mencionaron que todo había quedado muy claro y agradecieron, finalmente se hizo la despedida de la sesión y se les agradeció por la asistencia.</p>
Observaciones	<p>Las practicantes se vieron muy interesadas por las diapositivas ya que eran muy atractivas visualmente, lo que generó una gran acogida de la temática, también se</p>

emocionaron por el juego y estaban muy intrigadas por saber su puntaje al final y sus puestos, las cuales no estuvo muy lejos la una de la otra, solo se superaron por el tiempo en responder.

Tabla 5. Matriz de ordenamiento 5

Fecha	30-09-2022
Actividad	<p>Para la sesión final se realizará un mapa mental sobre el conflicto (ver anexo 11), los componentes de este, sus niveles, el manejo adecuado y los procesos alternativos al proceso judicial disponibles para la resolución de conflictos, la actividad consistirá en entregar los mapas a las participantes y explicarlo de manera clara y ejemplificada para que ellas reconozcan en que consiste el conflicto, como se puede presentar, que hay inmerso en el conflicto y como se puede resolver mediante unos mecanismos de resolución de conflictos que pueden ser aplicados en cualquier situación.</p> <p>Para concluir se tendrá un espacio de preguntas, ya que, al ser la última sesión, se les dará la oportunidad de exponer todas sus inquietudes y curiosidades para que sean resueltas, y que finalmente hayan establecido una conceptualización clara con todo lo visto en los encuentros del entrenamiento e TIP.</p>
Participantes	<p>Dahiana Caterine Carvajal Guzmán</p> <p>Laura Valentina Valbuena Varón</p> <p>Lizeth Karina Yate Cupajita</p> <p>Lina Katerina Molina Molano</p> <p>Leidy Johana Gutiérrez</p>
Objetivos	<ol style="list-style-type: none">1. Brindar una ayuda didáctica y visual por medio de un mapa mental sobre el conflicto para que sea más representativo y claro.2. Enseñar todo lo que está inmerso dentro del conflicto y como se puede llevar este a una solución pacífica.3. Tener un espacio para despejar las dudas y curiosidades para que todo lo visto quede claro.

Agenda	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saludo. 2. Conflicto. 3. Mediación, conciliación y arbitraje. 4. Afianzamiento de conocimientos. 5. Cierre.
Resultados	<p>Para la última sesión de entrenamiento se diseñó un mapa mental sobre el conflicto, el cual contenía los componentes del conflicto, las partes que lo conforman, el proceso, los asuntos, el problema y los objetivos, también los niveles de este y con que están relacionados, como se puede manejar de una manera adecuada y lo que se debe tener en cuenta, para finalmente abordarlos mediante los Medios Alternativos de Resolución de Conflictos (MARC's), tres de estos y en que consiste cada uno.</p> <p>Al finalizar se planteó un espacio de dudas, inquietudes y curiosidades no solo del tema dado en sesión, sino de pasados o algo que quieran saber y quizá no se abordó. Pero, a las practicantes les quedo todo muy claro, no hubo dudas o preguntas, solo una pregunta a cerca de test o cuestionarios que podrían implementar, por lo que se les otorgó un documento (enviado mediante un grupo de WhatsApp que se tenía), en el cual habían cuestionarios que se podían aplicar a las parejas en consulta, se les dijo de que se trataba cada uno y todo quedo claro, finalmente hubo un agradecimiento por parte de ambas partes de ellas y mía por la culminación exitosa del entrenamiento, su tiempo y su disposición.</p> <p>Se les indico que había una parte de evaluación en una sesión extra la cual consistía en la aplicación de una prueba que se había realizado en la sesión uno, la consolidación de las asistencias y una entrevista, se acordó la fecha, y se finalizó el encuentro de ese día.</p>
Observaciones	<p>Las practicantes estuvieron muy atentas ya que se evidenció que son muy visuales y por tal razón siempre utilicé visual thinking para enseñar las temáticas propuestas por el entrenamiento, comprendieron muy bien el tema y no tuvieron dudas de la temática.</p>

Entrevista con técnica de grupo focal

Para recopilar la percepción de la experiencia y aprendizajes del entrenamiento, se realizó una entrevista a las participantes bajo la técnica de grupo focal donde se plantearon unas preguntas reflexivas y evaluativas que también ayudaron a identificar conocimiento, dominio y resultados de la intervención.

Tabla 6. Preguntas de la entrevista

Núm.	Preguntas
1	¿Qué es una pareja y de que se trata la Terapia Integrativa de Pareja (TIP)?
2	¿Cuántos son los componentes principales de la TIP y de que se trata cada uno?
3	¿Cuáles son los dos pilares en los que se basa la TIP para sus estrategias de intervención?
4	¿En qué consisten las vulnerabilidades, y cree usted que se identifican en conjunto?
5	¿Es importante identificar los patrones de interacción destructivos y por qué?
6	¿Dentro de la intervención es importante entrenar habilidades en expresiones blandas e inteligencia emocional?
7	¿Qué técnicas afianzaron para promover la tolerancia en la terapia?
8	¿Cuántos MARC's aprendieron y en que consiste cada uno ?
9	¿Cuáles son las tres estrategias centrales para trabajar la aceptación en la TIP?
10	¿Los temas vistos dentro del entrenamiento contribuyen a su desempeño como practicantes y futuras profesionales?
11	¿El entrenamiento cubrió sus expectativas?

Prueba de conocimientos

Para evidenciar el avance que tuvieron las participantes antes y después del entrenamiento se creó una prueba de conocimiento es consta de 8 preguntas las cuales evidenciaran que tanto conocen las practicantes a cerca de los temas dentro de la terapia de pareja que se verán en la sesión.

Tabla 7. Preguntas de la Prueba de Conocimientos

Núm.Preguntas	Opción
1 ¿Qué es una pareja?	
2 Para trabajar terapia de pareja desde la Terapia Integrativa de Pareja (TIP) existen las estrategias de aceptación y cambio.	Verdadero ____ Falso ____
3 El análisis de vulnerabilidades de cada persona de la pareja es importante para el abordaje desde la TIP.	Verdadero ____ Falso ____
4 ¿Qué son las expresiones blandas?	
5 ¿Qué técnicas conoce que se puedan trabajar en terapia de pareja desde la TIP?	
6 La mediación, la conciliación, y el arbitraje, como métodos de resolución de conflictos, ¿son funcionales dentro de la TIP?	Verdadero ____ Falso ____
7 La terapia de pareja se puede dar tanto individual como juntos.	Verdadero ____ Falso ____
8 ¿Qué tipos de evaluación se pueden aplicar dentro de la TIP?	

Reconstrucción de la experiencia

Fases

Para lograr sistematizar el proceso de la práctica profesional I y II, se realizaron un total de cinco fases de que conformaron la experiencia desarrollada en dos semestres académicos (noveno y décimo) de la carrera de psicología en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, las cuales se narran a detalle a continuación.

Ilustración 2. Plan operativo



Fase 1. Diagnostico

Para esta primera fase se realizó un diagnóstico de necesidades (anexo 1) que presentaba el CAP, se hizo mediante una serie de pasos que llevó al objetivo de encontrar una necesidad que se pudiera cubrir y que no solo mejorara la actividad dentro del

consultorio, sino también las intervenciones de los pacientes, como primer paso se hizo una entrevista libre con la psicóloga Lina Cuellar sobre las necesidades que ella había evidenciado durante su tiempo trabajado en el CAP, a qué población se le brindan los servicios, temas de impacto, relevancia, pertinencia, y aplicados en el campo de acción, donde se evidenció que las parejas era una población recurrente y para la cual no se tenía ningún tipo de material o herramienta que orientara al profesional en el proceso de evaluación e intervención, como segundo paso se creó una encuesta (ver anexo 2) que se le realizó a 3 de los 4 psicólogos que laboraban para el periodo del año 2022-1 en el consultorio sobre la población, etiología más dominante y/o frecuente en los conflictos de pareja, materiales que les ha proporcionado el CAP para el tratamiento de la terapia de pareja, si consideraban pertinente para el abordaje de la TIP una herramienta guía al proceso psicoterapéutico, y la cantidad media de sesiones que tiene un abordaje de pareja para saber cómo hacer de extenso el material.

Fase 2. Solo Para Parejas

Solo Para Parejas ~ SPP es una herramienta tipo cartilla (ver anexo 3) diseñada con la finalidad de brindar una herramienta guía al proceso psicoterapéutico que desempeña el psicólogo en una terapia de pareja, para la realización de esta se revisaron diversos artículos y libros con información teórica fundamentada y relacionada con la terapia a abordar y con relación a las diversas temáticas que se trabajan dentro de la misma, como por ejemplo la comunicación, esta cartilla aborda la terapia de pareja desde la TIP y contiene bienvenida, algunas actividades rompe hielo, la conceptualización teórica general de la TIP, técnicas de evaluación como la entrevista y diversos cuestionarios de pareja (de áreas problemáticas, de frecuencia y aceptabilidad de la conducta de la pareja (FACP), cuestionario semanal de

avances), también se abordan tres estrategias macro de intervención desde la aceptación y el cambio, trabajo y habilidades del terapeuta, aspectos a tener en cuenta, y demás conceptualizaciones y propuestas a realizar o tener en cuenta dentro de la intervención que se aborde.

Fase 3. Planeación de las intervenciones

Sesión 1. Sobre generalidades.

En el primer encuentro se realizó una actividad para conocer ciertos aspectos generales de todas las participantes y establecer un ambiente más agradable y de confianza, con un rapport significativo, se realizó una actividad llamada dime tres cosas de ti, esta actividad constó de arrojar una pelota a una de las compañeras, y la que la tenga en las manos dirá su nombre y tres cosas a cerca de ella, luego de ya interactuar un poco se habló acerca del entrenamiento, de que se iba a tratar y acordamos las fechas con disponibilidad para todas, también se le indicó que llevarían una agenda donde tendrían los apuntes del curso ya que en cada encuentro se realizaron actividades para afianzar los conocimientos, se aplicó la prueba pre y post de conocimientos (ver tabla 7 y anexo 4), luego se les indicó cual es la principal temática por trabajar durante el entrenamiento, para la finalización se les entrego un folleto informativo (ver anexo 5) del entrenamiento se abordaron temáticas escritas en el folleto a fondo, no hubieron dudas, se les agradeció nuevamente por la asistencia y la despedida.

Sesión 2. Componentes y Estrategias.

Para esta sesión se realizó una explicación de temáticas mediante mapas mentales (ver anexo 6) para que se sintieran más cómodas con el tema y lo entendieran de una

manera más dinámica y visual, se habló acerca de los componentes principales de la TIP, como lo son el tema, el proceso de polarización, y la trampa mutua, realizando ejemplificaciones de la vida real, y dialogando entre todas sobre el abordaje de estos tres componentes, luego se abordó el tema de las estrategias principales con la que trabaja la TIP, que son de Aceptación y de Cambio por medio de un cuadro (ver anexo 7) la manera en la que se debe cambiar la concepción de la problemática y enfocarla más hacia el proceso y el avance, que dirige a una meta en común. Para el afianzamiento de conocimientos se realizó una dinámica llamada “Cesta de Preguntas”, donde se les entregó tres tiras de papel blanco con una franja de un color determinado, en las cuales escribirán una pregunta sobre la temática que vimos (azul), en otra una pregunta sobre un tema anterior (verde) y en otra una pregunta sobre terapia de pareja que les inquiete y se pueda abordar en la siguiente sesión como apertura (rojo), se respondieron las preguntas realizadas por las participantes de los papeles de color azul y verde, y las rojas se dejaron para la siguiente sesión, fue una dinámica bastante enriquecedora ya que se aclararon todas las dudas, se pusieron ejemplos y se abordaron curiosidades que tenían, y con eso se dió por terminada la sesión, se les agradeció y se despidieron.

Sesión 3. Interacciones y Vulnerabilidades.

En la tercera sesión se empezó resolviendo las preguntas de los papeles rojos que se hicieron en la sesión previa, algunos eran muy parecidos o unos llevaban a la respuestas de los otros y todo que más claro, después se realizó la explicación de una de las temáticas de la sesión la cual consistía en las vulnerabilidades mediante un mapa mental (ver anexo 8) y como influía estas en cada uno de los actores de una relación, pero que de una u otra manera influían en la relación y aportaban consecuencias severas si no se intervenía a

tiempo, se les explicó que existen diferentes circunstancias dentro de la vida de cada uno de los involucrados en la pareja que hacen parte de su historia personal, y que estos eventos hacen más propicias a las personas a sufrir, luego o antes de que afecte la relación, que también afectan las áreas de ajuste, haciendo un efecto “bola de nieve” con las diferentes problemáticas y dificultades presentadas, por lo que se debe abordar no solo a la pareja en consulta sino también individualmente, en ese mismo momento, al mencionar las estrategias para trabajar y superar esas vulnerabilidades, se abordó el tema de la comunicación de que se trataba, porque era un pilar importante en las relaciones, y se explicó de que se trata la comunicación asertiva y como se puede explicar a las parejas, fue preciso exponerlo porque es necesario para identificar si existen patrones de interacción destructivos expuestos mediante una organización de palabras en el tablero a modo de mapa (ver anexo 8) como lo son la evitación mutua, la interacción negativa mutua y la demanda reiterada, y por consiguiente saber cómo empezar a intervenir en pro de mejorar la comunicación que es primordial en una relación. Finalmente, para el afianzamiento de conocimientos se realizó un juego de roles por parejas donde se les pasaba uno de los patrones vistos en la sesión escritos en un papel para que prepararan su dramatizado y luego de unos minutos cada una pasó, realizaron el dramatizado, adivinaron cual patrón de interacción era, que posibles vulnerabilidades tendrían los miembros de la pareja, se hizo una retroalimentación de cada dramatizado, se finalizó de esta manera, se les dio la gracias y se terminó la sesión.

Sesión 4. Inteligencia y Expresiones.

Para la sesión número cuatro se realizaron unas diapositivas muy visuales y prácticas (ver anexo 9) para que las practicantes entendieran de manera clara la temática de

expresiones blandas y las técnicas para trabajar la inteligencia emocional, se les explicó que son las expresiones blandas, que involucran, como hacer que surjan, como exponerlas, la diferencia entre emociones y sentimientos. También se explicaron tres formas de fortalecer la inteligencia emocional mediante tres diferentes técnicas que son: la autoconciencia emocional, el autocontrol emocional, la transformación de creencias, y en que consiste cada una de las técnicas para así mismo trabajarlas, luego para de actividad del afianzamiento de conocimientos se realizó una actividad en Kahoot con preguntas de verdadero y falso, y de opción múltiple referentes al contenido visto, donde al final de cada pregunta se hizo una retroalimentación de la respuesta correcta de cada una para que quedaran claras, por último, se les preguntó si había dudas o sugerencias, mencionaron que todo había quedado muy claro y agradecieron, finalmente se hizo la despedida de la sesión y se les agradeció por la asistencia de ese día.

Sesión 5. El Conflicto y Algo Más.

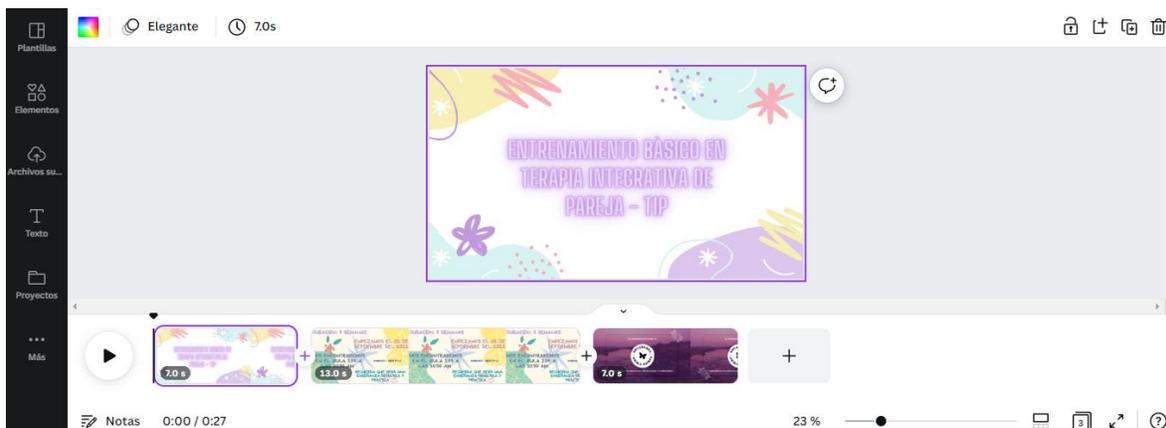
Para la sesión final del entrenamiento se diseñó un mapa mental sobre el conflicto, el cual contenía los componentes del conflicto, las partes que lo conforman, el proceso, los asuntos, el problema y los objetivos, los niveles de este y con que están relacionados, como se puede manejar de una manera adecuada y lo que se debe tener en cuenta para finalmente abordarlos mediante los Medios Alternativos de Resolución de Conflictos (MARC's), se expusieron tres de estos y en que consiste cada uno, al finalizar se planteó un espacio de dudas, inquietudes y curiosidades no solo del tema dado en sesión, sino de temas pasados o algo que quieran saber y quizá no se abordó pero las practicantes mencionaron que todo les quedo todo muy claro que se hizo de una manera muy detallada y clara, que explicaba muy bien, no hubo dudas o preguntas, solo una pregunto a cerca de test o cuestionarios que

podrían implementar, por lo que se les otorgó un documento (enviado mediante un grupo de WhatsApp que se tenía), en el cual habían cuestionarios que se podían aplicar a las parejas en consulta, se les dijo de que se trataba cada uno y todo quedo claro, finalmente hubo un agradecimiento por parte de ambas partes de ellas y de la entrenadora por la culminación exitosa del entrenamiento, su tiempo y su disposición, luego se les indico que había una parte de evaluación en un encuentro extra la cual consistía en la aplicación de una prueba que se había realizado en la sesión uno, la consolidación de las asistencias, y una entrevista, se acordó la fecha y se finalizó el encuentro de ese día.

Fase 4. Entrenamiento

Para la fase de entrenamiento se escogió la población de cinco practicantes del CAP que realizan como proyecto un grupo de apoyo, por lo que con el entrenamiento que se brindó adquirieron bases y perspectivas diversas sobre los abordajes en la TIP para que puedan intervenir esta temática es su grupo de apoyo, fueron cinco practicantes mujeres, se les comunico directamente si estarían dispuestas a brindar su tiempo para la realización de un entrenamiento en terapia de pareja, todas aceptaron y se les informo que la primera fecha de encuentro sería el 2 de septiembre del 2022 mediante un video que se compartió por un grupo de WhatsApp creado para el entrenamiento, y que en ese encuentro se acordarían las demás fechas para que fuera un acuerdo consensual, se propusieron cinco sesiones y se lograron realizar de manera exitosa, hubo un encuentro extra para la evaluación del entrenamiento dividida en dos fases las cuales se realizaron de manera completa y satisfactoria.

Ilustración 3. Video Informativo



Enlace del video: <https://acortar.link/d75eeW>

En el **primer encuentro** se realizó el día 2 de septiembre del 2022 de 11 a 12 del mediodía, en el salón 203 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, asistieron cinco participantes de manera puntual, y como era la primera sesión se realizó una actividad para conocernos y establecer un ambiente más agradable y de confianza llamada “Dime tres cosas de ti”, esta actividad consta de arrojar una pelota a una de las compañeras, y la que la tenga en las manos dirá su nombre y tres cosas a cerca de ella, luego de ya interactuar un poco se habló acerca del entrenamiento, de que se iba a tratar y se acordaron las fechas con disponibilidad para todas, fue un poco complejo, pero a través del dialogo y la votación se llegó a un acuerdo unánime, también se les indicó que llevaran una agenda o un lugar dentro de la que ya tenían, donde tomaron los apuntes del curso y plasmaron los conceptos, seguido de esto, se les aplicó una la prueba tipo pre de conocimientos sobre la terapia de pareja y otras temáticas que se abordan dentro de la misma, esta se componía de 8 preguntas de carácter de respuesta abierta, y de verdadero y falso, el tiempo que tomaron para resolver la prueba no fue demasiado (tardaron 10 minutos) ya que para a la mayoría de

las preguntas no tenían una respuesta, por lo que se les indicó que si no sabían no había ningún problema, que era solo para saber la base de sus conocimientos y evidenciar su avance al finalizar el entrenamiento.

Después de recoger todas las pruebas, se les indicó que la principal temática por trabajar durante el entrenamiento era la *Terapia Integrativa de Pareja* también llamada TIP, pero que dentro de la misma existían diversos temas que se iban a derivar por medio de las sesiones a desarrollar, trabajando algunos a profundidad y otros más superficiales. Se expresó la gratitud por ser parte del entrenamiento, por querer aprender más y permitir que les transmitiera mis conocimientos, ya terminada la bienvenida se empezaron a afianzar algunos conocimientos básicos del curso por medio de un folleto (ver anexo 5) que se les entregó para que a medida que se explicaba lo pudieran leer, temas como por ejemplo: que es *Pareja*, un concepto que se ha abordado a lo largo del tiempo con diferentes dimensiones que enriquecen el conocimiento de este sistema cambiante influido por diversos factores de investigación constante, por lo que uno de los conceptos que lo define mejor es el que menciona Caillé (1992), la pareja es un “ser vivo” con una estructura característica, una forma de organización determinada, que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a construirse como un modelo complejo de relación, siendo así, los que moldean su propio futuro.

Otra temática abordada en la primera sesión fue la *Terapia Integrativa de Pareja TIP* (tomada de manera general) explicando que es un modelo de intervención con énfasis en la aceptación de las diferencias entre los miembros de la pareja, y donde a través de la aceptación se logra una mayor cercanía, la cual se enmarca en las terapias de tercera generación debido a que toma el contextualismo funcional (Hayes, 1987), se explicó la

aplicación y utilización de la técnica análisis funcional para analizar las diferentes contingencias que generan un comportamiento determinado que genera consecuencias que mantienen la conducta indeseada, se les explicó cómo hacerlo a partir de la identificación de una contingencia, el pensamiento (cognitivo), la acción (motora), la reacción (fisiológica), la consecuencia y el análisis de la conducta, se les indicó para que servía, se hicieron unos ejemplos de situaciones en pareja, y no se expuso muy a profundidad ya que ellas sabían en qué consistía esta temática de análisis funcional porque en las capacitaciones de la práctica profesional en el CAP explicaron la temática, por lo que se expuso para realizar ejemplificaciones que se pueden dar en pareja, finalmente, se explicó el *rol que juega el terapeuta* dentro de la terapia y como debe estar orientado, las acciones en su trascurso, las diversas particularidades a encontrar en las parejas y la importancia de entender que cada pareja es diferente por lo que se debe evaluar de manera muy detenida, suspicaz y rigurosa, así se dio por terminada la sesión uno, agradeciéndoles por su atención, asistencia y participación.

Para la *segunda sesión* se realizó el día 9 de septiembre del 2022 de 11:30 a 12:30 del mediodía, en el salón 203 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, asistieron cinco participantes de manera puntual, para este encuentro se efectuó una explicación de temáticas mediante mapas mentales (ver anexo 6) que se estamparon en el tablero con diferentes colores para que se sintieran más cómodas con el tema y lo entendieran de una manera más dinámica y visual, se habló acerca de los *componentes principales de la TIP*, como lo son: el primero es *el tema*, el cual parte del problema actual que tiene la pareja, se debe buscar una descripción detallada del mismo, también se debe identificar la función del comportamiento de cada uno sobre el conflicto, para que cuando se tenga clara esta

información se dirija hacia la sección de cómo se podría modificar empezando a evidenciar desde una perspectiva holista que este conflicto puede tener un impacto negativo en otras áreas de ajuste, que no solo afecta la relación, y donde se pueda empezar a concebir opciones acerca de cómo modificar este problema para que así se lleve a un cambio de la situación, el segundo componente es *el proceso de polarización*, este parte de la identificación de interacciones destructivas donde es importante investigar desde cuando suceden y como empezaron tales interacciones o conflictos (para esta parte es recomendable que se haga una sesión con cada miembro de la pareja) es sustancial tener en cuenta las dos perspectivas de cada parte de la pareja porque es probable que no sean las mismas, asimismo se identifica si existe o no la constante de cambiar el comportamiento del otro, es decir una imposición para un ajuste de conducta, y si existe abordarlo desde el punto de qué quiere cambiar con eso y si usted pudiera cambiar algo, qué sería, ya que al querer cambiar solamente el comportamiento del otro es refiere a que la otra parte se excluye de la ecuación dual de la relación, también porque la presencia de los ajustes de conducta hacia el otro aumentan las experiencias negativas, así que se guía para que reflexionen acerca de qué puede hacer cada uno en pro de la relación o de que la presencia de ciertos agentes externos no lo afecten en un alto grado, el tercero es *la trampa mutua*, este componente se basa en la salida de ese ciclo destructivo como resultado del proceso de polarización, ya que no van a existir o se están mitigando las interacciones negativas, las partes serán más conscientes de que no se debe enfocar solo en el otro, sino también analizar la referencia directa que tiene cada uno por sí mismo en la problemática, puede existir un proceso de confrontación al momento de exponer los sentimientos de cada uno con respecto a lo que siente cuando el otro desarrolla ciertas conductas, pero esta es mediada por el terapeuta a través de un proceso de comunicación asertiva y escucha activa,

ya que se involucra el “compartir” donde se dejan los juicios de lado, donde se escucha para comprender y no para responder.

Luego se planteó el tema de *las estrategias principales* con la que trabaja la TIP, que son de *Aceptación y de Cambio*, mediante un cuadro doble (ver anexo 7) se partió desde la aceptación desde la cual es la manera en la que se debe cambiar la concepción de la problemática y enfocarla más hacia el proceso y el avance que lo dirige una meta en común, explicándolo más a detalle, la aceptación parte de saber cuál es el objetivo del paciente que normalmente es querer modificar la conducta del otro que “mantiene el problema”, para luego llevarlos a un cambio de objetivo, el cual es concebir discrepancias de forma constructiva mediante la aceptación de diferencias en pro de una función fructuosa de las mismas, al lograrlo se incrementa la cercanía y la intimidad generando que la mayoría de esas diferencias se conviertan en fortalezas, y, el cambio parte del intercambio positivo de la conducta, donde se brinda un entrenamiento en habilidades de comunicación para la solución de problemas, se plantea una meta en conjunto para la relación, centrándose en ese cambio que se logrará luego de la aceptación de ciertos puntos, teniendo en cuenta la expresión de problemáticas sin enfrentamientos o estrategias ofensivas-defensivas, con aprobación, validación, y escucha por ambas partes.

Para el afianzamiento de conocimientos se realizó una dinámica llamada “Cesta de Preguntas”, donde se les dió tres tiras de papel blanco con una franja de un color determinado, en las cuales escribieron una pregunta sobre la temática que se aprendió en la sesión actual (azul), en otra una pregunta sobre un tema anterior (verde) y en otra una pregunta sobre terapia de pareja que les inquiete y se pueda abordar en la siguiente sesión como apertura (rojo), se respondieron las preguntas realizadas por las participantes de los

papeles de color azul y verde, y las rojas se dejaron para la siguiente sesión, fue una dinámica bastante enriquecedora ya que se aclararon todas las dudas, se pusieron ejemplos y se abordaron curiosidades que tenían, y con eso se dió por terminada la sesión, se les agradeció y se despidieron.

La *tercera sesión* se realizó el día 16 de septiembre del 2022 de 11 a 12 del mediodía, en el salón 203 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, y asistieron cinco participantes, esta sesión empezó respondiendo a las preguntas del papel rojo de la dinámica de la sesión pasada, algunas eran parecidas o una llevaba a la otra y se iban respondiendo todas sucesivamente, se les preguntó si tenían más inquietudes, dudas o curiosidades, pero todo había quedado claro. Luego se realizó una explicación sobre las *vulnerabilidades* y los *patrones de interacción destructivos* mediante palabras claves en el tablero a tipo de mapa mental (ver anexo 8) con su debida explicación y ejemplificación, se les explicó que las *vulnerabilidades* eran circunstancias que afectaban a un miembro de la pareja en particular ya que forman parte de la historia personal y hacen más propicias a las personas a sufrir y que el algún momento afectan la relación y no solo esta sino también diversas áreas de ajuste creando un efecto “bola de nieve” con cada una de las situaciones problema sin resolver, se enfatizó entre lo que es urgente e importante cuando se abordan los problemas realizando un análisis de predominio de las necesidades por abordar, si se debe hondar más en ellas en privado o es algo que se puede discutir con la pareja en un tiempo cercano o más lejano, también de cuán importante es hacer consciente a la otra parte de cómo cada uno se siente amando y a si mismo que es lo que necesita para sentirse amado por alguien, porque la única manera para que la otra parte reconozca como se siente su pareja amada es comunicándolo.

Por la parte de los *patrones de interacción destructivos* se explican tres que son: *la evitación mutua*, donde los dos evitan enfrentarse al conflicto, el segundo es *la interacción negativa mutua*, una situación en la cual los dos se atacan reiteradamente, y la tercera es la *demanda reiterada*, en la cual una de las partes entra en interacción negativa, como, por ejemplo, demandar, acusar o culpar, y el otro simplemente se retira y hace caso omiso a lo que el otro hace o dice. Para afianzar los conocimientos se realizó un juego de roles, donde las practicantes se hicieron en parejas, como son 5 una se hizo con la entrenadora del curso, la dinámica consistió en suministrar a cada pareja uno de los tres patrones vistos en la sesión escritos en un papel se les dió unos minutos para que prepararan su dramatizado, y luego de transcurrido el tiempo cada una pasó y realizaron el dramatizado, en los tres casos las practicantes identificaron cual interacción era el patrón desempeñado en la dramatización, que posibles vulnerabilidades tendría los miembros de la pareja del caso, se hizo una retroalimentación de cada dramatizado, se les dijo si habían preguntas pero todo había quedado claro y se finalizó de esta manera, se les agradeció a cada una por su asistencia y disposición y se terminó la sesión.

La ***cuarta sesión*** se realizó el día 23 de septiembre del 2022 de 11 a 12 del mediodía, en el salón 203 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, y asistieron cinco participantes, dos llegaron un momento tarde (10 minutos después pero se adelantaron en un repaso rápido de las diapositivas) se diseñaron unas diapositivas didácticas y coloridas (ver anexo 9), por medio de las cuales se realizó la explicación de que son *las expresiones blandas* y *las claves de la inteligencia emocional*, se explicó en que consiste cada una, el cómo influyen en la relación de pareja, y como se puede manejar cada una de una forma que pueda tener un desarrollo positivo dentro de la relación, se empezó la

explicación con qué son las *expresiones blandas*, son aquellas que muestran la parte más vulnerable de la persona que las expone, puede ser a través de sentimientos como el dolor, el temor, el amor, los celos, el afecto, la esperanza, entre otros, pero que son adecuadas para generar intimidad y para que surjan es necesario realizar un reforzamiento de conductas interpersonales de vulnerabilidad, aquellas conductas que antes generaron una consecuencia negativa como burla o rechazo, donde se le hace ver a la persona que posee la vulnerabilidad que ahora es diferente y que no se le va a juzgar, que ya no está en ese mismo contexto asociado al castigo, y que puede exponerse tal cual es (si es necesario se aborda individualmente antes de la exposición de la vulnerabilidad).

Como segundo tema se abordan las tres claves de la *inteligencia emocional*, que se toman como técnicas que se aplican y explican en la intervención, como lo son: la primera es la *autoconciencia emocional*, esta se realiza mediante la autoobservación, la autoevaluación, por medio de estrategias como por ejemplo “para y piensa” en la cual tiene que ver más allá del momento presente y pensar analíticamente en las afectaciones futuras de ciertos momentos, palabras, acciones, y decisiones, la segunda es el *autocontrol emocional*, aquí se les explicó la diferencia entre controlar y reprimir, donde se debe aplicar es el control, donde se acepta y se domina la intensidad que cada uno siente o piensa para que no influya de manera negativa en sus acciones, ya que si se reprime lo que se siente es como una copa que se llena poco a poco y en algún momento rebozará, la tercera consiste en *transformar creencias*, se les explicó en que consistían las creencias limitantes y las creencias irracionales, como influían cada una de ellas en el comportamiento de las personas, también se les explicó sobre el dialogo socrático el cual se puede realizar en varias sesiones dependiendo de la temática que se aborda en la sesión, y para concluir la

temática se brindó un espacio para verificar si había preguntas o había quedado todo claro para proceder a la parte final de la sesión, todo había quedado claro y no hubo dudas, solo se volvieron a explicar las dos primeras diapositivas para que las participante que llegaron un poco tarde no tuvieran dudas o inconvenientes para realizar la actividad que continuaba, finalmente, para el afianzamiento de conocimientos se creó un juego en Kahoot (ver anexo 10) en el que las practicantes participaron y disfrutaron mientras ponían a prueba lo aprendido en la sesión, fue una dinámica muy divertida y donde al mismo tiempo se evidenció por medio de un juego que consistía en responder de manera correcta las preguntas si realmente habían entendido lo socializado, por lo que hubo una satisfacción al evidenciar que respondieron bien las preguntas y al observar que disfrutaron el juego.

Para la *quinta y última sesión* la reunión se ejecutó en el salón 203 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, el día 30 de septiembre del 2022 de 11:30 a 12:20 del mediodía, asistieron cinco participantes a la sesión en la cual se desarrolló el tema del *conflicto* por medio de un mapa mental (ver anexo 11) el cual contiene los componentes de este como son: las partes involucradas, el proceso, los asuntos y los objetivos del mismo, sus niveles relacionados con gestos visuales, discordias y crisis, el manejo adecuado con los puntos que se pueden abordar para brindar una solución consensual por medio de los procesos alternativos al proceso judicial disponibles para la resolución de conflictos como lo son la negociación, la mediación y la conciliación, cada uno con niveles diferentes del conflicto para su respectiva solución, la actividad de esta sesión consistió en entregar los mapas a las participantes, se explicó de manera clara y ejemplificada mientras iban observando los mapas, donde reconocieron en qué consiste el conflicto, como se puede presentar, qué hay inmerso en el conflicto y cómo se puede solucionar mediante unos

mecanismos de resolución de conflictos, para qué al comprenderlos claramente puedan ser aplicado en cualquier situación. Para finalizar la sesión se tuvo un espacio de preguntas, ya que al ser el último encuentro se les brindó la oportunidad de exponer todas sus inquietudes y curiosidades para ser resueltas y que se queden con una conceptualización clara de la terapia manejada durante el entrenamiento, cabe mencionar que no hubo dudas o inquietudes, mencionaron que fue un entrenamiento muy completo con cada temática abordada, que los materiales y la manera de explicar fueron muy claras lo que permitió entender de manera clara los temas vistos en cada sesión, dieron las gracias por la responsabilidad, organización, compromiso y entrega que se evidenció en cada sesión por parte de la entrenadora, y se les agradeció de igual manera a las practicantes por su tiempo, apoyo, disposición, participación para cada una de las sesiones y las actividades dentro de las mismas, se les explicó que en una sesión extra se iba a aplicar de nuevo la prueba de conocimientos, una confirmación de asistencia y una entrevista, que les expresaría luego los detalles ya que se debían retirar.

Fase 5 . Evaluación de la experiencia

Para la evaluación de la experiencia se utilizó como primera herramienta una prueba de conocimientos (ver tabla 7) aplicada en dos tiempos (pre y post) una al iniciar los entrenamientos que fue el día 02 de septiembre de 2022 a las cinco participantes del entrenamiento que constó de ocho preguntas, cuatro con respuestas tipo abierta y cuatro con opción de respuesta de verdadero y falso, a cerca de algunos conceptos sobre la terapia de pareja, evaluación y técnicas que pueda contener la intervención desde la TIP, a grosso modo a partir de la aplicación del test de conocimiento inicial se obtuvieron resultados “bajos” en cuanto a los conocimientos que poseen las practicantes del grupo de apoyo,

debido al desconocimiento en su gran parte de la TIP y lo referente a temas que esta desencadena, como lo son las fases, no saben cómo mediar en conflictos de pareja, hay débil dominio de conceptos de expresiones blandas, técnicas y estrategias de intervención, y la manera de evaluar a las parejas en sesión. Del mismo modo, en la aplicación de la prueba post el día 07 de octubre de 2022 respondieron a totalidad las preguntas sin mencionar el “no se” que fue tan evidente en la primera aplicación de la prueba, ya conocían cuales eran las formas de evaluar a las parejas, las diversas técnicas que se pueden utilizar en la intervención, conceptos que antes no eran tan claros, entre otros aspectos.

Para la asistencia se realizó un formulario en Google llamado “confirmación de asistencia al entrenamiento” (ver anexo 12) el día 07 de octubre de 2022, en el formulario se pedía responder a diversos ítems como por ejemplo: el nombre completo, el cargo, la manera en la que se enteraron del entrenamiento, las veces que asistieron a las sesiones, cómo calificaría el entrenamiento, le gustaría recibir más entrenamientos de este tipo con diferentes temáticas y cuales, y comentarios, esta se hizo con la finalidad de formalizar la información de las participantes, sus asistencias a las sesiones, su percepción del entrenamiento, y también para demostrar el acogimiento que tienen este tipo de proyectos dentro de la UNIMINUTO y que se deberían realizar más encuentros de este tipo.

Como tercera herramienta para la evaluación se diseñó una entrevista con técnica de grupo focal (ver anexo 13) para el abordaje de conocimientos y satisfacción en lo trabajado durante el entrenamiento en TIP, y se realizaron 11 preguntas con tipo de respuesta abierta, en la cual se evidenció el dominio de diversos conceptos a cerca de la pareja y la TIP, métodos de evaluación, cuales técnicas, estrategias y temáticas se trabajan en la intervención, saben cómo aplicarlos en un contexto real, como empezar a hondar en el

conflicto de la pareja, tienen una mejora en su léxico en cuanto al contexto de intervención a parejas, reconocen lo que es urgente y lo que es importante a la hora de desarrollar un plan de tratamiento basándose en el predominio que existe luego de la debida evaluación, de igual manera, el grado de impacto y satisfacción fue muy alto según lo que refieran y expectativas y contribuciones del entrenamiento en sus vidas, finalmente el cómo el entrenamiento favorece su actuar como practicantes creadoras del grupo de apoyo y como puede ayudar en las intervenciones como futuras profesionales.

Análisis crítico de la experiencia

Como uno de los temas principales que se abordaron fue la *TIP*, mencionando a los autores de esta terapia que son Neil S. Jacobson y Andrew Christensen los cuales declaran que esta terapia supone una vuelta a las raíces del análisis conductual y al contextualismo, por ello se entiende que los problemas de pareja no sólo requieren cambios de primer orden (es decir, que se modifique tal cual el comportamiento), sino también cambios de segundo orden, esto quiere decir que la persona que presenta la queja procure aceptar el comportamiento del otro, teniendo en cuenta que no significa que la *TIP* no promueva cambio de comportamiento, sino que alienta el cambio en sí mismo en vez de en el otro; un cambio en el contexto del problema más que en el comportamiento problemático. En este principal apartado las practicantes tuvieron un poco de confusión ya que la explicación fue muy superficial y lo que se pretendió fue dar un abordaje general a cerca de la terapia para luego explicar a profundidad cada aspecto de la misma, por lo que se les explico que significa aceptar ciertos comportamientos o pensamientos de la otra persona que parten desde un punto del pasado, que dicho proceso involucra también la aceptación emocional, el cual es un proceso donde no existan las resignaciones ante ciertas

conductas de las partes, sino que cobre una cohesión y una coherencia permitiendo así reconocer dificultades y utilizar herramientas para resolverlas (Hayes, 1987 mencionado por Henderson, 2013), de igual manera se hizo mención de que se iba a hondar más en cada aspecto mencionado en las sesiones que se dieran luego, pero de igual manera les quedó más claro el concepto de aceptación.

Otro aspecto abordado fue el *análisis desde la indagación del contexto* en el que surgen los problemas, donde los autores otorgaron a la TIP gran importancia a la historia personal de los miembros de la pareja, a pesar de que los problemas de la misma se producen en el presente y exhiben una topografía determinada, es decir, la historia y las experiencias de cada uno determinan qué contenidos giran en torno a los conflictos y con qué frecuencia surgen (Jacobson y Christensen, 1994, denominan a esto *vulnerabilidades*) y se definen como aquellas circunstancias que afectan especialmente a cada uno de los miembros de la pareja y que por lo tanto, hacen mucho más probable que surja el enfrentamiento y con ello la reacción o la forma de afrontar la situación, expresándolo de forma más sencilla, lo anterior se refiere a la historia personal de cada miembro de la pareja (Gaspar, 2006). Este aspecto se tornó muy interesante al momento de abordar, debido a que las participantes percibieron cuán importante es esta temática al momento de abordar la pareja, contrastando así hechos de su pasado con los conflictos que presenta actualmente que repercuten no solo en la relación sino en diferentes áreas de ajuste de su vida.

Se les explicó a las participantes que para realizar un proceso arduo de indagación de la problemática se puede elaborar mediante diversos pasos que enmarca la terapia como son los *componentes principales de la TIP*, que exponen Barrero, 2008; Christensen y Jacobson, 2000; Jacobson y Christensen, 1996; Jacobson et ál., 2000) citados por

(Henderson, 2013) estos se abordaron en una sola sesión uno por uno para que vieran el hilo conductor que estos acerraban dentro de la intervención y la importancia de que se hicieran en orden, los componentes que se mencionaron fueron: primero *el tema*, el cual parte del problema actual que tiene la pareja, se debe apuntar a una descripción detallada del mismo, se identificar la función del comportamiento que cada uno tiene sobre el conflicto para que cuando se tenga clara esta información se dirija hacia la sección de cómo se podría modificar, empezando a evidenciar desde una perspectiva holista que el conflicto puede tener un impacto negativo en otras áreas de ajuste, que no solo afecta la relación, y donde se pueda empezar a concebir opciones acerca de cómo modificar este problema para que así se lleve a un cambio de la situación, este apartado lo entendieron muy bien y no hubieron dudas al respecto, se les enfatizó en la importancia de realizar este paso para saber desde que punto se parte y hacia donde se puede dirigir la intervención, el segundo componente es el *proceso de polarización*, se les explicó que este punto es recomendable que se haga una sesión con cada miembro de la pareja ya que en este se realiza la identificación de interacciones destructivas donde es importante investigar desde cuando suceden y como empezaron tales interacciones o conflictos, por lo que resulta sustancial tener en cuenta las dos perspectivas de cada parte de la pareja porque es probable que no sean las mismas, asimismo se identifica si existe o no la constante de cambiar el comportamiento del otro lo cual es muy importante para el proceso, es decir una imposición para ajustar la conducta, y si existe abordarla desde el punto de ¿qué quiere cambiar con eso? y ¿si usted pudiera cambiar algo, qué sería?, ya que al querer cambiar solamente el comportamiento del otro es referente de que la otra parte se excluye de la ecuación dual de la relación, también porque la presencia de los ajustes de conducta hacia el otro aumentan las experiencias negativas, así que se guía para que reflexionen acerca de qué puede hacer

cada uno en pro de la relación o de que la presencia de ciertos agentes externos no lo afecten en un alto grado, las practicantes entendieron que este es más un proceso de autoidentificación y autorreflexión por cada miembro de la pareja que es guiado por el terapeuta lo cual es correcto e indica que entendieron bien lo que se les explico como segundo paso, el tercero es la *trampa mutua*, este componente se basa en la salida de ese ciclo destructivo como resultado del proceso de polarización, ya que no van a existir o se están mitigando las interacciones negativas ya que algunas toman más tiempo de trabajar que otras, puede existir un proceso de confrontación al momento de exponer los sentimientos de cada uno con respecto a lo que siente cuando el otro desarrolla ciertas conductas, pero esta es mediada por el terapeuta a través de un proceso de comunicación asertiva y escucha activa, ya que este paso involucra el “compartir” donde se dejan los juicios de lado, se escucha para comprender y no para responder, las practicantes concibieron que en este punto la pareja será más consciente de que no se debe enfocar solo en el otro, sino también analizar la referencia directa que tiene cada uno por sí mismo en la problemática para así mismo hondar en alternativas que puedan llevar a la solución del conflicto.

Dentro del entrenamiento en TIP se abordan las estrategias centradas en la aceptación y las centradas en el cambio, Jacobson y Christensen (1996) mencionan que para trabajar la aceptación se deben utilizar tres técnicas dentro de la TIP para unir a la pareja, donde se busca un dominio en temas conyugales que generen mayor intimidad, y también para transformar en menos dolorosas las conductas negativas del compañero, dichas técnicas fueron: la primera es la *unión empática*, mediante esta se genera la aceptación al poner en contacto la conducta de un miembro de la pareja con su historia personal, para así

contextualizar el comportamiento que la otra persona considera problemático, para observar como la conducta negativa parte de sus diferencias, Jacobson y Christensen (1996) hicieron una fórmula de aceptación, donde dolor más acusación es igual a conflicto, en cambio, dolor menos acusación es igual a aceptación, aquí las practicantes mencionaron que es recoger lo que se indaga en las técnicas de los componentes para llevar lo investigado a un campo de poder exponer las vulnerabilidades y la historia personal en sí para generar una mayor intimidad y un grado alto de entendimiento, que todo iba como en cadena, y es correcto lo que mencionaron ya que aparte de que el entrenamiento sea en un orden específico, recordaron lo de sesiones anteriores y como esto se podía poner en práctica, la segunda en la *separación unificada*, donde se ayuda a la pareja a enfrentarse juntos al problema de manera que cuando ocurra una situación negativa sean capaces de hablar como algo externo a la relación, con la función de que no se vean controlados por las emociones que surgen del momento, sino también para que sean conscientes de lo que ocurre desde un punto de vista objetivo (Gaspar, 2006), en este apartado las practicantes refirieron que acá es donde se evidencia uno de los avances dentro del tratamiento ya que se les proporcionaron las herramientas necesarias para poder escucharse, entenderse y resolver algunos inconvenientes, demostrando que han comprendido el proceso de pasos que se han venido desarrollando mediante diversas técnicas, y por último, la tercera es *la tolerancia*, esta estrategia se utiliza cuando no han funcionado por completo las estrategias de aceptación, ya que, aunque el objetivo sea la aceptación, es preferible que se exista una tolerancia de por medio a que no se acepten, porque la finalidad es que la pareja se recupere del conflicto, logrando así como primer paso en este plano que las conductas del otro no sean tan aversivas (Jacobson y Christensen, 1996) mencionan que se puede cambiar la función de la conducta mediante la exposición a diversos episodios mediados por el

terapeuta mediante diversas actividades como por ejemplo el juego de roles invertido, las practicantes distinguieron que mediante esta actividad se puede lograr una identificación de comportamientos, palabras o acciones que antes de hacerla algún miembro de la pareja no era consciente de que lo hacía, lo que podía generar, o como lo tomaba la otra persona.

Dentro del entrenamiento a las practicantes en TIP se abordó la teoría de inteligencia emocional, en la cual Salovey y Mayer (1990) refieren que la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. Una de las reformulaciones que realizaron Mayer, Salovey y Caruso (2000) es que la inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción; y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual, y para ello se profundizó en unas técnicas clave para trabajar la inteligencia emocional como lo son la autoconciencia emocional, el autocontrol emocional, y la transformación de creencias, cada una con sus métodos y maneras de abordar, hubo una confusión por parte de las practicantes sobre la diferenciación entre creencias limitantes e irracionales, pero la identificación conceptual de estas se hicieron mediante comparativos que lograron diferenciar y también la manera en la que las creencias limitantes se pueden abordar.

Finalmente, otra temática planteada fue la forma en la que se resuelven los conflictos y cómo se han manejado por fuera de la justicia formal, a través de mecanismos alternativos de resolución como la mediación y la conciliación (Alvarado, 2003), los cuales son los *Mecanismos Alternativos de Resolución de Conflictos (MARC's)* como lo menciona

(Andes, s.f) se definen como las posibilidades distintas al proceso judicial con las que las personas cuentan para resolver sus conflictos y que sustituyen la decisión del juez por una decisión consensual de las partes involucradas que las beneficie por igual, para hacer posible el abordaje de los conflictos en distintas maneras se utilizan los MARC's como sustentadas en el diálogo, por medio de la negociación, mediación, conciliación y arbitraje, los MARC's posibilitan la solución de los conflictos, propiciando así una Cultura de Paz entendida como aquella forma de vida de un grupo humano organizado que tiene por fin la creación de condiciones plenas de desarrollo integral del ser humano, ya que las soluciones que brindan son rápidas, justas, y efectivas, dentro de los mecanismos se hallan procesos que buscan poner fin a uno o varios conflictos que se explicaron a las practicantes luego de la conceptualización de la temática, en el primer proceso explicado esta *la negociación*, en esta se encuentran presentes las partes que intervienen directamente en el conflicto, sin la participación de un tercero, es un proceso informal y flexible con el objetivo de buscar un acuerdo consensual entre las partes, el segundo es conformado por *la mediación*, en este proceso si existe la presencia de un tercero llamado “mediador”, el cual ejerce la función de ayudar a que las partes se escuchen y descubran por sí mismas sus verdaderos intereses en la problemática posibilitando una solución consensual al conflicto, la tercera es *la conciliación*, la cual la conforma el proceso de dialogo estructurado que se desarrolla con las partes y un tercero denominado “conciliador” que tiene una postura neutral e imparcial, y no puede decidir la solución más conveniente, pero a diferencia del “mediador” está facultado a proponer (cuando crea necesario eventualmente) fórmulas de solución que no son obligatorias a las partes a resolver el conflicto para no transgredir su voluntad, hubo una pequeña confusión entre mediador y conciliador, se notó por sus expresiones faciales y porque se quedaron en silencio un momento como procesando la información, pero aunque

no preguntaron se les hizo la aclaración entre estos dos últimos terceros en el proceso, en el cual uno (conciliador) tiene la libertad de exponer posibles soluciones y el mediador es más guía que puede intervenir para que el proceso fluya de una manera pacífica y asertiva, lo entendieron bien y no hubo preguntas.

Con base en los puntos analizados anteriormente se pudo evidenciar que las practicantes que asistieron al entrenamiento dominaron lo expuesto en TIP, hablan con claridad a lo que refiere cada punto, entendieron, comprendieron, y encadenaron las explicaciones encontrando coherencia y cohesión entre lo explicado entre una sesión y la otra, ellas mismas concluían temáticas de manera correcta, mencionaban la importancia de muchos aspectos que antes no tenían en claro o ni siquiera habían concebido en sus mentes, que fue un entrenamiento bastante enriquecedor que propicio al aprendizaje de una nueva terapia.

Tiempo de diseño e implementación

La tabla que se encuentra a continuación refleja las fechas en las que se llevaron a cabo las diferentes fases de la sistematización, la cual empieza por la realización del diagnóstico que se hizo en la práctica I junto con la creación de la herramienta que fue la cartilla Solo Para Parejas, luego como en la práctica II se hicieron las planeaciones para las intervenciones en las que se tuvieron en cuenta algunas de las temáticas presentadas en la cartilla, la fase cuando ya se llevó a cabo el entrenamiento y la fase de evaluación del mismo.

Tabla 8. Diseño y tiempo de implementación

Numero	Fases	Fecha de Inicio	Fecha de Fin	Razón del tiempo
--------	-------	-----------------	--------------	------------------

1	Diagnostico	14-02-2022	13-03-2022	Se empezó a realizar desde que se empezó la practica en el CAP hasta el día de la entrega del diagnóstico-plan de trabajo.
2	Solo Para Parejas	21-03-2022	27-05-2022	Se empezó a realizar una semana después de la entrega del informe ya que se estableció una base de temáticas, para empezar a buscar los artículos y los libros de sustentación teórica para la cartilla. Luego se realizó un borrador en Word con todo lo que iba a ir en la cartilla, para su validación. Luego se creó una plantilla propia en Canva con diseño único de colores y estilos para que quedara lista para leer.
3	Planeación de las intervenciones	10-08-2022	24-08-2022	Se demoro la realización dos semanas ya que se estableció el plan de actividades de una sola vez todos cinco, también se planearon los materiales de cada una y lo que se iba a utilizar para la explicación de las temáticas.
4	Entrenamiento	02-09-2022	30-09-2022	Fueron cinco semanas durante todo el mes de septiembre, se hizo un encuentro por semana para un total de cinco. Los encuentros se desarrollaron exitosamente por lo que no hubo retrasos u obstáculos para su desenvolvimiento.
5	Evaluación de experiencia	07-10-2022	12-10-2022	Esta parte estuvo dividida en dos partes. En la primera se realizó la aplicación de la prueba post de conocimientos y el

Como si hice la primera evaluación el 1er día del

entrenamiento

diligenciamiento de asistencia, y en la segunda se realizó la entrevista de grupo focal con tres de las cinco participantes del entrenamiento.

Actores clave en la implementación

Erika Hermencia Gomez Salcedo - Practicante de la Corporación Universitaria

Minuto de Dios dentro del CAP, en el programa de psicología de decimo semestre en el año 2022-2 que desempeño el rol de diseñadora y entrenadora en el proceso de sistematización.

Dahiana Caterine Carvajal Guzmán - Practicante de la Corporación Universitaria

Minuto de Dios dentro del CAP, en el programa de psicología de decimo semestre en el año 2022-2 que desempeño el rol de participante dentro del entrenamiento.

Laura Valentina Valbuena Varón - Practicante de la Corporación Universitaria

Minuto de Dios dentro del CAP, en el programa de psicología de decimo semestre en el año 2022-2 que desempeño el rol de participante dentro del entrenamiento.

Lizeth Karina Yate Cupajita - Practicante de la Corporación Universitaria Minuto de

Dios dentro del CAP, en el programa de psicología de decimo semestre en el año 2022-2 que desempeño el rol de participante dentro del entrenamiento.

Lina Katerina Molina Molano - Practicante de la Corporación Universitaria Minuto

de Dios dentro del CAP, en el programa de psicología de decimo semestre en el año 2022-2 que desempeño el rol de participante dentro del entrenamiento.

Leidy Johana Gutiérrez - Practicante de la Corporación Universitaria Minuto de Dios dentro del CAP, en el programa de psicología de decimo semestre en el año 2022-2 que desempeño el rol de participante dentro del entrenamiento.

Lina Marcela Cuellar Sánchez - Docente de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Psicóloga dentro del CAP, que desempeño el rol de cooperadora en la práctica profesional I, orientó y brindó la ayuda necesaria para realizar el proceso del diagnóstico de necesidades y avaló la cartilla.

Mario Iván Vásquez Castro - Docente de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Psicóloga dentro del CAP, que desempeño el rol de cooperadora en la práctica profesional II, orientó y brindó la ayuda necesaria para realizar el proceso la organización más clara al público que iba dirigida de la cartilla.

Luz Andrea Jaramillo Losada - Docente de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, que cumplió el rol de asesora en la opción de grado (sistematización), quien brindó la orientación en el proceso, la ayuda para poder llevar a cabo cada paso para cumplir a cabalidad los objetivos, revisó el trabajo para las debidas correcciones, me exigió e hizo que el proceso fuera un éxito.

Consultorio de Atención Psicológica (CAP) - Campo de práctica clínica que permitió el acceso a realizar las prácticas con sus debidas capacitaciones, y a las instalaciones donde se desarrollaron los encuentros de cada sesión llevada a cabo para el entrenamiento.

Principales retos en el proceso

1. Encontrar una temática que evidenciara una necesidad por parte del CAP, que se pudiera suplir y tuviera un impacto no solo para el consultorio sino también para el proceso de intervención en los pacientes y personas que ejercieran una labor de ayuda psicológica dentro de la organización.
2. Crear una herramienta que fuera didáctica, llamativa, sustentada por fuentes teóricas, con lo pertinente a realizar dentro de una intervención en terapia de pareja desde la TIP, que cumpliera a cabalidad con el objetivo de brindar una guía a los terapeutas dentro de la intervención psicológica.
3. Concordar los horarios con las practicantes en el que todas pudieran asistir, esta discusión se desarrolló en la primera sesión donde cada una expuso sus horarios en las horas que podía, y así mediante esta evidencia y la votación se llegó a un acuerdo de día y hora para los encuentros siguientes.
4. Ser creativa con las actividades y explicaciones a realizar en cada sesión para incentivar la participación y la escucha activa en la población, se tuvo en cuenta pedagogía dinámica, didáctica y flexible para ejecutar cada encuentro dentro del entrenamiento, para que las participantes tuvieran adherencia al mismo, se motivaran a aprender y disfrutaran el recibir conocimientos nuevos que aportan a sus vidas propias y profesionales.

Conclusiones

Se puede concluir con la culminación de este arduo pero enriquecedor trabajo en el que aprendí bastante, tengo más dominio del público, buen manejo de la temática que aborde como lo es la TIP, el poder transmitir mis conocimientos a mis futuras colegas que no solo les ayudaron para su proyecto dentro del grupo de apoyo sino para sus vidas cotidianas y profesionales, se percibió más la importancia del servicio a los demás, el cómo poder ayudar a las personas a mi alrededor con lo que les puedo brindar, se realizó siempre mención durante las sesiones del entrenamiento en cuán importante son los detalles no solo para realizar una descripción de problemáticas, sino también para ir más allá y realizar un impacto como profesionales, que las personas a las que se intervienen de una u otra manera queden con algo positivo que se les transmitió y puede cambiar sus vidas.

Del mismo modo, dentro del proceso de la práctica profesional I y II, fue considerable la cantidad de temas aprendidos a realizar en el campo de acción, así como en el proceso de la sistematización el cómo establecer un objetivo que es llevado a cabo por una serie de pasos o fases específicos, que si se cumple a cabalidad se logrará el cometido establecido. Fue un proceso quisquilloso pero exitoso, donde junto a los direccionamientos de la asesora de sistematización se llevaron a cabo todas las intervenciones planeadas, los materiales a realizar, y la evaluación que presentó resultados muy satisfactorios y de alto impacto para la población, dejando como inquietud al CAP la acogida que se les tiene a este tipo de proyectos o actividades donde se les brinda un potenciamiento de las capacidades de cada practicante.

Recomendaciones

Dentro de los aspectos por implementar evidenciados durante la realización del proceso de sistematización de la práctica profesional, se sugiere crear más espacios de enriquecimiento cognoscitivo que permitan no solo potenciar las capacidades de los practicantes, sino también que tengan un bagaje a cerca de los diferentes temas que podrían encontrar en un contexto terapéutico hacia el que va encaminado el CAP o cualquier otra organización en la que puedan laborar en un futuro.

Se recomienda que el CAP construya una estrategia para utilizar, continuar o perpetuar todos estos insumos y entrenamientos a sus practicantes posteriores, psicólogos nuevos, pacientes nuevos y antiguos, y que no se vea solo como un requerimiento del estudiante para un proyecto o una materia, ya que son elementos que contribuyen a mejorar competencias en los profesionales y al portafolio de servicios del consultorio.

Es importante dejar como sugerencia que todas estas actividades se continúen, ya sea para las parejas, como fue diseñado principalmente la cartilla, o entrenando a terapeutas. Además, sería óptimo que los cooperadores acompañaran a los practicantes a todas estas actividades para poder generar más compromiso y sentido de pertenencia.

Finalmente, se propone que cuando se diseñen e implementen talleres, entrenamientos, y/o actividades por parte de los practicantes dentro de su propuesta de práctica profesional, poder llegar a más población a parte de los mismos practicantes de la organización sino también fuera de esta, que también estén desarrollando su práctica profesional, ya que lo aprendido en estos encuentros sirve para su enriquecimiento profesional y cotidiano, potenciando así a los estudiantes, hacia aquellos profesionales y humanos competentes, íntegros, y con capacidades óptimas que permitan ofrecer un

servicio de calidad hacia la transformación social que la Corporación Universitaria Minuto de Dios quiere infundir y difundir.

Referencias

- Alvarado, M. E. (enero-diciembre de 2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rusa, núm. 1*, 15. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/396/39600114.pdf>
- Andes, U. P. (s.f). Teoría del Conflicto y Resolución de Conflicto . *Teoría de Conflicto. Negociación, conciliación, arbitraje*. Perú: Excelencia Académica.
- Ávila, E. R. (24 de Noviembre de 2018). Mediciona Legal reportó incremento de casos de violencia contra la mujer en el Tolima. *El Cronista.co*.
- Coutiño, A. M. (Julio de 2012). Terapias Cognitivo-Conductuales de Tercera Generación. *Revista Internacional de Psicología*, 18.
- Crespo, M. Á.-M.-A. (2012). *Manuel de técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao : Desclée De Brouwer, S.A.
- Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazae, M. A., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Pepsic*, 16.
- García, M. R. (Febrero-abril de 2011). Reseña de "Teoría de la comunicación humana" de Paul Watzlawick. *Razón y Palabra, núm. 75.*, 14. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199518706028.pdf>
- Gaspar, R. M. (2006). Terapia Integral de Pareja. *Edupsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 273-286. Obtenido de <http://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/140/C00035403.pdf?sequence=1>
- Leal, A. L. (Febrero de 2011). La Inteligencia Emocional. *Innovación y Experiencias Educativas*, 13.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico D.F.: Mc Graw Hill Education.
- Sivigila. (Julio de 2019). *Boletín Epidemiológico Semanal Tolima*. Obtenido de Semana Epidemiológica N° 30 Del 21 al 27 de Julio de 2019: https://saludtolima-my.sharepoint.com/personal/info_saludtolima_gov_co/Documents/Public/Boletines%20y%20Circulares/Bolet%20C3%ADn%20SIVIGILA%20Tolima/SIVIGILA%20TOLIMA%202019/Boletin%20a%20semana%2030%20de%202019.pdf?CT=1664293810200&OR=ItemsView
- Sivigila, E. (Julio de 2022). *Boletín Epidemiológico Quincenal Tolima* . Obtenido de Semana Epidemiológica Núm. 30 Del 24 al 30 de Julio de 2022: https://saludtolima-my.sharepoint.com/personal/observatoriosalud_saludtolima_gov_co/Documents/BOLETINES%20SIVIGILA%20TOLIMA/SIVIGILA%20TOLIMA%20_2022/Boletin%20epidemiologico%20B3gico%20a%20semana%2030%20de%202022.pdf?CT=1664293871496&OR=ItemsView
- Sivigila, G. (Julio de 2020). *Grupo SIVIGILA Secretaría de Salud del Tolima Dirección de Salud Pública*. Obtenido de Bolatín epidemiológico del Tolima Semana 30 Del 25 al 31 de Julio: https://saludtolima-my.sharepoint.com/personal/info_saludtolima_gov_co/Documents/Public/Boletines%20y%20Circulares/Bolet%20C3%ADn%20SIVIGILA%20Tolima/SIVIGILA%20TOLIMA%202020/Boletin%20a%20semana%2030%20de%202020.pdf?CT=1664293810200&OR=ItemsView

20Circulares/Bolet%C3%ADn%20SIVIGILA%20Tolima/SIVIGILA%20TOLIMA%202020/Bolet%C3%ADn%20semana%2030%20del%202020.pdf?CT=1664293822833&OR=ItemsView

Sivigila, T. . (Julio de 2021). *Boletín Epidemiológico Quincenal Tolima*. Obtenido de Semana Epidemiológica Num. 30 Del 25 al 31 de Julio de 2021: [https://saludtolima-my.sharepoint.com/personal/observatoriosalud_saludtolima_gov_co/Documents/BOLETIN ES%20SIVIGILA%20TOLIMA/SIVIGILA%20TOLIMA_2021/Bolet%C3%B3gico%20a%20semana%2030%20de%202021.pdf?CT=1664293841410&OR=ItemsView](https://saludtolima-my.sharepoint.com/personal/observatoriosalud_saludtolima_gov_co/Documents/BOLETIN%20SIVIGILA%20TOLIMA/SIVIGILA%20TOLIMA_2021/Bolet%C3%B3gico%20a%20semana%2030%20de%202021.pdf?CT=1664293841410&OR=ItemsView)

Uniminuto, C. U. (2020). *Proyección Social*. Obtenido de Proyección Social Uniminuto: <https://www.uniminuto.edu/proyeccion-social>

Uniminuto, C. U. (2020). *SISTEMA UNIMINUTO*. Obtenido de Acerca de UNIMINUTO - Misión: <https://www.uniminuto.edu/mision>

Yates, A. J. (1970). La Definición de Terapia Conductual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 113-121. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80502202.pdf>

Anexos

Anexo 1. Diagnóstico de Necesidades.

Se encontró la necesidad de que el consultorio no posee una herramienta tipo documento o cartilla específica para trabajar en el tratamiento de la terapia de pareja, información evidenciada por medio de una encuesta aplicada a 3 psicólogos pertenecientes al CAP.	Los profesionales del campo de practica manifiestan por medio de la encuesta, que responden a esta necesidad implementado sus materiales como guía para su proceso de intervenir a un paciente, pero no un material físico para ser aplicado con el usuario.	Estas actividades tienen un gran impacto porque no existe una herramienta para trabajar con los pacientes dada por el CAP, dejando un vacío en el proceso (en cuanto a herramientas) que los mismos cooperadores realizan y aplican por medio de las actividades que se le proporcionan al paciente.
Los psicólogos exponen por medio de la encuesta que; existe la evidencia mediante los procesos de intervención que hay diversas falencias con respecto a las habilidades de pareja, tales como: ausencia de reforzadores positivos en la relación, habituación a estímulos erróneos, patrón inadecuado de comunicación y expresión emocional, e incompatibilidad es sus P.V.	Respecto a la necesidad los psicólogos manifiestan que tratan y disminuyen estas falencias potenciando las habilidades del usuario por medio de su propia intervención sin un material específico.	El impacto que se generaría al plasmar diversas actividades para la potenciación y el mejoramiento de las habilidades de afrontamiento traería no solo un gran impacto para las personas en intervención sino también para que el psicólogo brinde un proceso más optimo y eficaz donde se pueda apoyar en mi cartilla.
Otra necesidad evidenciada es la consideración por parte de los psicólogos encuestados de que sería útil tener una	Reportan que no utilizan herramientas especificas porque su lugar de trabajo no las posee, realizan la intervención por	Ya que el no poseer un material, al tenerlo será de gran ayuda, se implementaría y será

herramienta guía para la medio de terapias que novedoso, además que será
intervención desde la Terapia consideren pertinentes, pero sin una herramienta
Integrativa de Pareja. una herramienta con estrategias visualmente atractiva. Por
dentro de ella. otro lado, formalizaría la
intervención, favorecía la
identificación de los
problemas, facilitaría la
evaluación de los objetivos
y también para tener una
orientación más centrada.

Anexo 2. Encuesta a cooperadores.

Reciba un cordial saludo.

El día de hoy estoy respondiendo a esta encuesta de fines académicos a manera voluntaria y que, por lo tanto, me será dado cumplimiento a lo dispuesto en la Ley 1581 de 2012, "por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y de conformidad con lo señalado en el Decreto 1377 de 2013, con la firma de este documento manifiesto que he sido informado por la Practicante de Psicología Erika Hermencia Gómez Salcedo de lo siguiente:

1. La persona encargada de la encuesta actuará como responsable del tratamiento de la información y datos personales de los cuales soy titular.
2. La practicante perteneciente al Centro de Atención Psicológica (CAP) realiza una encuesta sobre la terapia de pareja en el CAP.
3. He sido informado/da de la finalidad de la recolección de esta información por medio de este mismo instrumento.
4. Mis derechos como titular de los datos son los previstos en la Constitución y la ley, especialmente el derecho a conocer, actualizar, rectificar y suprimir mi información personal, así como el derecho a revocar el consentimiento otorgado para el tratamiento de datos personales
5. Teniendo en cuenta lo anterior, autorizo de manera voluntaria, previa, explícita, informada e inequívoca a la practicante para tratar mis datos personales y tratar la información-respuestas por mi suministradas para los fines relacionados con sus objetivos.
6. La información obtenida para el Tratamiento de mis datos personales la he suministrado de forma voluntaria y es verídica.

Se firma en la ciudad de _____, a los ____ días del mes de marzo del año 2022.

Firma: _____

Nombre: _____

Tipo y número de identificación: _____

Parejas como pacientes en el Centro de Atención Psicológica de Ibagué

La siguiente encuesta cuenta con 9 preguntas de tipo diverso (abiertas y cerradas), las de opción cerrada las podrá marcar con una X, encerrar su letra en un círculo o subrayarla. Este formulario se hace con el objetivo de identificar cuáles son las causas principales para que las parejas acudan a terapia al Centro de Atención Psicológica, a fin de reconocer las necesidades de intervención que se presentan o han presentado durante su labor como psicólogo/a en el CAP, esto con el futuro propósito de elaborar una herramienta que se pueda utilizar durante las intervenciones de parejas dentro de la organización.

1. ¿Dentro de su experiencia ha podido realizar terapia de pareja en el CAP?
A. SI
B. No

2. Según su experticia, ¿cuál es la etiología más dominante y/o frecuente en los conflictos de pareja?

Puede mencionar varias (de la más prevalente a la de menor incidencia)

3. ¿Cuántos casos de pareja atiende actualmente en el CAP?
A. De 1 a 2

B. De 3 a 4

C. De 4 a 5

D. Más de 5

4. ¿Ha utilizado un material específico para trabajar en el tratamiento de la terapia de pareja?

A. Si

B. No

Si su respuesta fue SÍ, mencione cual(es)

5. ¿Cuántos casos ha atendido desde la psicoterapia integrativa de pareja en el CAP?

A. De 1 a 5

B. De 6 a 10

C. De 11 a 15

D. Más de 15

6. ¿Considera que sería útil tener una herramienta guía para la terapia desde la psicoterapia integrativa de pareja?

A. Si

B. No

¿Por qué?

7. ¿Cree usted que las falencias en habilidades de afrontamiento son un conflicto principal de pareja?
- A. Si
 - B. No

¿Sabe usted sobre otras falencias con respecto a las habilidades de pareja?
Menciónelas

8. ¿Con base en su trabajo en el CAP, es evidente que las actividades para hacer en casa (tareas) tanto autónomas como en pareja, hacen más efectiva la intervención?
- A. Si
 - B. No
9. ¿Cuánto tiempo dura aproximadamente una pareja en terapia?
- A. De 10-15 sesiones
 - B. De 16-20 sesiones
 - C. De 21-25 sesiones
 - D. Más de 25 sesiones

¡Gracias por su colaboración!

En caso de requerir de nuevo su cooperación lo estaré contactando.

My best wishes

Anexo 3. Cartilla.



Corporación Universitaria Minuto de Dios

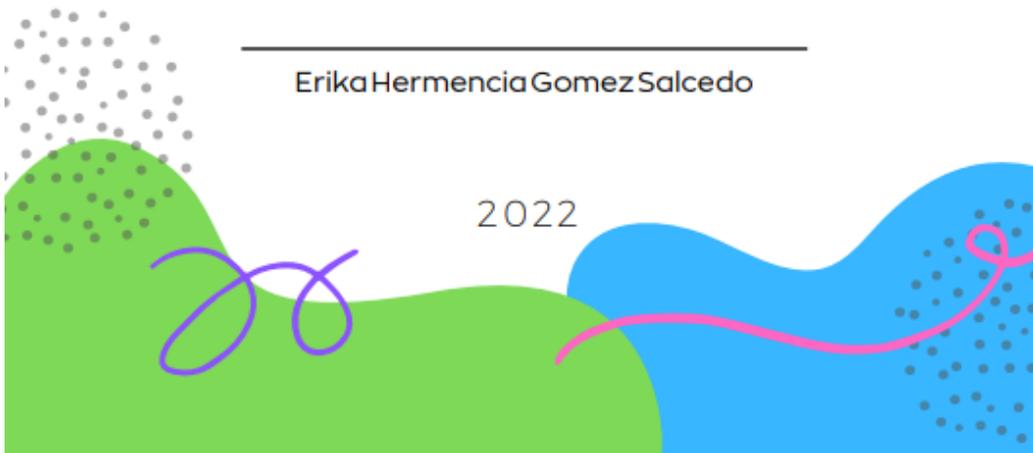
SOLO PARA PAREJAS

Psicología



ErikaHermenciaGomezSalcedo

2022





Te doy la bienvenida a esta cartilla que te mostrará diversos conceptos, estrategias, técnicas y actividades aplicadas en la terapia de pareja basándose en la Terapia Integrativa de Pareja. Te invito a leer detalladamente antes de llevarla al campo de la intervención para que puedas hondar en conocimientos que debas reforzar o quizá no conozcas.

No olvides que al final de la cartilla encontraras un registro que puedes utilizar para diversas actividades que puedas aplicar en la terapia o para llevar un control de aquello que los pacientes puedan hacer fuera de esta en los ámbitos de su vida diaria.

Por último, te recomiendo que los pacientes lleven una bitácora terapéutica que ayude a tomar notas, plasmar actividades, explicaciones de la psicoeducación y demás que sea pertinente.



CONTENIDO

La Terapia Integrativa de Pareja

Actividades generales

Evaluación en la TIP

Trabajo del terapeuta 1

Componentes principales de la TIP

Autorregistro

Tener en cuenta 1

Trabajo del terapeuta 2

Estrategias de intervención 1

Tener en cuenta 2

Vulnerabilidades

CONTENIDO

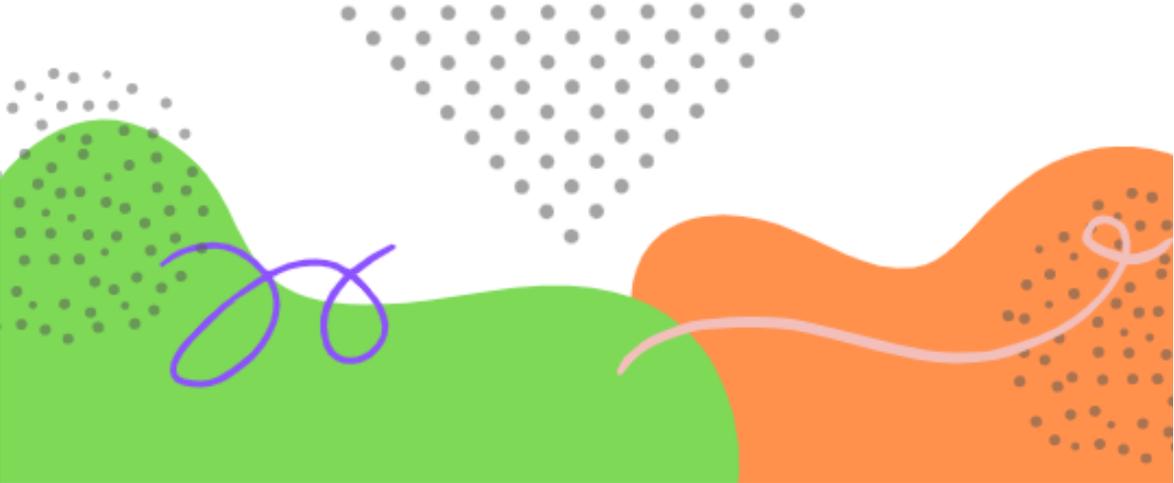
Patrones de interacción destructivos

Estrategias de intervención 2

Expresiones blandas

		El conflicto
Estrategias de intervención 3	Regulación Augmenting	Inteligencia Emocional

Estrategias de intervención 4		
Referencias Bibliograficas	Agradecimiento	Diploma para parejas





Anexo 4. Prueba de conocimientos.

Prueba.

Nombre: _____

Fecha: _____

1	¿Qué es una pareja?	
2	Para trabajar terapia de pareja desde la Terapia Integrativa de Pareja (TIP) existen las estrategias de aceptación y cambio.	Verdadero ____ Falso ____
3	El análisis de vulnerabilidades de cada persona de la pareja es importante para el abordaje desde la TIP.	Verdadero ____ Falso ____
4	¿Qué son las expresiones blandas?	
5	¿Qué técnicas conoce que se puedan trabajar en terapia de pareja desde la TIP?	
6	La mediación, la conciliación, y el arbitraje, como métodos de resolución de conflictos, ¿son funcionales dentro de la TIP?	Verdadero ____ Falso ____
7	La terapia de pareja se puede dar tanto individual como juntos.	Verdadero ____ Falso ____

8	¿Qué tipos de evaluación se pueden aplicar dentro de la TIP?	
---	--	--

Respuestas del pre de la prueba de conocimientos

1. ¿Qué es una pareja?

Personas que deciden compartir u acompañarse en el camino del otro, donde se experimentan sentimientos de amor.

Es una construcción diaria, formalizada en un equipo que se comunica, apoya y ayuda al crecimiento personal.

Una relación entre dos personas las cuales tienen un acuerdo dialoga y se apoyan entre ellos.

La pareja la forman dos personas cuando se unen y hay un vínculo afectivo y romántico.

Un vínculo de dos personas.

2. Para trabajar terapia de pareja desde la Terapia Integrativa de Pareja (TIP) existen las estrategias de aceptación y cambio. Verdadero o Falso.

Verdadero. 4 personas respondieron.

Falso. 1 persona respondió.

3. El análisis de vulnerabilidades de cada persona de la pareja es importante para el abordaje desde la TIP. Verdadero o Falso.

Verdadero. 3 personas respondieron.

Falso. 2 personas respondieron.

4. ¿Qué son las expresiones blandas?

Reacciones y acciones para demostrar al otro el amor desde el cambio.

¿Las habilidades blandas? Como el buen trato, la comunicación asertiva y la empatía.

No se.

No se.

No se.

5. ¿Qué técnicas conoce que se puedan trabajar en terapia de pareja desde la TIP?

No se.

Desconozco las técnicas.

Aceptación y compromiso.

No se.

No se.

6. La mediación la conciliación, y el arbitraje, como métodos de resolución de conflictos, ¿son funcionales dentro de la TIP?

Verdadero. 4 personas respondieron.

Falso. 1 persona respondió.

7. La terapia de pareja se puede dar tanto individual como juntos.

Verdadero. 4 personas respondieron.

Falso. 1 persona respondió.

8. ¿Qué tipos de evaluación se pueden aplicar dentro de la TIP?

No se.

Desconozco los temas de pareja a partir de un abordaje terapéutico.

No se.

No se.

No se.

Las respuestas del post arrojaron lo siguiente:

1. ¿Qué es una pareja?

En una relación que se establece en común acuerdo entre dos personas que involucra el interés y el afecto.

Es una unidad compleja.

Es un ser vivo estructurado, determinado y creador de su propia historia que moldea su propio futuro.

Es una relación que establece un común acuerdo entre dos personas, se basa en el interés y el afecto.

Relación que se establece de mutuo acuerdo, entre dos personas, basada en el interés y el afecto de compartir en convivencia.

2. Para trabajar terapia de pareja desde la Terapia Integrativa de Pareja (TIP) existen las estrategias de aceptación y cambio. Verdadero o Falso

Verdadero. 5 personas respondieron.

Falso. 0 respuestas.

3. El análisis de vulnerabilidades de cada persona de la pareja es importante para el abordaje desde la TIP. Verdadero o Falso.

Verdadero. 5 personas respondieron.

Falso. 0 respuestas.

4. ¿Qué son las expresiones blandas?

Son habilidades asociadas a la inteligencia emocional.

Lo más vulnerable de la persona expuesto a los demás de forma asertiva y con autoconocimiento emocional y autoconfianza.

Muestran las vulnerabilidades de las personas en desarrollo a las emociones y sentimientos.

Son las competencias sociales que puede desarrollar una persona, contribuyen a la comunicación y el fortalecimiento de las relaciones.

Muestran la parte más vulnerable de la persona al reflejar sentimientos, estas expresiones son adecuadas para generar intimidad y para que surjan es necesario reforzar conductas interpersonales de vulnerabilidad.

5. ¿Qué técnicas conoce que se puedan trabajar en terapia de pareja desde la TIP?

Componentes principales: Tema, Polarización, Trampa mutua.

Polarización, Trampa mutua, Análisis funcional.

Se trabaja el tema, polarización y trampa mutua.

Trampa mutua, Polarización, Tema.

Aceptación, Tolerancia.

6. La mediación la conciliación, y el arbitraje, como métodos de resolución de conflictos, ¿son funcionales dentro de la TIP?

Verdadero. 5 personas respondieron.

Falso. 0 respuestas.

7. La terapia de pareja se puede dar tanto individual como juntos.

Verdadero. 5 personas respondieron.

Falso. 0 respuestas.

8. ¿Qué tipos de evaluación se pueden aplicar dentro de la TIP?

Dos personas respondieron : Entrevista, autorregistro, cuestionario de pareja, cuestionario de áreas problemáticas.

Dos personas respondieron: Entrevista, autorregistro, cuestionario de pareja, cuestionario de áreas problemáticas, aceptabilidad de la conducta.

Una persona respondió: Cuestionario de pareja, cuestionario de áreas problemáticas, aceptabilidad de la conducta

Anexo 5. Folleto.

conocimientos que serán afianzados con experiencias de la vida diaria mediante el juego de roles y diversos talleres que realizaremos. Nuevamente les doy la bienvenida y recuerden que este proceso nos beneficiara a todas.



Vamos a afianzar unos conocimientos básicos.

Pareja

A lo largo del tiempo se han realizado investigaciones para entender el concepto de pareja. Es por ello que los aportes desde dimensiones diversas han enriquecido el conocimiento, sin

embargo, al ser un sistema cambiante, influenciado por diversos factores se requiere investigaciones de manera constante que permitan estudiar a las parejas en un espacio y tiempo determinado considerando las condiciones sociales y culturales.

Así como menciona Caillé (1992), la pareja es un "ser vivo" con una estructura característica, una forma de organización determinada y que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a constituirse como un modelo complejo de relación, siendo así, los que moldean su propio futuro.



Terapia Integrativa de Pareja TIP

La Terapia Integrativa de Pareja (TIP) es un modelo de intervención con énfasis en la aceptación de las diferencias entre los miembros de la pareja, y a través de la aceptación se logra una mayor cercanía. Para empezar, esta terapia se ha considerado una postura del conductismo radical, pero se enmarca en las terapias de tercera generación debido a que toma el contextualizo funcional (Hayes, 1987). Por lo que a través del tiempo se ha vuelto parte del contextualizo funcional, y, por lo tanto, está dentro de la ola de tercera generación.

Por otro lado, hay que hacerle ver a los consultantes que no se trata de cambiar el comportamiento de la otra persona, y aquí es donde el terapeuta entra a hacer ver al paciente un punto más holístico de la situación por la que atraviesa, donde la única solución que vea no sea un cambio radical en la otra persona, sino una evolución de conductas o pensamientos. Aquí entra a jugar un papel importante el análisis funcional de diversas contingencias que puedan tener variables o causales controladoras de la conducta problema, para que al momento de modificar los antecedentes de la conducta se pueda alcanzar un bienestar de los miembros de la pareja.



El terapeuta debe estar orientado a la generación de empatía y aceptación por parte de ambos miembros de la pareja a los compartimientos del otro, a través de la comprensión del sentimiento de estancamiento por el que se encontraban al llegar a la terapia y el que se entiende en el transcurso de la misma, teniendo en cuenta diversas particularidades de cada una de las parejas, por lo que hay que evaluar de manera concisa y sustancial en las circunstancias presentes e históricas de la pareja para el entendimiento de la problemática, porque con eso se puede saber de qué herramientas terapéuticas hacer uso. (Barrero, 2008) citado por (Henderson, 2013).

Folleto realizado por:
Erika Gomez (2022).



Solo Para Parejas

Entrenamiento en Terapia Integrativa de Pareja.

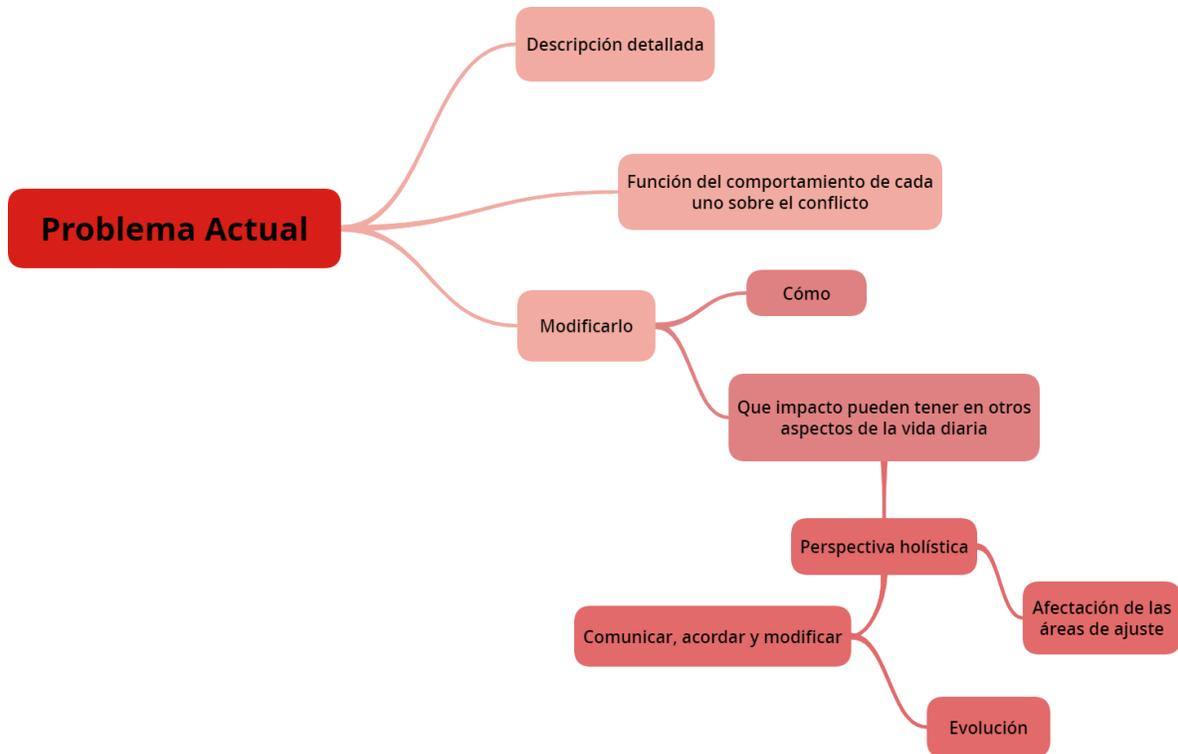
¡Bienvenidas!



Les doy un grato saludo a todas, y primeramente agradecer por tomar la decisión de acudir a mi curso de entrenamiento sobre Terapia a Pareja. Durante el tiempo de este, veremos diferentes temáticas que les permitirá adquirir diversas habilidades y

Anexo 6. Mapa mental componentes de la TIP.

Tema



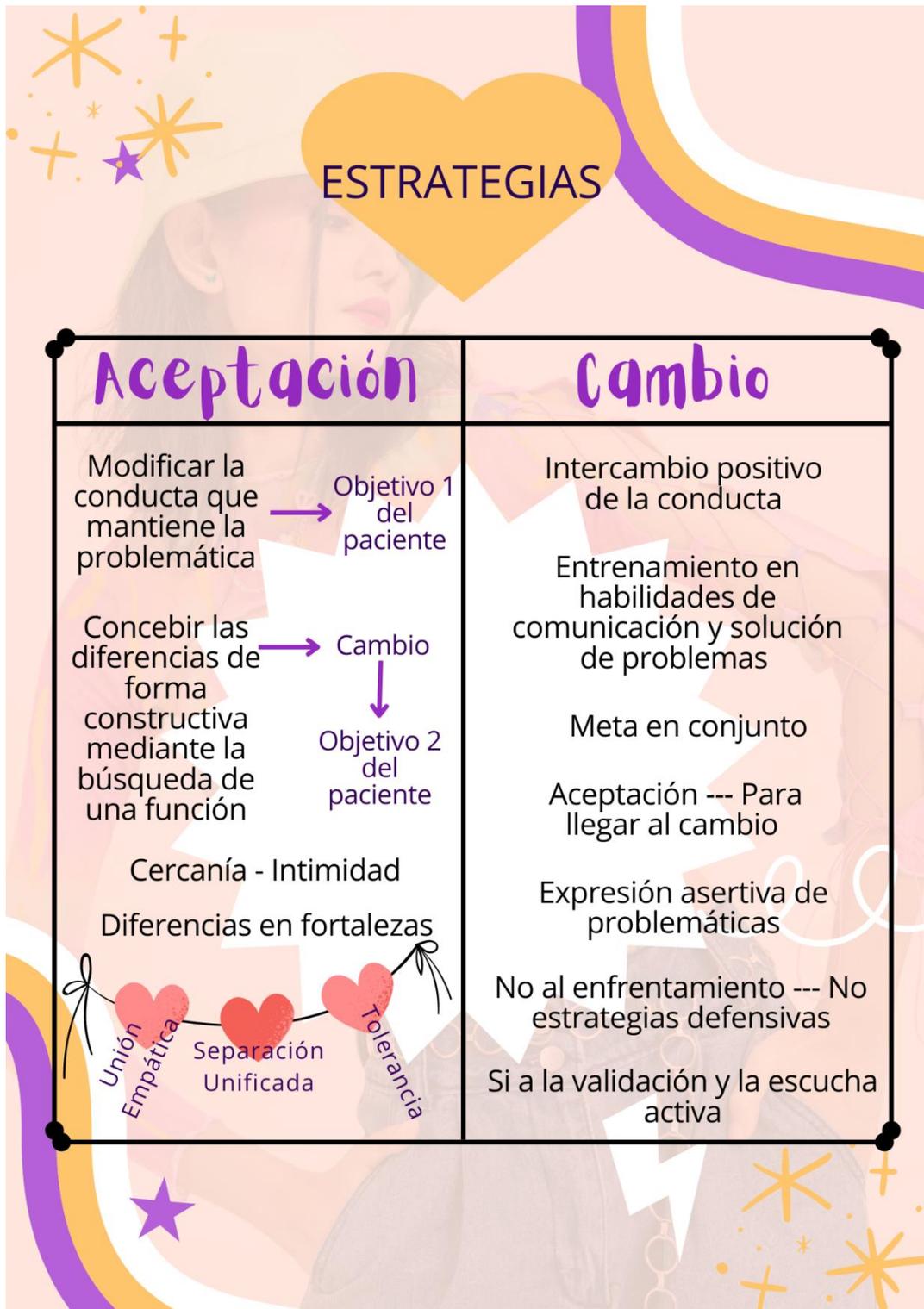
Polarización



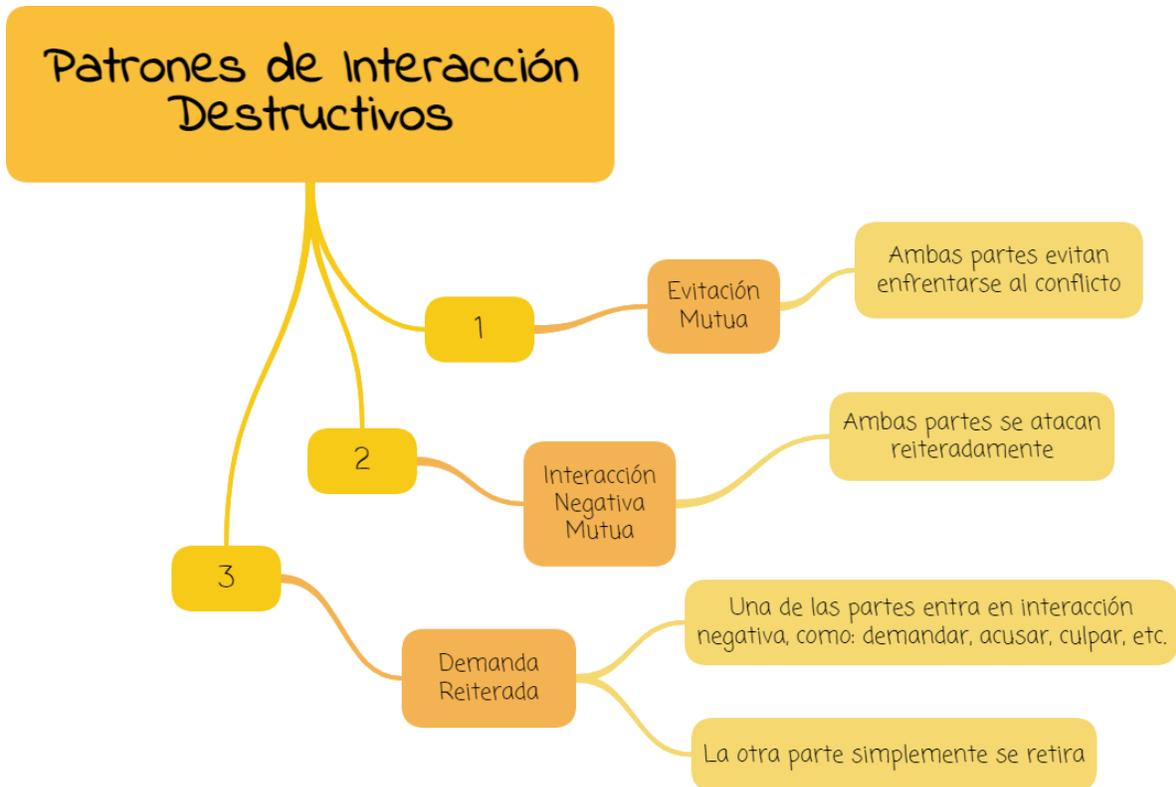
Trampa Mutua



Anexo 7. Cuadro de aceptación y cambio.



Anexo 8. Mapa mental vulnerabilidades y patrones de interacción destructivos.



Anexo 9. Dispositivas.

EXPRESIONES BLANDAS
Erika Gomez Salcedo

Muestran la parte más vulnerable de la persona

expone

SENTIMIENTOS

- Dolor.
- Amor.
- Temor.
- Celos.
- Afecto
- Esperanza.

Expresión de estos generan más intimidad.

¿QUÉ ES NECESARIO PARA QUE SURJAN?

Reforzamiento de conductas interpersonales de vulnerabilidad

Hacerle ver que ahora es diferente.

CONTEXTO

pasado

Asociada a un castigo, una burla, una broma o cualquier consecuencia o efecto que haya tenido una acción que realizó.

EXPONERSE

No obstáculos Libertad

INTELIGENCIA EMOCIONAL
Erika Gomez Salcedo

Claves de la IE

- Autoconciencia Emocional.
- Autocentrol Emocional.
- Transformar creencias.

AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL



- Auto-observación.
- Auto-evaluación.
- Parar y pensar.
- Afectaciones de momentos, palabras, decisiones, acciones, etc.

AUTOCONTROL EMOCIONAL

Controlar \neq Reprimir

Aceptar.
Dominar la intensidad.
Dominar la influencia.

TRANSFORMAR CREENCIAS

Creencias limitantes e irracionales.

Las creencias limitantes se manifiestan en el estado de ánimo o algo que crees de ti mismo que, de algún modo, te condiciona. Por lo general, son acusaciones falsas que te haces a ti mismo y que pueden derivar en resultados negativos.

Las creencias irracionales se caracterizan por:

- 1) derivar de deducciones imprecisas no apoyadas en la realidad,
- 2) expresarse como demandas, deberes o necesidades,
- 3) conducir a emociones inadecuadas e
- 4) interferir en la obtención y el logro de las metas personales (Zumalde & Ramírez, 1999).

Cómo superar las creencias limitantes

1. Identificar y analizar las creencias. Escríbelas en un papel, las creencias que más te condicionan o que...
2. Ponerle la intensidad. Puntúa de 0 a 100 cómo crees que te va a funcionar.
3. Utilizar afirmaciones positivas. Contrólalo tú por ti mismo y respóndete afirmativamente como creencias positivas.
4. No te des por vencido. Nunca te des por vencido si que quieres cambiarlo.

DIALOGO SUBRATICO

KAHOOT

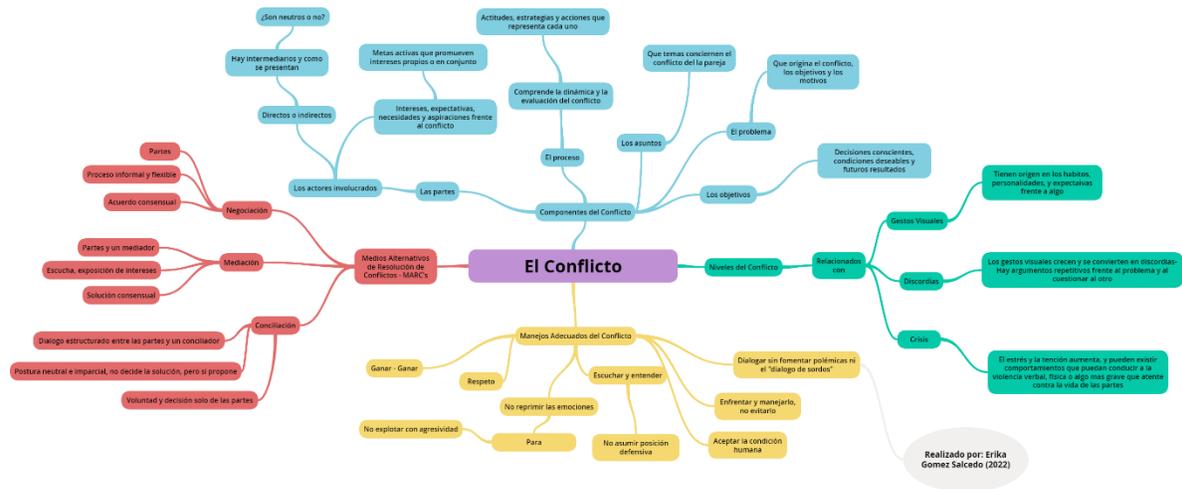
http://create.kahoot.com/quiz/404370-5941-46c8-8gff-5d37e98de3

Muchas Gracias

Anexo 10. Kahoot.



Anexo 11. Mapa mental conflicto.



Anexo 12. Asistencias.

Las respuestas de la confirmación de asistencia fueron las siguientes:

1. Nombre completo:

Lizeth Karina Yate Cupajita.

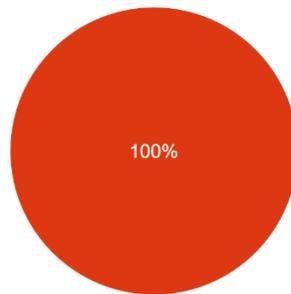
Leidy Gutiérrez.

Laura Valentina Valbuena Varón.

Dahiana caterine Carvajal Guzmán.

Lina Katerina Molina Molano.

Cargo
5 respuestas

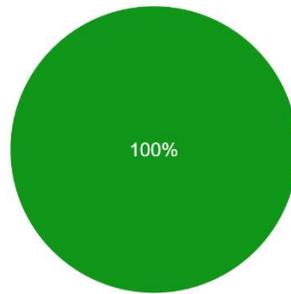


● Estudiante
● Practicante
● Profesor

2.

¿Cómo se enteró de este entrenamiento?

5 respuestas

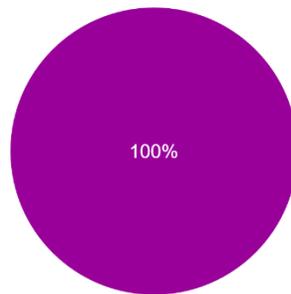


- Sitio web
- Amigo
- Boletín informativo
- Divulgación directa

3.

¿Cuántas veces asistió a las sesiones?

5 respuestas

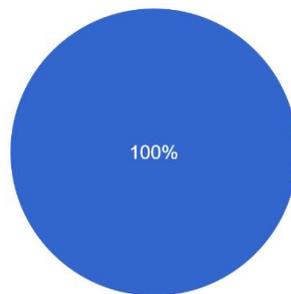


- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

4.

¿Cómo calificaría este entrenamiento?

5 respuestas

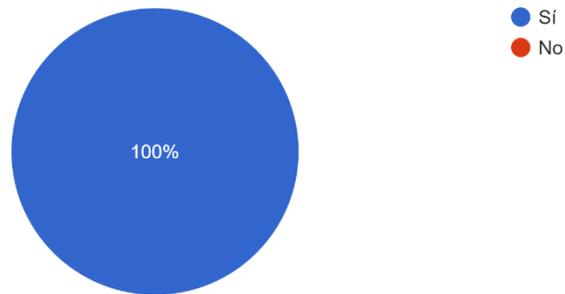


- Excelente
- Regular
- Malo

5.

¿Le gustaría recibir mas entrenamientos de este tipo con diferentes temáticas?

5 respuestas



6.

7. Esquizofrenia, disolución de parejas, comunicación asertiva.

8. Gracias.

Seguir realizando estos entrenamientos.

Gracias Erika por tu tiempo, serás una gran psicóloga, se nota la dedicación, organización y entrega a tu trabajo.

Anexo 13. Respuestas de la entrevista.

1. ¿Qué es una pareja y de que se trata la Terapia Integrativa de Pareja (TIP)?

Respuestas: Tu nos explicabas que existen muchos conceptos por lo que la civilización cambia con el pasar de los años, pero como tal es una construcción entre dos personas, que comparten un vínculo, un interés, acuerdos, conviven y son creadoras de su propio futuro ya que las acciones que haga el uno repercute en el otro.

2. ¿Cuántos son los componentes principales de la TIP y de que se trata cada uno?

Respuestas: Existen tres componentes en la terapia y se dividen en fases diferentes de la intervención, que hay uno de los tres que se hace con cada miembro de la pareja y otro si en conjunto. El primero es el tema que es donde se indaga del problema y de las implicaciones de cada uno dentro del conflicto, el segundo es la polarización donde se indagan aquellos patrones que destruyen la relación para cada uno, y el tercero es donde hay una salida del “circulo vicioso” de patrones destructivos trabajados en los componentes anteriores.

3. ¿Cuáles son los dos pilares en los que se basa la TIP para sus estrategias de intervención?

Respuestas: La aceptación y el cambio, donde se le brinda psicoeducación a los pacientes acerca de cómo puede ver las diferencias desde otra perspectiva y como puede buscarle una función a las mismas para que se conviertan en algo menos negativo, también se les explica en que consiste la comunicación asertiva y la escucha atenta en lo que el otro diga, respetando sus puntos de vista, buscando siempre la solución benéfica para ambos.

4. ¿En qué consisten las vulnerabilidades, y cree usted que se identifican en conjunto?

Respuestas: Se identifica en cada uno por aparte porque pueden ser cosas que el uno no sepa del otra por algún motivo, por lo que tú nos indicabas que es recomendado hacerlo por aparte. También porque son puntos delicados y vulnerables de la persona, pero que son necesario exponerlos.

5. ¿Es importante identificar los patrones de interacción destructivos y por qué?

Respuestas: Si es demasiado importante, muy necesario ya que es el patrón conductual que mantiene el malestar en la pareja, y es preciso saberlo para así saber cómo intervenir y de qué manera abordarlo.

6. ¿Dentro de la intervención es importante entrenar habilidades en expresiones blandas e inteligencia emocional?

Respuestas: Si totalmente, es muy importante y beneficioso ya que así aprenden más sobre como expresarse mejor, saber el otro que piensa y como toma las cosas, también para beneficio propio de cómo puede mejorar cada uno en su inteligencia emocional e indirectamente beneficia a la pareja en sí.

7. ¿Qué técnicas afianzaron para promover la tolerancia en la terapia?

Respuestas: la imitación de la conducta negativa o destructiva del otro para que evidencie su comportamiento desde otro punto de vista, las habilidades en resolución de problemas que va inmersa la comunicación. También la tolerancia al ser parte del proceso de aceptación juega un papel importante al minimizar el impacto que tiene en mí lo que la otra persona hace o dice.

8. ¿Cuántos MARC's aprendieron y en que consiste cada uno ?

Respuestas: Fueron tres donde en uno solo están las parejas y en otros un tercero, que en la mediación es donde hay un mediador que escucha y conduce a la pareja a

exponer sus deseos o intereses para lograr una solución, pero no interviene en el sentido de proponer una solución, pero que el conciliador si puede hacer en la conciliación, pero que al final es decisión de la pareja si toma esa opción u otra, el otro es la mediación pero este es más informal ya que solo intervienen las dos partes para buscar un acuerdo con herramientas comunicativas que se le han enseñado en terapia.

9. ¿Cuáles son las tres estrategias centrales para trabajar la aceptación en la TIP?

Respuestas: La unión empática que se basa en la historia personal y la contextualización del porqué de ciertos comportamientos, la separación unificada es cuando se entrena a la pareja en diferentes habilidades de comunicación y solución de conflictos para que cuando estén solos puedan resolver sus inconvenientes y la tolerancia como habíamos dicho anteriormente su objetivo es llevar a una tolerancia de la conducta del otro que no le hagan tanto daño a la otra parte, pero que se expongan en terapia y el psicólogo medie la sesión.

10. ¿Los temas vistos dentro del entrenamiento contribuyen a su desempeño como practicantes y futuras profesionales?

Respuestas: Si, totalmente, los conocimientos ayudan no solo para la parte profesional sino para la personal. Son bastantes cosas que aprendimos que nos serán de gran ayuda en nuestro grupo de apoyo y para nuestra vida laboral.

11. ¿El entrenamiento cubrió sus expectativas?

Respuestas: Si, las cubrió totalmente, e incluso las supere, fuiste una excelente capacitadora, explicas muy bien los temas, y tienes una manera de trabajar muy organizada que permitió que el curso se desarrollara a cabalidad, en verdad muchas gracias.