

TRANSFORMANDO LOS CONFLICTOS DE PAREJA DESDE EL CONTROL EMOCIONAL Y LA RESILIENCIA



¡APRENDAMOS EN PAREJA!



El conocimiento
es de todos

Minciencias



UNIVERSIDAD
SIMÓN BOLÍVAR

Transformando los conflictos de pareja desde el control emocional y la resiliencia / Nidia-Johanna Bonilla-Cruz [y otros 6], ilustraciones Sofía Álvarez A., Valeria Araque C., María José Prada A. – Barranquilla: Ediciones Universidad Simón Bolívar, 2023.

63 páginas; figuras a color
ISBN: 978-628-7533-44-8
978-628-7533-41-7 (PDF electrónico)

1. Parejas 2. Relaciones humanas 3. Conflictos interpersonales – Psicoterapia 4. Resiliencia I. Bonilla-Cruz, Nidia-Johanna II. Araque-Castellanos, Franlet III. Arenas-Villamizar, Vivian Vanessa IV. Cornejo-Ortega, Anderson-Camilo V. Guette-Torres, Manuela-Isabel VI. Gutiérrez-Suárez, Carlos VII. Latorre-Yáñez, Jesús-David VIII. Álvarez A., Sofía, ilustrador IX. Prada A., María José, ilustrador X. Araque Castellanos, Valeria, ilustrador XI. Título

306.872 T772 2023 Sistema de Clasificación Decimal Dewey 22^a edición

Transformando los conflictos de pareja desde el control emocional y la resiliencia

© 2023 Universidad Simón Bolívar

Proyecto de investigación apoyado por:

Ministerio de Ciencias

Autores:

Nidia-Johanna Bonilla-Cruz
Franlet Araque-Castellanos
Vivian Vanessa Arenas-Villamizar
Anderson-Camilo Cornejo-Ortega
Manuela-Isabel Guette-Torres
Carlos Gutiérrez-Suárez
Jesús-David Latorre-Yáñez

Diseño y diagramación:

Eduardo E. Araque C.

Ilustraciones:

Sofía Álvarez A.
Valeria Araque C.
María José Prada A.

ISBN: 978-628-7533-44-8
978-628-7533-41-7 (PDF electrónico)

Cúcuta, Colombia, 2023

CONTENIDO

	Página
Presentación	5
Acuerdos	7
SESION 1. Relación de pareja.....	9
ACTIVIDAD 1. Presentándonos.....	10
ACTIVIDAD 2. Hablemos de las relaciones de pareja.....	11
ACTIVIDAD 3. Trayectorias de vida en pareja.....	13
ACTIVIDAD 4. Lenguajes del amor.....	16
ACTIVIDAD 5. Aprendizajes logrados en pareja.....	19
SESION 2. Redefiniendo el conflicto desde los MASC	23
ACTIVIDAD 1. Ruta de obstáculos.....	24
ACTIVIDAD 2. Esclarezcamos conceptos para comprendernos más.....	25
ACTIVIDAD 3. Mitos y realidades: Desnaturalizar la violencia.....	27
ACTIVIDAD 4. Resolviendo los conflictos por medio del juego.....	30
ACTIVIDAD 5. Estrategias para la regulación emocional.....	33
SESION 3. El autocontrol emocional: La clave para la vida en pareja	35
ACTIVIDAD 1. Me sintonizo con mi ser y hago conciencia de mis emociones.....	36
ACTIVIDAD 2. Conozco sobre mis emociones y el autocontrol emocional.....	38
ACTIVIDAD 3. Qué guardar, qué compartir, qué transformar?.....	41
ACTIVIDAD 4. Aprendiendo a controlar mis emociones puedo relajarme.....	44
ACTIVIDAD 5. Cerremos nuestro encuentro.....	46

CONTENIDO

	Página
SESION 4. La resiliencia potencia el bienestar.....	47
ACTIVIDAD 1. Yo soy, yo puedo, yo tengo, yo estoy.....	48
ACTIVIDAD 2. ¿Qué significa ser resiliente?.....	51
ACTIVIDAD 3. En la adversidad se debe avanzar con determinación.....	53
ACTIVIDAD 4. Preparemos juntos el juguito de la resiliencia para aumentar la	
ACTIVIDAD 5. felicidad en pareja.....	58
Referencias	61

PRESENTACIÓN

“Siempre recogerás de lo que hayas sembrado”

Sembremos juntos semillas de grandeza en cada uno de nosotros,
en nuestras vidas y en nuestras familias

El ser humano tiene la capacidad de ser feliz y compartir la felicidad con otros seres, en pareja, en familia, en comunidad. Pero la realidad nos muestra que vinimos a aprender, a recorrer un camino, siempre apoyados y empoderados unos con otros, con sueños, retos y metas diferentes.

Somos el producto de una pareja: papá y mamá. Nos unimos en pareja para cumplir misiones de vida, formar familias, trascender, construir historia y dejar huellas en las generaciones venideras.

Pero es claro, que las diferencias que nos caracterizan y distinguen como seres únicos (emociones, sentimientos, ideas, actitudes) no nos permiten adaptarnos siempre a las circunstancias que la vida nos presenta y surgen las situaciones hostiles, la insatisfacción, la frustración, la infelicidad, y en casos extremos, la violencia y el maltrato; realidades que se han convertido en la actualidad en una constante que desestabiliza y altera la comunicación, los valores, el sentido de vida, los sueños y proyectos.

Las actividades diseñadas didácticamente a través de este instrumento pedagógico (cartilla) están orientadas a las parejas que deseen llevar una relación armoniosa, cargada de bienestar y plenitud, que trascienda a su núcleo familiar y a su entorno social.

La temática propuesta es el resultado de un trabajo investigativo desarrollado por un grupo de jóvenes investigadores y profesores de la Universidad Simón Bolívar extensión Cúcuta, orientada a crear un programa de resiliencia y autocontrol emocional en hombres y mujeres para la resolución de conflictos en violencia de género intrafamiliar, realizado y aplicado entre agosto 2021 y julio 2022, reconociendo la importancia de trabajar estas variables en la población afectada a través de estrategias de prevención y/o intervención.

El diseño de la intervención se inició con un diagnóstico participativo de la población usuaria de tres Comisariías de Familia de la ciudad de Cúcuta que reportaban violencia de pareja, posterior al aislamiento preventivo por COVID-19 para el mes de enero del año 2021.

Es importante destacar que en este contexto existen escasas estrategias de intervención documentadas, frente a la resolución de conflictos en la violencia intrafamiliar. Por lo tanto, se consideró propicio generar un aporte que fortalezca la aplicación de los métodos alternos de solución del conflicto MASC, orientados a prevenir y mitigar los índices de violencia y por ende a contribuir con una sana convivencia en comunidad en pro de la construcción de la paz y el bienestar social.

Para identificar las necesidades contextuales de la población se utilizaron técnicas de recolección de la información, entre ellas, el grupo focal y la entrevista. El diagnóstico participativo evidenció que las parejas atribuyen los comportamientos agresivos al reforzamiento cultural de narrativas violentas, patrones conductuales belicosos y escasas

habilidades socioemocionales. Adicionalmente se detectaron debilidades en la autorregulación emocional, la solución de conflictos y la capacidad de resiliencia.

Estos hallazgos permitieron concluir la importancia del acompañamiento por parte de profesionales que sensibilicen y orienten a las parejas sobre los procesos cognoscitivos y conductuales de afrontamiento y autorregulación expresados en la cotidianidad.

La cartilla está dirigida al personal de salud, organizaciones jurídicas, educativas, sociales y comunales que orienten sus acciones a fortalecer la convivencia social, y está diseñada para que un facilitador dinamice el proceso en grupos de personas. Contiene cuatro (4) sesiones conformadas por actividades variadas, distribuidas de la siguiente manera:

① Sesión 1. Relación de pareja

② Sesión 2. Redefiniendo el conflicto desde los MASC

③ Sesión 3. El autocontrol emocional.

④ Sesión 4. La resiliencia potencia el bienestar

Las actividades sugeridas, de carácter práctico y reflexivo llevan a un conocimiento personal, valoración y toma de conciencia, elementos fundamentales para aceptar, reconocer y valorar la convivencia con el OTRO, evitando y transformando el maltrato, la violencia y el conflicto de pareja.

De ahí, que las temáticas propuestas giran en torno a las relaciones afectivas, la comunicación, el autocontrol emocional en la vida de pareja; temáticas que se complementan con el abordaje de la resolución de conflictos y la resiliencia, habilidades relevantes de aplicar en estos momentos de grandes cambios y situaciones de desequilibrio e incertidumbre social.

La invitación, como facilitador es a abrir su mente y su corazón, es decir a sentipensar, para que los conocimientos, experiencias y actividades compartidas por las parejas sean generadoras de cambio y transformación social, permitan enriquecer las reflexiones personales con la palabra y motivar a los participantes para que nuevas soluciones puedan ser aplicadas creativamente en sus vidas y proyectadas en sus entornos familiares, sociales y laborales, con el propósito de buscar equilibrio, armonía y por ende una mejor calidad de vida y el bienestar social.

Caminemos juntos para revalorar el dolor, las dificultades, el conflicto y promover un cambio de actitud, hábitos y estilos de vida saludables.

ACUERDOS

Antes de iniciar el proceso, el facilitador establece un convenio con los participantes que oriente el adecuado desarrollo de las sesiones. Se sugieren los siguientes compromisos:

- 1 Mantener una actitud positiva durante todas las sesiones de trabajo.
- 2 Estar dispuesto a aprender nuevas formas de relacionarse y comunicar.
- 3 Aplicar las actividades sugeridas en cada sesión.
- 4 Reflexionar en los conceptos abordados y adaptarlos a sus vivencias personales y relación de pareja.
- 5 Aprender de todos.
- 6 Colocarnos en los zapatos del otro.
- 7 Expresar con sinceridad lo sentido en cada sesión.

Cada grupo de trabajo podrá ajustar o incorporar nuevos acuerdos que desde sus percepciones y particularidades fortalezca la alianza y el compromiso de las parejas participantes.

SESIÓN 1

Relación de pareja



“Nunca por encima de ti,
Nunca por debajo de ti,
Siempre a tu lado”.

Walter Winchell

Objetivos

- ◉ Propiciar confianza entre los participantes, estimular la integración y el conocimiento de las relaciones de pareja.
- ◉ Reconocer el valor de la pareja y su relación en la vida personal, familiar y social.

ACTIVIDAD 1. Presentándonos

Propósito: Generar un ambiente propicio para la comunicación asertiva y el desarrollo efectivo de las actividades.

• El facilitador da la bienvenida y se presenta ante el grupo.

Manifiesta los objetivos a alcanzar durante la sesión.

• Invita a realizar una presentación por parejas integrando la visión de ambas partes. Ej.: Juan presenta a Ana y Ana presenta a Juan.

• Luego, se solicita que acompañen un saludo al grupo con una emoción espontánea (alegría, tristeza, sorpresa, miedo, angustia, asombro, terror, enfado otras).

• En parejas se le pide recitar la siguiente estrofa, acompañada de los movimientos respectivos:

Vamos a darnos la mano
Vamos a darnos el pie
Movimiento de cadera
Y una vuelta al revés

Un saludo al apache
Un saludo al general
Una sonrisita alegre
y un abrazo fraternal

🌀 Al escuchar una palmada, cambiar rápidamente de pareja y realizar el ejercicio.

🌀 Reunidos, se evalúa la actividad:

- 🕒 ¿Cómo se sintieron?
- 🕒 ¿Qué experiencias o momentos recordaron?

🌀 Se les invita a expresarlo con una palabra, un gesto o una emoción.

ACTIVIDAD 2. Hablemos de las relaciones de pareja

Propósito:

Reflexionar sobre lo que implica compartir una relación de pareja fundamentada en el amor.

🌀 Se organiza el grupo y se les pide que formen parejas, con compañeros que no se conozcan y compartan los conceptos que tienen sobre:

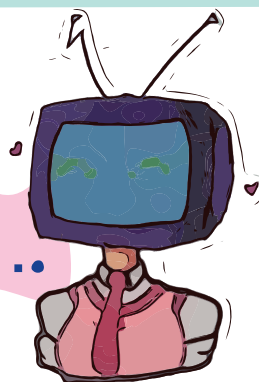
- 🕒 ¿Qué es una pareja?
- 🕒 ¿Qué tipo de vínculos se establecen en una relación de pareja?
- 🕒 ¿Qué me hizo enamorar de mi pareja?
De esas cualidades, ¿cuáles tiene actualmente?
- 🕒 ¿Qué extraño de mi pareja del tiempo cuando inició la relación?
- 🕒 ¿Cuáles son los miedos y ansiedades en su relación?

❁ Se entrega la siguiente información para analizarla en pareja:

Se define la pareja como “un sistema conformado por dos personas que deciden vincularse afectivamente y que unen esfuerzos para trabajar por uno o varios proyectos en común”.

La relación de pareja se deriva de la palabra PAR, indicativo de dos elementos que integran un conjunto indisoluble; por ejemplo, un par de narices, de calcetines, de gemelos, de guantes, de zapatos, etc., o que teniendo entidad propia se pueden juntar para complementarse, que deciden unirse para establecer vínculos con una finalidad compartida que va desde emprender negocios, sostenerse afectivamente y llevar a cabo una relación de amigos. Mallor & Villegas (2017)

RECORDEMOS....



Al conformarse una pareja se crea un nuevo sistema con atributos particulares y especiales que lo relacionan y lo diferencian de los sistemas de origen (familias); sin embargo, cada integrante tiene creencias, expectativas y mitos transmitidos en la convivencia de forma intergeneracional, es decir de padres a hijos.

CABE RESALTAR...

Que la pareja es una apuesta consciente, no es un campo de batalla y menos un escenario de juegos de poder con la persona; de ahí, que la diada requiere de la madurez emocional de cada integrante para no responsabilizar al otro de las carencias y el bienestar propio.

⚙️ Con base en esta información, en sus vivencias y en sus expectativas decoren creativamente una silueta que represente a su pareja. Para ello tener en cuenta la hoja de trabajo anexa (Anexo I)

- 🕒 Elaborar un listado cualidades y posibles aspectos por mejorar.
- 🕒 Combinar diferentes materiales: recortes, colores, crayolas, plastilina, marcadores.
- 🕒 Es importante incluir aspectos físicos y de personalidad (emocional, intelectual, espiritual).

⚙️ Compartir el trabajo y expresar: ¿cómo se sintieron?, ¿qué emociones y sentimientos se suscitaron?, ¿qué conclusión pueden compartir?

ACTIVIDAD 3. Trayectorias de vida en pareja

Propósito:

Reconocer las etapas por las cuales atraviesa una relación de pareja y cómo se han vivido.

⚙️ Conformar pequeños grupos para leer y compartir la siguiente información y elegir un líder para que oriente al grupo, saquen conclusiones y las presente en la plenaria.

ETAPAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

ENAMORAMIENTO

Se inicia con una atracción repentina, en el que existe un fuerte deseo de estar con la otra persona, un «flechazo», un vínculo estético, una preferencia inmediata, que hace que las otras relaciones pierdan importancia y se priorice el nuevo objeto de amor con el que se desea unirse física y psicológicamente. En esta etapa, es tan fuerte la idealización proyectada en el deseo y el amor, que no se alcanzan a identificar los defectos del otro. Alberoni (1996) citado por Bobadilla (2012).

CONOCIMIENTO

Hace referencia a la comprensión más profunda e íntima de la otra persona en la que inevitablemente se descubren las diferencias y características. Cada individuo, único e irrepitible, comienza a revelarse tal cual es en su totalidad y autonomía, empezando a compartir sus experiencias personales y comunes.

CONVIVENCIA

Se establece cuando la pareja después de un periodo de conocimiento, en el que la atención ha estado enfocada en una proyección conjunta, se deciden por convivir y conformar un hogar. El amor de la pareja se expresa afectiva y respetuosamente, en forma de apoyo y entendimiento por una vida en común, aunque pueden surgir diferencias en la forma de resolver los conflictos, lo cual es necesario para la búsqueda de acuerdos y negociaciones. Villegas & Mallor (2012).

AUTOAFIRMACIÓN

Se da tras un periodo de convivencia, con ganas de compartirlo todo, en la que surgen necesidades personales que se tienden a defender. Es un momento para retomar las actividades individuales, honrando los lazos y compromisos que ha construido la pareja. Pueden surgir conflictos por crisis personales no resueltas, como reencontrarse con uno mismo después de enfocarse en la otra persona y en la relación.

ADAPTACIÓN

La pareja se ajusta, se solidifica y madura. En este momento, se puede dar la consolidación o ruptura, cuestionando la escala de valores personales y compartidos. Surgen nuevos intereses debido a cambios, como la independencia de los hijos, jubilación, enfermedad, etc. Se puede dar el reencuentro en la relación, debido a que la vida tiene menos exigencias, responsabilidades y cargas, reenfoándose nuevamente en la pareja para compartir proyectos como se hacía al inicio de la relación.

🌀 Reflexionar en parejas sobre cada una de las etapas presentadas. Utilizar hoja de trabajo – Anexo (2).

🌀 Ubicar en la línea del tiempo la etapa que están viviendo en pareja. Registrar las siguientes respuestas:

🕒 ¿Qué etapa estoy viviendo en mi relación de pareja? ¿Cómo han vivido o vivieron cada etapa en pareja?

🕒 ¿Cuáles eran las expectativas al compartir en pareja?

🕒 ¿Qué se han cumplido?

🕒 ¿Qué aprendizajes significativos resalta de su relación de pareja? ¿Qué aspectos vividos en pareja han marcado positiva o negativamente sus vidas?

🌀 Compartir en plenaria la experiencia.

“Una relación perfecta no es cuando dos personas perfectas están juntas, es cuando un par de personas imperfectas aprenden a lidiar con sus diferencias”.

ACTIVIDAD 4. Lenguajes del amor

Propósito:

Valorar las diferentes manifestaciones del amor.

🌀 El animador dirige las siguientes actividades:

Lluvia de ideas:

- 🕒 ¿Cómo definen el amor de pareja?
- 🕒 ¿Qué sentimientos, emociones y actitudes se experimentan en la vivencia del amor de pareja?

🌀 Elegir una canción que les permita expresar abiertamente el amor a su pareja y compartir parte de ella.



Conozcamos y aprendamos los diferentes lenguajes del amor

Lenguajes del amor

Palabras de afirmación y ayuda



Tiempo de calidad



Dar y recibir regalos (Expresar a través de un objeto material)



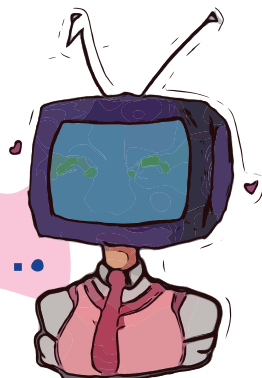
Actos de servicio (Acciones que hago por mi pareja para ayudar al otro)



Contacto físico

Abrazos/Besos/Caricias/Tocarse/Sonrisas
Relaciones sexuales/Tomarse de la mano/miradas

RECORDEMOS....



Para dar amor primero hay que sentirlo y luego darle forma a través de la palabra, el elogio, la sonrisa, el tiempo de calidad, el contacto físico.

DESCUBRIENDO TU LENGUAJE...

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te hace sentir amado más que otra cosa?

2. ¿Qué te hace sentir menos amado? ¿Qué te hiere más?

3. ¿Qué he pedido más a mi pareja?

4. ¿Qué es natural en ti para expresar afecto a tu pareja?

5. ¿Cuándo piensas en que tu pareja fuera ideal, en qué piensas?

6. ¿Cuándo te enamoraste de tu pareja qué te hacía desear estar con ella?

7. Comenta, cuál puede ser tu lenguaje principal.

ACTIVIDAD 5. Aprendizajes logrados en pareja

Propósito:

Retroalimentar los conocimientos, experiencias y vivencias adquiridos en la sesión de trabajo.

⚙️ **Compartir anécdotas o historias de vida sobre la relación de pareja y el amor que reflejen lo aprendido en la sesión.**

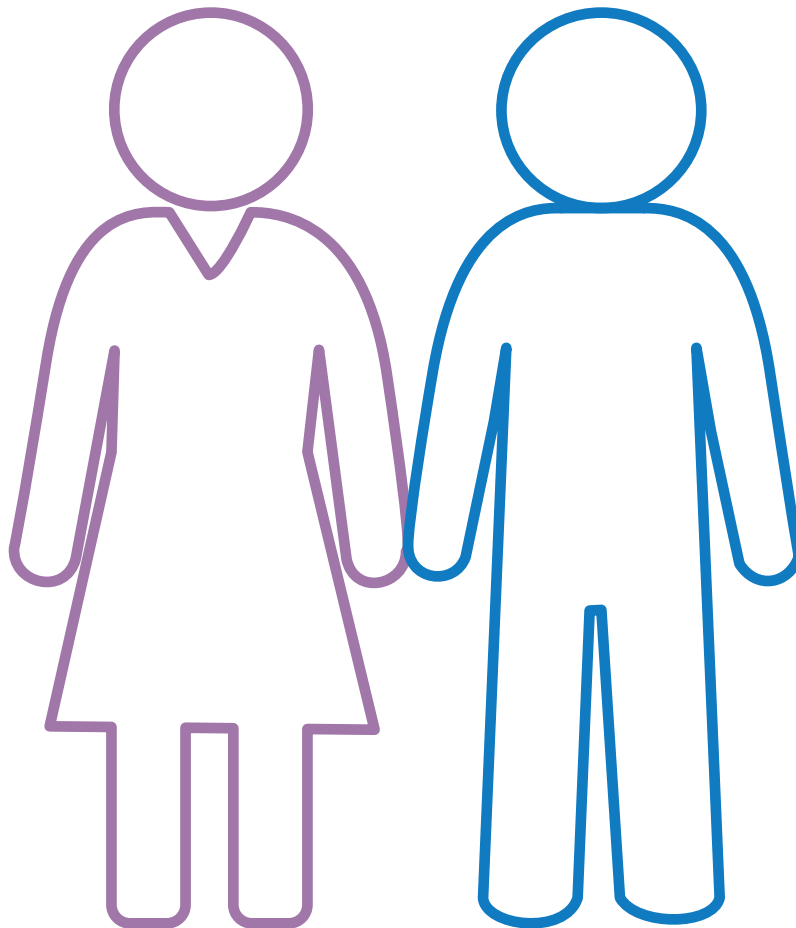
⚙️ **MEDITACION: “dejamos ir lo que no nos pertenece.”**

⚙️ **LLUVIA DE MENSAJES: Enviamos y recibimos nuestros mensajes para crecer, a las otras parejas del equipo.**

⚙️ **Agradecemos lo vivido en este primer encuentro**

ANEXO 1. Hoja de trabajo

Decorar creativamente la silueta que represente a su pareja.



- 🕒 Elaborar un listado cualidades y posibles aspectos por mejorar.
- 🕒 Combinar diferentes materiales: recortes, colores, crayolas, plastilina, marcadores.
- 🕒 Es importante incluir aspectos físicos y de personalidad (emocional, intelectual, espiritual).

ANEXO 2. Hoja de trabajo

Ubicar en la línea del tiempo la etapa que están viviendo en pareja. Registrar las siguientes respuestas:



- 1. ¿Qué etapa estoy viviendo en mi relación de pareja? ¿Cómo han vivido o vivieron cada etapa en pareja?

- 2. ¿Cuáles eran las expectativas al compartir en pareja?

- 3. ¿Qué se han cumplido?

- 4. ¿Qué aprendizajes significativos resalta de su relación de pareja? ¿Qué aspectos vividos en pareja han marcado positiva o negativamente sus vidas?

SESIÓN 2

Redefiniendo el conflicto desde los MASC

(MÉTODOS ALTERNATIVOS DE SOLUCIÓN DEL CONFLICTO)

“Cada problema contiene en él las semillas de su propia solución. Si no tienes problemas, no consigues ninguna semilla”.

Norman Vince



Objetivos

- ① Identificar las fases del conflicto y aplicar estrategias para la gestión de acuerdos.
- ② Sensibilizar a los participantes respecto a las acciones que se deben implementar para la prevención de violencia y conflicto en la relación de pareja.
- ③ Favorecer acciones de educación orientadas al establecimiento de acuerdos para la resolución de conflictos.

ACTIVIDAD 1. Ruta de obstáculos

Propósito:

Reconocer el manejo de las diferentes situaciones problemáticas presentadas en la cotidianidad.



El facilitador dispone el salón con sillas y mesas en diferentes posiciones para realizar el ejercicio de activación.



Invita a los participantes que se organicen en parejas y sigan las siguientes instrucciones:

Tapar los ojos con un pañuelo a su compañero(a).

- ⦿ Cruzar por el camino de obstáculos (sillas y mesas) mientras su compañero lo guía con expresiones verbales.
- ⦿ Socializar la experiencia y reflexionar sobre:

¿Qué situaciones o problemas encontraron en esta trayectoria?, ¿tropezaron con sus compañeros, tropezaron con las sillas y las mesas? ¿se cayeron o fueron empujados? ¿recibieron ayuda?



¿Qué ideas vinieron a su mente? ¿Cuáles fueron sus reacciones?: tranquilidad, angustia, rabia, solicitar ayuda, impaciencia, pelear, gritar, otras.

¿Qué estrategias consideran han podido aplicar para resolver estas situaciones presentadas?

ACTIVIDAD 2. Esclarezcamos conceptos para comprendernos más

Propósito:

Identificar y diferenciar los conceptos, para el manejo adecuado de las situaciones presentadas.

-  El facilitador realiza una breve introducción explicando por qué es importante hablar del conflicto, indicando que éste ha hecho parte activa de la historia del ser humano y se reproduce en los eventos cotidianos de la vida contemporánea; en ocasiones a través de conductas violentas que permanecen y se han naturalizado, por lo cual, algunas sociedades normalizaron los comportamientos violentos como mecanismo para resolver los conflictos cotidianos.
-  Luego invita a los participantes a comprender las diferencias entre los conceptos: Conflicto, problema y violencia. Para esto utilizarán la hoja del trabajo con los conceptos que le permitirán reflexionar y ejemplificar con situaciones cotidianas de la vida en pareja.

CONFLICTO	PROBLEMA	VIOLENCIA
		
<p>Es una situación en la cual dos o más personas o grupos con intereses distintos, entran en confrontación u oposición unos contra otros, debido a tener intereses, objetos y modalidades diferentes.</p>	<p>Es la definición de la situación que origina el conflicto, requiere una solución y explicación de los objetivos de la disputa y sus motivos.</p>	<p>Comportamientos y situaciones que amenazan la integridad física, psicológica y moral de las personas que pueden originarse por aprendizaje, imitación o en forma deliberada contra personas o grupos. En ocasiones se da cuando fracasa la transformación de los conflictos.</p>
<p>Ejemplos:</p>	<p>Ejemplos:</p>	<p>Ejemplos:</p>

El facilitador invita a los grupos a compartir lo analizado con sus compañeros, en forma dinámica e interesante haciendo uso de estrategias creativas. Aclara y amplía los conceptos utilizando las experiencias personales referidas y puntualizando en los siguientes aspectos:



- ① Diferencia entre problema y conflicto.
- ② Diferencia entre agresión y violencia.
- ③ Tipos y fases del conflicto.
- ④ Métodos de solución.

Sintetiza la sección recordando que:

“El conflicto en la pareja se puede entender como la incompatibilidad en las metas o intereses entre sus miembros, y se manifiesta en la reciprocidad negativa en la comunicación del afecto. La resolución de conflictos implica que la pareja desarrolle ciertas habilidades sociales básicas, como comunicación, empatía, asertividad y negociación, las cuales son esenciales para el éxito en la interacción”

Posteriormente, invita a organizarse en equipos de 4 a 5 personas, dirigiendo el trabajo de la siguiente manera:


Se presentan escenarios de conflicto simulado para que los participantes representen en un juego de roles las situaciones dadas. Ejemplos: discusiones en pareja por celos, por dinero, por falta de trabajo.

-  Por medio de la reflexión grupal, en plenaria se identifican las sensaciones, gestos y actitudes en las personas que representan la escena.
-  Luego, se pide a los participantes que identifiquen en qué etapa del conflicto se encuentran y qué tipo de soluciones sugieren.

ACTIVIDAD 3. Mitos o realidades: ¡Desnaturalizar la violencia!




Propósito:

Identificar y diferenciar los conceptos, para el manejo adecuado de las situaciones presentadas.


 Con el fin de reforzar los conceptos abordados en la actividad anterior, el facilitador, invita a que los participantes reflexionen y realicen el siguiente ejercicio relacionado con mitos y realidades en la relación de pareja.

 Cada participante recibe el siguiente el material impreso:

AFIRMACIÓN	MITO	REALIDAD
1. En ninguna circunstancia debo tolerar el maltrato		
2. Peleamos porque nos amamos, me encantan las reconciliaciones		
3. Si tu pareja te quiere dejar... no lo permitas. Lucha porque el amor todo lo soporta		
4. Cuando mi compañer@ dice o hace cosas que me hieren, lo hace porque me está moldeando para ser su pareja ideal		
5. En una relación de pareja armónica se dan los conflictos.		

-  Se les pide que lo lean detenidamente cada afirmación, analicen y definan si lo considera un mito o una realidad y expliquen por qué.
-  Pueden agregar si lo desean otros mitos que conozcan o hayan escuchado en su círculo familiar, de amigos o trabajo.
-  Se socializa la experiencia y se sacan conclusiones.

 **A continuación, el facilitador explica:**

-  **¿A QUÉ HACE REFERENCIA LA VIOLENCIA DE PAREJA?**
Según la Organización Mundial de la Salud, se refiere a los comportamientos de la pareja o ex-pareja que causan daño físico, sexual o psicológico, incluidas la agresión física, la coacción sexual, el maltrato psicológico y las conductas de control (OMS, 2020). En este sentido, cabe resaltar que la violencia de pareja no es una problemática actual; al contrario, ha trascendido de generación en generación, siendo el género femenino el más afectado.

¿QUE EFECTOS PRODUCE ESTE TIPO DE VIOLENCIA?

Este tipo de violencia produce “en las víctimas supervivientes y sus familias graves problemas físicos, psicológicos, sexuales y reproductivos a corto y/o largo plazo, tienen un alto costo económico y social” (OMS, 2020).










El orientador explica que existen diferentes tipos de violencia y que en ocasiones son invisibles y aceptables socialmente como “normales”. Comparte la información anexa en la hoja de trabajo para ser analizada con los participantes. (Anexo 3).

	Violencia	Formas	Manifestaciones (Ejemplo)
VISIBLE	Directa	Física	Golpes, empujones, cachetadas.
		Verbal	Gritos, insultos.
		Psicológica	Minimización, manipulación, desvalorización.
		Sexual	Cualquier acto sexual que no cuente con el consentimiento de su pareja.
		Económica	Manejo del dinero de la pareja, prohibición del desarrollo económico, abuso y/o explotación económica.
INVISIBLE	Estructural	Socioeconómico	Prostitución, diferencias salariales por género, homofobia, prohibiciones laborales por género.
		Política	Falta de políticas públicas para la prevención de la violencia, revictimización y/u omisiones por parte del estado ante casos de violencia y feminicidios.
		Institucional	Todo hecho que atente los derechos de las personas por parte del estado, desde el enfoque de género.
	Cultural	Ideológica	Creencias machistas y misóginas.
		Moral	Actitudes permisivas y aceptación ante la violencia.
		Lenguaje	Expresiones machistas y misóginas.

ACTIVIDAD 4. Resolviendo los conflictos por medio del juego

Propósito: Permitir la expresión de emociones y sentimientos a través del juego

 El facilitador retoma las experiencias vividas el encuentro, resaltando los aprendizajes logrados. Se inicia la actividad explicando que, en una situación conflictiva se producen reacciones emocionales y fisiológicas y que es importante detectarlas para gestionarlas. Se invita a los asistentes a simular que son unos GLOBOS y que van a seguir las siguientes instrucciones:

-  Tomar respiraciones profundas, estando de pie y con los ojos cerrados.
-  En la medida que se llenan los pulmones de aire se levantan los brazos.
-  Este paso se repite varias veces, hasta que todos hayan aprendido a hacer el ejercicio correctamente.
-  Soltar el aire y simular que se arrugan como globos, desinflándose hasta caer al suelo.
-  Se repite el ejercicio varias veces.
-  Luego de unos minutos en un estado de relajación, se hacen las siguientes preguntas reflexivas:

¿Consideran que pueden realizar estos ejercicios cuando estén molestos o incómodos?

¿Qué otras alternativas han aplicado cuando enfrentan las diferentes situaciones problemáticas, especialmente con su pareja?

Se invita a los participantes a compartir su conocimiento acerca de los métodos de resolución de conflictos que conocen o han utilizado.

Posteriormente el facilitador aclara y socializa estrategias de resolución de conflicto:

- Arbitraje
- Mediación
- Conciliación
- Negociación

Utiliza la infografía con información de los métodos alternativos de solución de conflicto (MASC)

MÉTODOS DEL CONFLICTO

Los métodos alternativos de solución de conflictos (MASC), son sistemas que buscan brindar a las partes que se ven envueltas en un conflicto, una forma más fácil y rápida de solucionarlo sin tener que acudir ante una autoridad judicial. Veamos cuales son:

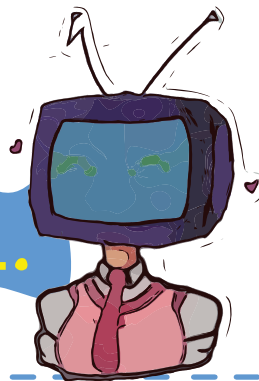
1. Gestión del Conflicto

Busca esencialmente que las partes logren entender la posición del otro y tener presente las demandas de cada uno, con el fin de crear acuerdos y reglas, esto implica el fin del conflicto de forma pacífica, teniendo como principal recurso el «compromiso» (Rivera, 2020).

2. Transformación del Conflicto

Tiene como fin lograr la resignificación del conflicto para que trascienda a la tranquilidad, la paz y la justicia, es decir, que se gestione adecuadamente, dándole solución a las causas generadoras y se convierta en una oportunidad de cambio, de transformación y de afrontamiento positivo en las relaciones. En el caso de las relaciones humanas el enfoque de confrontación motiva la convivencia pacífica y fortalece la rápida gestión de la controversia (Rivera, 2020).

IMPORTANTE....



Cuando las dos partes no logran el fin del conflicto, se sugieren mecanismos externos tales como: mediación, arbitraje, negociación y conciliación.

EL ARBITRAJE

Como procedimiento, consiste en recurrir a un tercero con una investidura oficial y/o autoridad encargada de analizar el conflicto cuando en este no se ha logrado llegar a un acuerdo o cuando los posibles acuerdos no satisfacen a una o ninguna de las partes. (Martín, 2015; Vinyamata, 2014, citados en Rivera, 2020)

LA NEGOCIACIÓN

Es un proceso que facilita la toma de decisiones entre personas con relación a un determinado problema, sin la intervención de un tercero.

LA CONCILIACIÓN

Exposición del conflicto desde la perspectiva de ambas partes ante una tercera persona donde el conciliador puede o no tener una posición de autoridad. En este proceso ambas partes toman una postura más activa en la toma de decisiones, tratando en su mayoría de satisfacer las necesidades de ambas partes e intentan llegar a acuerdos a través de la comunicación.


LA MEDIACIÓN

Es un mecanismo de afrontamiento del conflicto con base a la confianza. En este caso, el mediador no tiene autoridad para imponer las decisiones. Su rol es colaborativo y de facilitador; la responsabilidad recae fundamentalmente en el manejo que les otorguen ambas partes a los compromisos llegados en el proceso.

JUEGO DE ROLES

El facilitador propone realizar un juego de roles para comparar la conciliación y el arbitraje; otro para contrastar la negociación y la mediación.


- 1 Solicita la participación de 10 voluntarios y los divide en dos grupos.
- 2 Plantea un caso de una pareja que tiene una relación conflictiva con sus suegros.
- 3 Un grupo debe simular un proceso de conciliación y el otro grupo, un arbitraje para buscar soluciones.


 Finalmente, los observadores socializan en un muro, las habilidades necesarias para aplicar estos métodos de resolución de conflictos.


ACTIVIDAD 5. Estrategias para la regulación emocional

Propósito:

Propiciar espacios para compartir estrategias de regulación emocional para la resolución de conflictos en pareja.

 En grupos pequeños, compartir anécdotas o historias de vida sobre las situaciones de conflicto vividas en pareja y el manejo dadas a ellas.

 Realizar una lluvia de mensajes entre compañeros para enviar y recibir afirmaciones que armonicen las relaciones con la pareja y en el hogar.

 ¿Qué aportes les dejaron las actividades trabajadas en esta sesión?

Meditación de cierre:

Los conflictos vividos, pertenecen al pasado y dejaron aprendizajes.
¡Ahora nos reconciamos con nosotros mismos!
¡Ahora nos preparamos para recibir lo mejor en pareja!

Agradecemos los momentos vividos en esta sesión

SESIÓN 3

El autocontrol emocional: La clave para la vida en pareja

“El autocontrol es la fuerza.
El pensamiento correcto es dominio.
La calma es poder”.

James Allen




Objetivos

- ① Promover estrategias de regulación emocional en los participantes.
- ② Incentivar habilidades que faciliten el reconocimiento de emociones en situaciones de conflicto.

ACTIVIDAD 1. Me sintonizo con mi ser y hago consciencia de mis emociones

Propósito:

Explorar sensaciones, expresiones y gestos orientados a la identificación de las emociones

 El facilitador prepara un lugar cómodo y tranquilo, organiza el grupo y va dirigiendo la actividad utilizando la siguiente guía:

- 1 Se inicia con un ejercicio de respiración profunda solicitando a los participantes que primero exhalen el aire para luego inhalar, contener y expulsar en un tiempo de 5 segundos por cada fase. Se indica que repitan el proceso tres veces.
- 2 Luego, se pide que cierren los ojos para realizar un ejercicio de meditación guiada, explorando las sensaciones corporales de forma ascendente desde los pies hasta la cabeza, invitando constantemente a mantener la atención plena y consciente.
- 3 Durante el ejercicio se les pide a los participantes que observen los pensamientos y emociones que surjan y sean conscientes del momento presente.
- 4 Se incentiva a los asistentes para que compartan grupalmente las impresiones de la experiencia.

Recomendaciones para una mejor experiencia en la meditación

- ④ Adoptar la mejor postura y actitud.
- ④ Cerrar los ojos y prestar atención a la respiración.
- ④ Estar conscientes de lo que les rodea.
- ④ Procurar vivir el momento.
- ④ Utilizar todos los sentidos.
- ④ Estar atentos a lo que piensan, sienten y escuchan.
- ④ Mirar que todo eso lo que lo distancia de uno mismo, pero sin cuestionarse o juzgar.
- ④ Traten de ser amables con ustedes mismos.
- ④ Consentirse y amarse por el momento presente.
- ④ Encuentren paz, armonía, equilibrio.
- ④ Acéptense con sus fortalezas y debilidades.
- ④ Visualicen lo que llegue sin cuestionarse.
- ④ Piensen en cosas sencillas y que sean de gran valor para cada uno
- ④ Aprópiense de ellas y sientan que las disfrutan.
- ④ Cuando abran lentamente los ojos, sonrían, agradezcan y felicítense por darse este espacio.

Teniendo como base esta experiencia compartan:

- ④ ¿Qué sintieron en su cuerpo? ¿En qué partes especialmente? ¿Con qué intensidad vivieron la experiencia, califiquen (de 1 a 10)?
- ④ ¿Qué emociones experimentaron? ¿Qué manejo les dieron a esas emociones? ¿Lograron controlar algunos impulsos sentidos?
- ④ En 5 palabras evaluar estos momentos.

ACTIVIDAD 2. Conozco sobre las emociones y el autocontrol emocional

Propósito:

Reconocer conceptos básicos sobre las emociones y el autocontrol emocional.

- El facilitador explica el concepto de autocontrol emocional y los conocimientos relacionados con éste. Para esto, utiliza el mapa conceptual y el glosario de términos, que se presenta a continuación:



GLOSARIO

AUTOCONCIENCIA: Es la capacidad de orientar la propia atención hacia sí mismo para identificar emociones, conductas y pensamientos.

AUTOCONOCIMIENTO: Conocimiento personal que le permite a los sujetos manejar una clara conciencia emocional, que le ayude a identificar sus emociones, para lo cual requiere, fortalecer la autoevaluación y autoconfianza en sus capacidades y hacerse responsable de ellas.


AUTOCONTROL EMOCIONAL: Es la capacidad que tiene la persona para poder gestionar asertivamente sus emociones, impulsos y comportamientos, adaptándose a diferentes espacios, manteniendo el control y dominio de sí mismo. Es decir, que la persona que ha desarrollado esta habilidad es capaz de reflexionar acerca de sus sentimientos y experiencias permitiéndole mantener la claridad para ser objetivo ante la situación. También se concibe como “la capacidad de usar la conciencia que se tiene de las emociones para mantenerse flexible y orientar positivamente el comportamiento”. En otras palabras, es estar atento a las manifestaciones emocionales, reconocer qué se siente y orientar las respuestas de forma operativa, es decir, canalizar los impulsos a través de conductas que no lesionen a los demás ni a sí mismo a través de estrategias como la respiración profunda, preguntas o diálogo interior que invitan a la reflexión y racionalidad.

AUTOCONFIANZA: Percepción que tiene una persona de su capacidad para realizar determinadas acciones y comportamiento importantes para su vida. Esta percepción apoya el logro de los resultados personales y la autorregulación de la conducta.

AUTOEVALUACIÓN: Capacidad para comprender y reflexionar sobre la propia experiencia de vida y los propios pensamientos. Es ser capaz de verse a mí mismo de forma autorreflexiva.

EMOCIONES: son reacciones psicofisiológicas que activan nuestro organismo y representan modos de adaptación cuando se percibe un objeto, persona recuerdo o suceso importante. Juegan un papel fundamental en nuestras vidas: nos informan, nos movilizan a la acción y permiten actuar de una manera más precisa. Es importante aprender a escucharlas, a tomarlas en cuenta en nuestra toma de decisiones y estilos de afrontamiento.

METACOGNICIÓN: Capacidad de aprender a aprender, es decir de autogestionar el modo en que mejor se aprende para potencializarlo y trasladarlo a diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Este proceso pasa por la aceptación de las experiencias, las nuevas posibilidades y el reconocimiento de las limitaciones personales.

 Para lograr la comprensión de la temática y hacer más dinámico el ejercicio, el facilitador integra los conocimientos, experiencias y emociones de los participantes mediante una lluvia de ideas. Al final se elaboran en conjunto las conclusiones.

ACTIVIDAD 3. ¿Qué guardar, qué compartir, qué transformar?

Propósito:

Favorecer la implementación de estrategias orientadas a la regulación emocional

- El facilitador invita a los participantes a revalorar las emociones en pareja a través del siguiente juego: Cada participante de forma individual realiza una lista de emociones vividas en la relación de pareja y las ubica en el mapa de las emociones:



ALEGRÍA

ANSIEDAD

TRISTEZA

BIENESTAR

FELICIDAD

RABIA

GRATITUD

AMARGURA

ANGUSTIA

TERNURA



- Separar las emociones positivas o saludables que ha vivenciado en su relación de pareja (alegría, amor, ternura, felicidad, entusiasmo, seguridad).

ALEGRÍA
TERNURA
GRATITUD
FELICIDAD
BIENESTAR

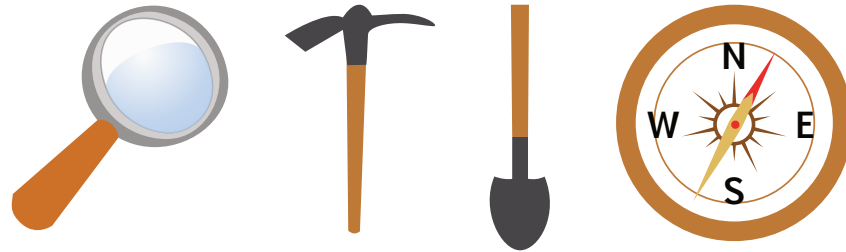
RABIA
AMARGURA
TRISTEZA
ANSIEDAD
ANGUSTIA

- Realizar otro listado que le permita identificar las emociones que han lastimado y lastiman su ser (rabia, miedo, angustia, ira, ansiedad). Dóblelo para posteriormente ser transformado en un plegable.

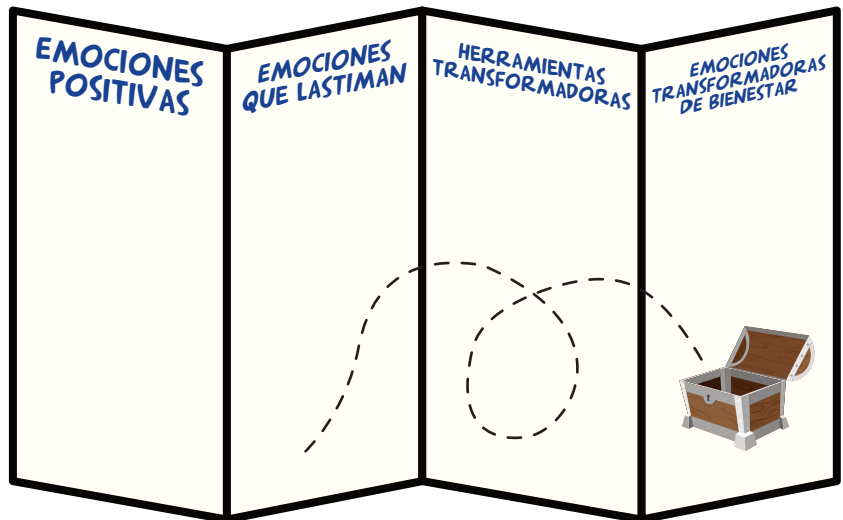
- Construir en la siguiente casilla un listado que enuncie herramientas personales que le permitan transformar esas emociones nocivas en fortalezas. Por ejemplo: Manejo de la respiración se encuentra en una situación de estrés o ansiedad, identificar el diálogo interior y cambiarlo, dedicar momentos para realizar meditación, realizar actividades como manualidades, pintura, baile, lectura que generen bienestar personal.

ORACIÓN
RESPIRACIÓN
MEDITACIÓN
DIÁLOGO INTERNO
LECTURA
BAILE

- Utilizar los iconos compartidos por el facilitador para representar las herramientas personales que puede utilizar para transformar las emociones (Pica, pala, brújula, etc.)



- Realizar un nuevo listado que permita transformar las emociones que lastiman y cambiarlas por otras que generen bienestar. Ubíquelas en cofre del tesoro en el último extremo de la hoja.

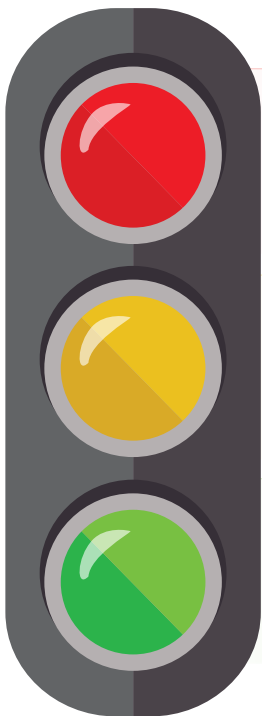


- Compartir las reflexiones, aprendizajes y propósitos con su pareja.

ACTIVIDAD 4. Aprendiendo a controlar mis emociones, puedo relajarme

Propósito: Reconocer la expresión de emociones en situaciones cotidianas y aprender a manejarlas asertivamente.

- El facilitador hace entrega a los participantes de una hoja que ilustra el semáforo de las emociones para posteriormente socializar el significado de cada color y asociarlos con las emociones y la conducta:



Indica que es conveniente **PARAR** cualquier conducta porque es muy difícil controlar una emoción. Por lo general, emerge en situaciones de rabia y nerviosismo que invitan a la agresión y hay que frenar.

Inmediatamente al detener las conductas agresivas es importante reflexionar y **PENSAR** las emociones percibidas del momento para analizar la situación de conflicto o problema que se está planteando.

Luego de analizar las emociones percibidas se hace una lluvia de ideas con las estrategias o alternativas al conflicto o problema para finalmente elegir la más conveniente.

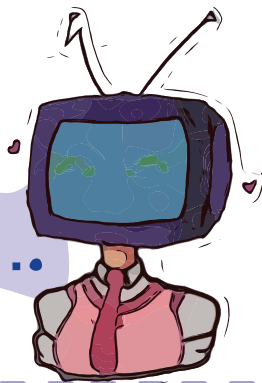
- ⚙️ Cada uno de los participantes a proponer una situación vivida en el pasado para analizarla a partir de la metáfora del semáforo.
- ⚙️ En plenaria se socializan las reflexiones logradas con el ejercicio y las conclusiones inferidas del análisis. Se utilizará el tablero o pizarra para sintetizar las experiencias compartidas.
- ⚙️ Seguidamente, el facilitador indica a los participantes organizarse en parejas y desarrollar las siguientes actividades:

- 🕒 Elegir una situación de las propuestas en el ejercicio del semáforo de las emociones e identificar las causas, sensaciones, gestos y actitudes de las personas las cuales necesitan de regulación emocional.
- 🕒 A partir del análisis, se solicita a los participantes proponer una estrategia de regulación emocional, ejemplificándola con un juego de roles.
- 🕒 Para finalizar la sesión el facilitador socializa y refuerza con los ejemplos escenificados, las siguientes estrategias de regulación:

a. **Reevaluación:** el sujeto acepta sus reacciones emocionales e intenta actuar de forma diferente a sus experiencias previas, evitando juzgarse a sí mismo y a otros.

b. **Exposición, extinción o supresión, disminución de la reactividad, reconsolidación y búsqueda de nuevas alternativas emocionales.**

RECORDEMOS....



Estas estrategias buscan que la persona se permita sentir las emociones y llevarla a un plano de conciencia que facilite su aceptación y gestión, disminuyendo las respuestas reactivas.

ACTIVIDAD 5. Cerremos nuestro encuentro. ¿Qué nos llevamos?

Propósito: Identificar los logros alcanzados en la sesión.

Se les invita a los participantes a compartir las impresiones sobre las experiencias vividas en esta sesión.

- ¿Cómo se sintieron?
- ¿Qué emociones dejaron ir?
- ¿Qué emociones atrajeron a sus vidas?
- ¿Qué mensajes quieren compartir con el grupo?

Expresar los agradecimientos en forma creativa a través de una emoción.



SESIÓN 4

La resiliencia potencia el bienestar de la pareja

“Resiliencia es iniciar un nuevo desarrollo después de un trauma”

Boris Cyrulnik



Objetivos

- ① Identificar las características de una persona resiliente.
- ② Promover la gestión de los conflictos en la relación de pareja a partir de la identificación de competencias personales que faciliten la resiliencia.

ACTIVIDAD 1. Yo soy, yo puedo, yo tengo, yo estoy

Propósito:

Comprender cómo se aprovechan las actitudes, habilidades y recursos para promover la resiliencia en la vida personal y de pareja ante las diferentes situaciones y adversidades que se presentan.

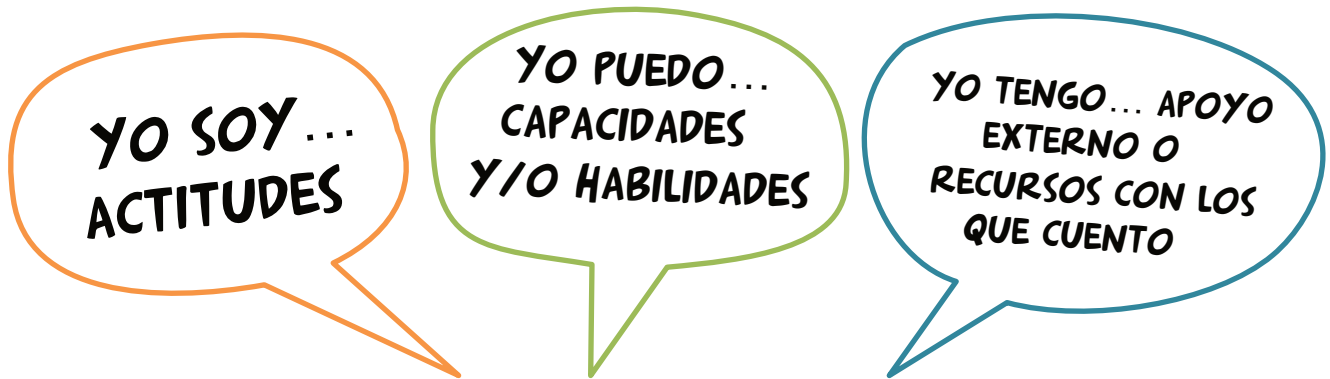


Cada uno de los asistentes recibe una hoja que debe ser doblada en 3 secciones en la cual se debe escribir cada uno de los títulos y desarrollar la actividad de acuerdo a las orientaciones dadas.



YO SOY (Actitudes)	YO PUEDO (Capacidades/ habilidades)	YO TENGO Recursos
Ej: Autoestima, optimismo, respeto a mí y a los demás, empatía, seguridad, confianza, ayudar a otros	Ej: cualidades, creatividad, constancia, sentido del humor, resolver conflictos, expresión de sentimientos...	Ej: Apoyo familiar, amigos, entorno social estable y con recursos suficientes
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

- El animador retoma cada uno de los aspectos presentados en el cuadro:

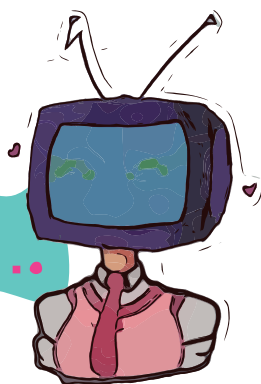


- Ofrece la explicación respectiva sobre las actitudes, las habilidades y recursos con los que cuenta cada ser humano para desenvolverse en la vida. Con apoyo de los asistentes se dan algunos ejemplos.
- Se les invita a desarrollar individual y conscientemente el ejercicio explorando cada uno de estos aspectos.
- Luego se pide que elijan una situación relacionada con la pareja que esté afectando significativamente su vida y no ha podido dar solución (peleas, discusiones frecuentes, maltrato).
- Teniendo en cuenta las fortalezas expresadas anteriormente, plantear como mejorar o solucionar asertivamente la situación.

En plenaria se comparte la experiencia, llegando a la conclusión de cómo se encuentra cada uno. Por ejemplo, me veo motivado en el momento presente (EL Yo Estoy), a responsabilizarme de mis actos, a mirar las heridas con respeto, a reconocer y gestionar las emociones durante el proceso...

**YO ESTOY ...
MOTIVADO**

RECORDEMOS.....



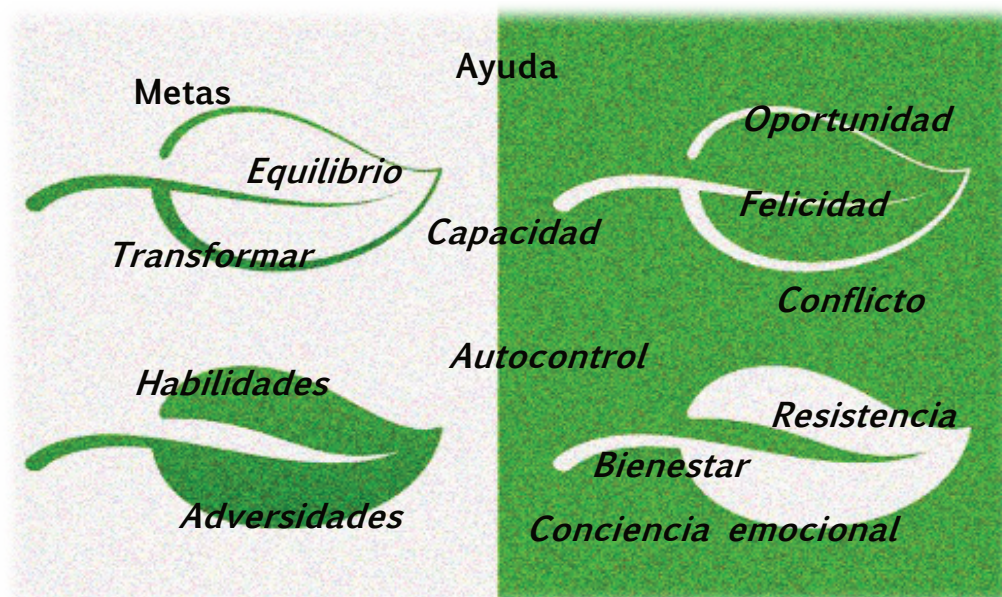
La asertividad se define como la habilidad que permite a las personas expresar sin hostilidad ni agresividad, es decir, de forma adecuada sus emociones frente a otra persona. Es la herramienta básica de la comunicación social.

ACTIVIDAD 2. Qué significa ser resiliente?

Propósito:

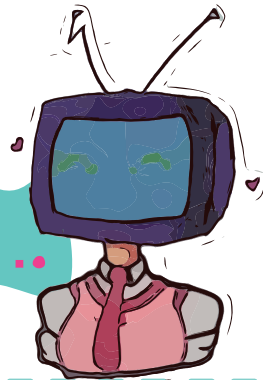
Comprender la importancia de la resiliencia como valor de afrontamiento en los tiempos actuales.

- El facilitador invita a formar parejas y a conversar sobre la RESILIENCIA.
- Realizar una LLUVIA DE IDEAS y registrar sus opiniones en una hoja de papel.
- Una vez terminado este momento, se les invita a elaborar un concepto propio de Resiliencia tomando en cuenta sus percepciones, conocimientos y experiencias apoyados por las siguientes palabras:









Compartir el trabajo mediante un gráfico o esquema

RECORDEMOS....



La Resiliencia es un factor fundamental en el diseño y ejecución de intervenciones o programas para personas que han vivido eventos adversos como la violencia. Sin embargo, se reconoce que no es exclusiva de la dimensión psicológica y de la salud mental, también aporta para la ejecución de planes de acción en el ámbito familiar o la reivindicación de los derechos en poblaciones vulneradas, que reconocen aquellos aspectos de la personalidad, aprendizaje sociocultural y las redes de apoyo como ejes fundamentales en el desarrollo de la intervención.

Retomar las siguientes expresiones o afirmaciones populares, referentes a la resiliencia buscar o construir otras que nos impulsen a mejorar.

-  Dios proveerá.
-  Mañana será un día maravilloso.
-  Si tocamos fondo solo nos queda pararnos y escalar.
-  Aún tengo cosas que aprender, cosas que reprogramar... estoy en construcción.
-  En medio de la dificultad, reside la oportunidad.
-  La palabra y la acción consecuente producen resultados equivalentes.

PARA COMPLEMENTAR...

El animador entrega a cada persona participante una copia con los siguientes textos para que sean leídos y meditados.

“La felicidad es la capacidad de aprovechar todos los momentos de la vida... todos nacemos con esa capacidad. Los momentos de cambio, de dolor o estrés, hay que aprender a vivirlos; esto no implica que no es dejar de sentir. Es lo que hago con lo que siento lo que me lleva a ser resiliente y a generar una mejora en mi vida y en mi entorno.”

Cuando reconocemos que hacemos parte de un sistema familiar y lo tomamos con amor y respeto, vemos las historias de amor, desamor, perseverancia, dificultad, superación de obstáculos y valentía que han tenido que pasar nuestros ancestros, se nos acrecienta la fortaleza y aprendemos que podemos afrontar las adversidades. El conocer nuestra historia familiar, nos ayuda a decidir qué clase de ancestros queremos ser, como decidimos vivir y de qué manera afrontamos nuestra vida.”

Compartir la experiencia orientada por el animador o moderador de la sesión.

ACTIVIDAD 3. En la adversidad, se debe avanzar con determinación

Propósito:

Propiciar espacios en pareja que permitan tomar decisiones oportunas y coherentes ante situaciones de alerta.

- La invitación es a construir juntos el árbol de la Resiliencia, partir de las experiencias dolorosas y situaciones de adversidad que han vivido en la relación de pareja.

Construimos en pareja el árbol de la Resiliencia que muestre tanto las adversidades vividas como las estrategias a utilizar para levantarse y seguir adelante



- El animador invita a observar detenidamente el árbol de la izquierda y a que realicen los respectivos comentarios.

ES DE RESALTAR QUE...

Cuando un árbol ha sufrido un decaimiento por la pérdida accidental de alguna de sus partes, o no capta la energía solar o es afectado por un fenómeno natural (derrumbe) de inmediato activa sus mecanismos de emergencia que dispone: La resiliencia.

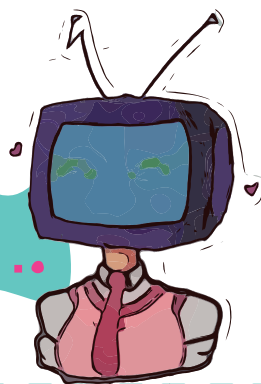
El nos representa la capacidad que tiene el ser humano para sobreponerse a la adversidad, para levantarse y seguir adelante a pesar de las dificultades y no abandonar la misión de vida que tiene como persona, como pareja, como familia y parte de la sociedad.

- Entregar una hoja de papel, colores, marcadores, lápiz.
- Ambientar creativamente el espacio para que las parejas se dispongan a dibujar el árbol familiar de la Resiliencia. Para ello, hacer la siguiente introducción:

Miremos con amor y reconozcamos nuestras raíces, lo que nos une, lo que nos nutre, lo que identifica a nuestra familia, los valores que se han fortalecido a través de las adversidades vividas en momentos de conflicto. El tronco del árbol serán las estrategias y habilidades sociales utilizadas para avanzar y crecer como persona y pareja; las hojas y los frutos son los resultados después de la adversidad.

- Compartir el trabajo realizado y cómo se sintieron desarrollando la actividad.
- Socializar en grupo y sacar conclusiones.

RECORDEMOS.....

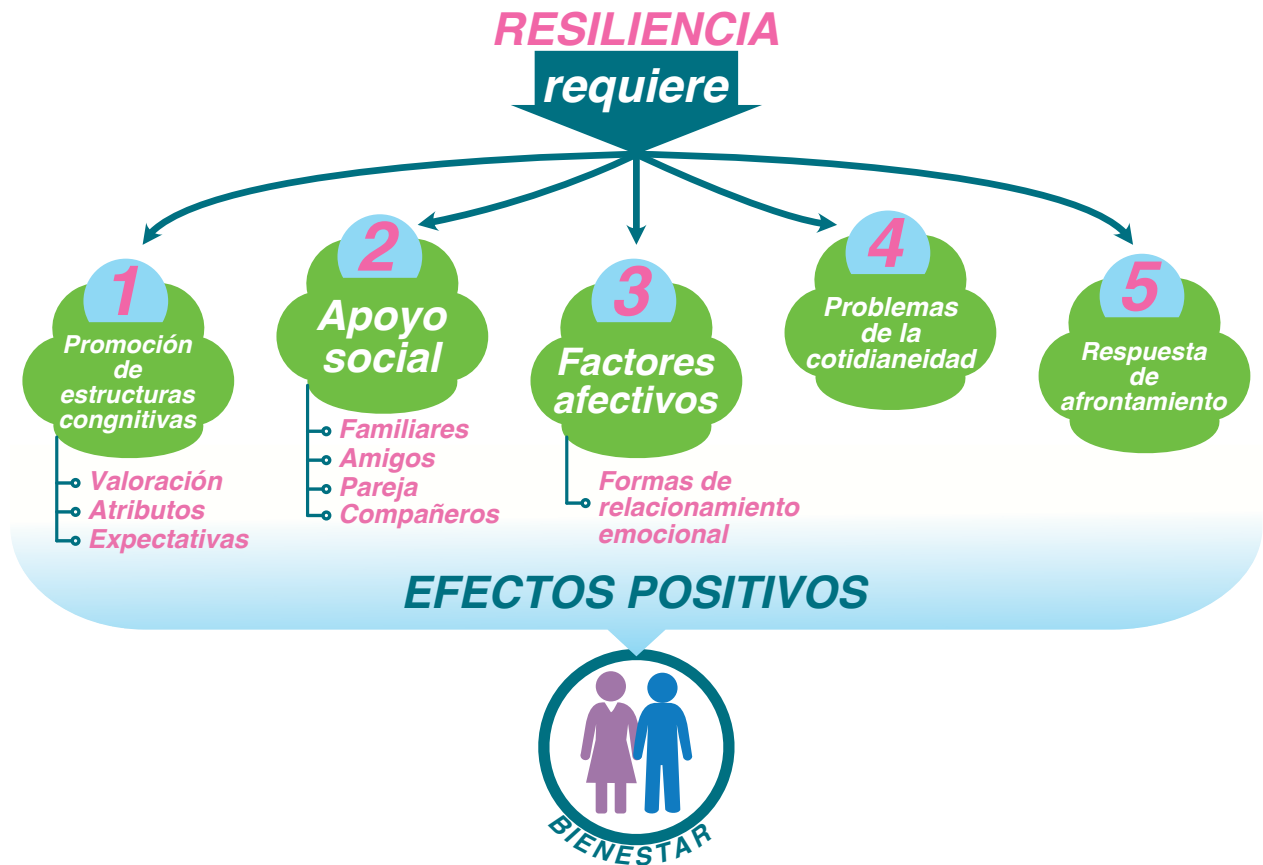


La Resiliencia, un factor determinante para las parejas cuando existe violencia intrafamiliar.

Contribuye a la competencia personal del individuo.

Y se refleja en la resolución de conflictos.

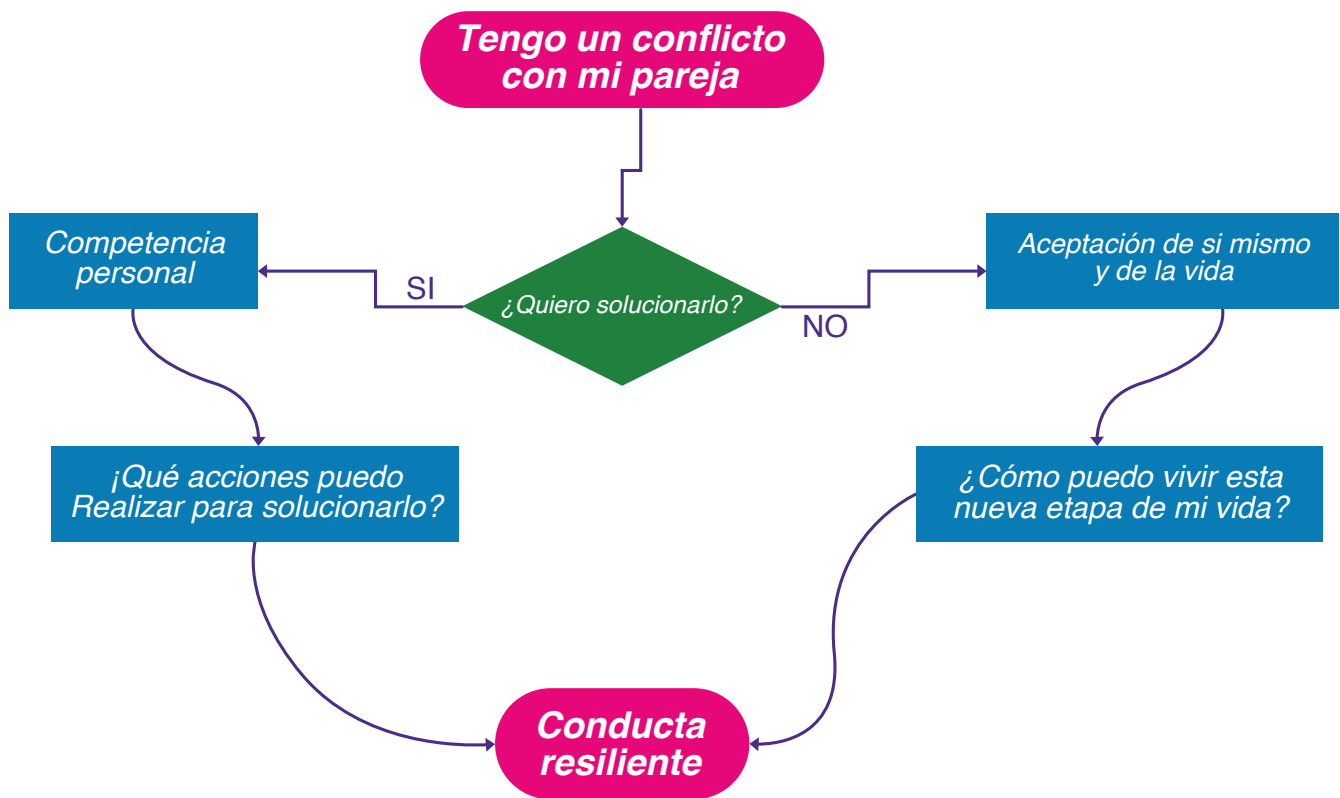
POR LO TANTO...



El facilitador puede apoyarse en la siguiente información complementaria para llevar a cabo las actividades.

En la conducta resiliente se reconocen dos factores fundamentales: **La competencia personal y la aceptación de sí mismo y de la vida.**

La competencia personal, se concibe como la capacidad para ser autosuficiente, independiente, determinado, percibirse competente e ingenioso para adaptarse a la realidad, reconociendo de forma global las características del problema a fin de gestionar la conducta que solucione la dificultad bajo la premisa optimista de hacer frente a los diferentes sucesos de su cotidianidad, como se ilustra en la siguiente figura:



El segundo factor es la aceptación de sí mismo y de la vida, que describe la adaptación de la persona a su entorno a fin de equilibrar y flexibilizar aquellos aspectos que influyen directamente en la percepción de la paz a pesar de las adversidades.

PARA CONCLUIR

La persona con habilidades resilientes puede tener una transformación de perspectiva en cuanto a su futuro y su proyecto de vida, agregando también habilidades sociales que le permitan optimizar sus relaciones interpersonales en espacios sociales, como las amistades y la familia para así fortalecer su red de apoyo, y finalmente, tener estrategias de afrontamiento que le permitan resolver problemas a futuro.

ACTIVIDAD 4. Preparemos juntos el juguito de la Resiliencia para aumentar la felicidad en pareja

Propósito:

Favorecer el establecimiento de y compromisos propuestos para manejar la resiliencia en pareja y hacer frente a los conflictos y adversidades.




Ingredientes:

- * 100 gramos de paciencia.
- * 80 gramos de amor.
- * 90 gramos de gratitud.
- * 100 gramos de respeto.
- * 90 gramos de confianza en sí mismo.
- * 100 gramos de autoestima.



Si lo desean agregar otros ingredientes y utilizar la cantidad deseada.

 Colocar todos los ingredientes en un recipiente y mezclarlos con ayuda del autocontrol y el equilibrio para buscar el camino hacia el bienestar y la felicidad.

 Preparar el juguito para tomarlo todos los días y hacerle frente a las adversidades.

NO OLVIDES...

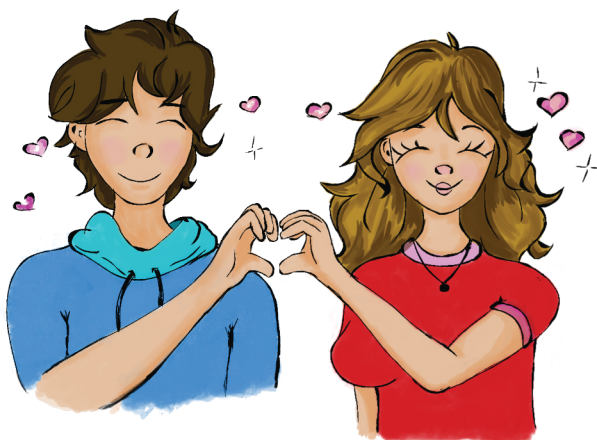
Registrar los efectos que está produciendo a nivel personal como de pareja. Compartirlo con parientes, vecinos y amigos.

ACTIVIDADES DE CIERRE

Propósito: Evaluar el trabajo realizado en las 4 sesiones

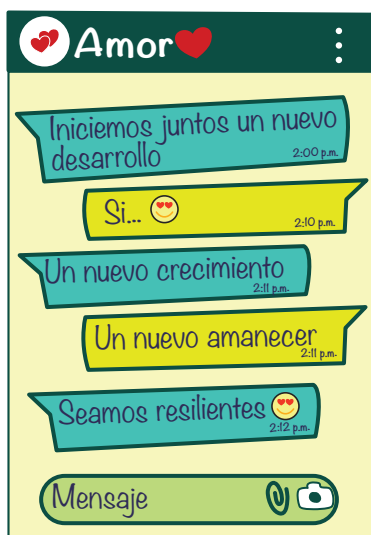
Organizados en círculo, el facilitador invita a los participantes a compartir un momento de agradecimiento por todo lo vivido en las sesiones de trabajo. Cada uno en forma espontánea y sincera expresa sus sentimientos y emociones.

Seguidamente orienta una lluvia de ideas para identificar las fortalezas, debilidades, logros y expectativas, producto del trabajo realizado en las cuatro sesiones.



Así mismo, exhorta a todos a establecer los siguientes compromisos:

- Mantener un trato afectivo consigo mismo.
- Aplicar las estrategias aprendidas para afrontar los conflictos.
- Establecer acuerdo y cumplirlos.
- Siempre ser agradecidos.



“La resiliencia es saber que eres el único que tiene el poder y la responsabilidad de levantarse”

Mary Holloway

REFERENCIAS

Referencias violencia de pareja

Bott S, Guedes A, Ruiz-Celis AP, Mendoza JA. La violencia por parte de la pareja íntima en las Américas: una revisión sistemática y reanálisis de las estimaciones nacionales de prevalencia. *Rev Panam Salud Pública.* 2021; 45:e34. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.34>

Ministerio de Salud, Profamilia. (2016) Encuesta Nacional de Demografía y Salud ENDS -2015.

Organización Mundial de la Salud (2021) Violencia contra las mujeres, estimaciones para 2018: estimaciones mundiales, regionales y nacionales de la prevalencia de la violencia de pareja contra las mujeres y estimaciones mundiales y regionales de la prevalencia de la violencia sexual fuera de la pareja contra las mujeres. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

Organización Panamericana de la Salud (2014). Violencia contra las mujeres en América Latina y el Caribe: Análisis comparativo de datos poblacionales de 12 países. Washington, DC :

Referencias relación de pareja

Bobadilla. M. (2013). Estilos de enamoramiento como expresión cultural y ancestral en las relaciones interpersonales de los jóvenes en la isla amantaní puno 2011 – Perú. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, vol. 4, núm. 1, enero-junio, 2013, pp. 5-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4498/449844866001.pdf>

Hernández, A. (2021). 12 tipos de relaciones de pareja. Recuperado de <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/tipos-de-relaciones-de-pareja/>

Mallor, P. & Villegas, M. (2017). Parejas a la carta: las relaciones amorosas en la sociedad postmoderna.. Herder Editorial. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2258/es/ereader/unisimon/114410?page=29>

Sierra, G. (2017). Si Nos Amamos, Amémonos Bien. San Pablo. https://kupdf.net/download/si-nos-amamos-amemonos-bien-dra-gloria-sierra-uribe_590bcaa7dc0d605d55959e9e_pdf

Sager, C. (2009). Contrato matrimonial y terapia de pareja. Buenos Aires: Amorrortu.

Stange, I, Ortega, A; Moreno, A & Gamboa, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n29/a02n29.pdf>

Tenorio Tovar, N. (2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica*, 27 (7-52)

Villegas, M & Mallor, P.(2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, vol. 9, núm. 2, pp. 97-109. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030770009.pdf>

Chapman, G. D. (2017). Los 5 lenguajes del amor: El secreto del amor que perdura (G. Vázquez & N. Pineda, Trads.). Editorial Unilit.

Referencias autocontrol emocional

Anara, S. (2014). Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala.

- Broadberry (2007). *Las Claves de la inteligencia emocional*. Bogotá, Colombia: Editorial Norma.
- López, M Y González, M (2005). *Inteligencia Emocional*. Sexta reimpresión. Colombia: Ediciones Gamma S. A.
- Polanio, y cols. (2003). *Fundamentos de Psicología de la Personalidad*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Rodríguez, H., Luján, I., Díaz, C., Rodríguez, J. C., y González, Y. (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 117-128.

Referencias masc

- Arrieta F, L., Figueroa C, D., López B, C., & Llanos, J. (2022). Factores asociados a la violencia de pareja en jóvenes universitarios. *Tejidos Sociales*, 4(1), 1-14.
- Bahamondes, M. B. (2013). Ciudadanía, mercado y violencia estructural en el marco de la modernización del estado: abandono y exclusión del ciudadano consumidor en Chile. *Revista de Derechos Fundamentales*, (10), 15-54.
- Calderón Concha, P. C. (2009). Teoría de conflictos de Johan Galtung. *Revista de paz y conflictos*, 2, 60-81.
- Harto de Vera, F. (2004). *Investigación para la Paz y resolución de conflictos*. Tirant Lo Blanch
- Martínez, V. T. P., de la Vega P, T., Montero, O. A. A., & Larroque, P. A. R. (2019). Caracterización de la violencia doméstica en parejas disfuncionales cubanas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35(1), 1-17.
- Rivera, M (2020). *Mujeres en semilibertad y convivencia: construcción de redes y transformación de conflictos desde la educación para la paz*. Granada: Universidad de Granada, 2021. [<http://hdl.handle.net/10481/69065>]
- Sánchez Aragón, R., García Meraz, M., & De Andrade, A. L. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 10(1), 51 - 62.
- Sospedra, F. J. (2014). *Mediación y Arbitraje. Los sistemas alternativos de resolución de conflictos*. Aranzadi, Thomson Reuters.
- Sotelo, M. C. (2019). Relación entre el tiempo de unión de la pareja, intimidad sexual y estilos de resolución de conflicto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(2), 276-286.
- Buscarons, M y Soares, M. y ((2018) *Análisis de conflictos familiares : un enfoque sistémico*. Editorial UOC.
- Villa, J. P. (2016). *Manual de Negociación y Resolución de Conflictos*. Profit Editorial.
- Vinyamata, E. (2014). *Conflictología, Curso de resolución de conflictos*. (5 Ed.). Editorial Planeta.

Referencias resiliencia

- Alva Castro, M.I., Ruvalcaba Romero, N.A., Orozco Solís, M.G. y Bravo Andrade, H.R. (2020). Evaluación del impacto de un programa de educación emocional en mujeres mexicanas. *Revista de estudios y experiencias en educación*, 19(39), 107-119. <https://dx.doi.org/10.21703/rexe.20201939alva6>
- Cerquera Córdoba, A. M., Matajira Camacho, Y. J., y Peña Peña, A. J. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psykhe*, 29(2). <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1513>
- Condori Caller, K.L., y Gómez Mendoza, M.T. (2021). Dependencia Emocional y Resiliencia en Mujeres Víctimas de Violencia que acuden a un Centro de Salud del Cusco. (trabajo de grado). Universidad César Vallejo, Lima. <https://cutt.ly/GEdjA8w>

Donoso Gallegos, V., & Garzón Padilla, M. J. (2019). Dependencia emocional transgeneracional en mujeres víctimas de violencia. Universidad Internacional SEK, 1-12. <https://cutt.ly/KWZYAuR>

García-Vesga, M.C., y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1). Manizales.

Martín, B., y de la Villa Moral, M. (2019). Relación entre dependencia emocional y maltrato psicológico en forma de victimización y agresión en jóvenes. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 8(2), 96-107. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2019.02.027>

Momeñe, J., & Estévez, A. (2019). El papel de la resiliencia en la dependencia emocional y el abuso psicológico. *Revista Española de Drogodependencias*, (44), 28-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6877064>

Monterrosa-Castro, Á., Ulloque-Caamaño, L., Colón-Iriarte, C., & Polo-Payares, E. (2020). Resiliencia en gestantes adolescentes del Caribe colombiano: evaluación con la escala de Wagnild y Young. *Iatreia*, 33(3), 209-221. <https://doi-org.10.17533/udea.iatreia.51>

Palli Ramos, N.D. & Paredes Mullisaca, V.O. (2021). Violencia en el noviazgo y resiliencia en estudiantes de una universidad de Puno, 2021. (Trabajo de grado). Universidad César Vallejo, Lima. <https://cutt.ly/QEdWIHd>

Tsirigotis, K., & Luczak, J. (2017). Resilience in women who experience domestic violence. *Cross Mark*, 201-211. doi:doi: 10.1007/s11126-017-9529-4

Uriarte-Arciniegas, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista Psicodidáctica*, 10 (2), 61-79.

ISBN: 978-628-7533-44-8