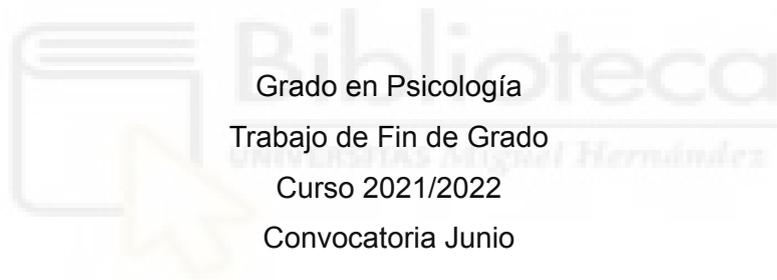




**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria Junio

**Modalidad:** Diseño de una propuesta de intervención

**Título:** AGRUPAR: Ayuda Guiada para la Ruptura de Pareja. Programa grupal de intervención para la reducción de las consecuencias negativas derivadas de la ruptura de pareja, en jóvenes de 18 a 24 años.

**Autora:** Andrea Castillo Cañadas

**Tutora:** Victoria Soto Sanz

**Código de Investigación Responsable (COIR):** TFG.GPS.VSS.ACC.220519.

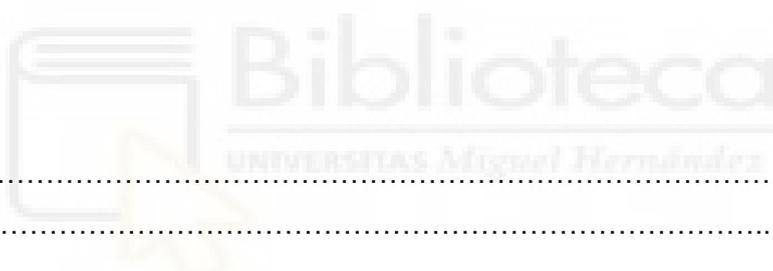
Elche, a 3 de junio de 2022

## Índice

1. Resumen .....	3
2. Introducción .....	4
3. Método .....	8
3.1. Objetivos .....	8
3.2. Diseño de la intervención .....	9
3.2.1. Variables .....	9
3.2.2. Procedimiento .....	10
3.2.3. Participantes .....	11
3.2.4. Descripción de las sesiones .....	12
4. Discusión .....	22
5. Conclusiones .....	23
6. Referencias bibliográficas .....	23

## ANEXOS

Anexo A .....	26
Anexo B .....	27
Anexo C .....	28
Anexo D .....	29
Anexo E .....	30
Anexo F .....	37
Anexo G .....	38
Anexo H .....	48



## 1. RESUMEN

La ruptura de pareja es un evento extremadamente doloroso, del que pueden derivarse numerosas consecuencias psicológicas negativas. Con el objetivo de reducir estas, se ha diseñado una propuesta de intervención consistente en un programa ("AGRUPAR": Ayuda Guiada para la Ruptura de Pareja) dirigido a ocho jóvenes de 18 a 24 años. El taller consiste en once sesiones que durarán aproximadamente una hora y tendrán lugar en el Centro De Salud Altabix (Elche). Durante las sesiones se tratarán distintas variables como la toma de decisiones y resolución de problemas, habilidades de comunicación, autoconcepto, etc., a través de actividades basadas en técnicas como la reevaluación cognitiva, el Mindfulness, el role-playing, etc. Además, se contará con el uso de encuestas de calidad y de controles de asistencia para adaptar las condiciones del taller de la forma más idónea posible a los jóvenes. Se trata de un programa piloto, puesto que no existen otros centrados en reducir el impacto de la ruptura en adultos jóvenes, por lo que se espera obtener resultados positivos.

**Palabras clave:** ruptura, pareja, consecuencias psicológicas negativas, jóvenes, programa.

### ABSTRACT

The break-up of a couple is an extremely painful event, from which numerous negative psychological consequences can derive. With the aim of reducing these, an intervention proposal has been designed consisting of a programme ("AGRUPAR": Guided Help for Couple Break-up) aimed at eight young people aged 18 to 24. The programme consists of eleven sessions lasting approximately one hour and will take place in the Altabix Health Center (Elche). During the sessions, different variables such as decision making and problem solving, communication skills, self-concept, etc. will be treated through activities based on techniques such as cognitive reappraisal, Mindfulness, role-playing, etc. In addition, quality surveys and attendance controls will be used to adapt the conditions of the programme to the young people in the most suitable way possible. This is a pilot programme, as there are no other programmes focused on reducing the impact of break-up in young adults, and positive results are expected.

**Key words:** break-up, couple, negative psychological consequences, young people, programme.

## 2. INTRODUCCIÓN

Se define relación romántica como la interacción entre dos personas que poseen diversas cualidades personales, vivencias, ideas y actitudes. En este escenario, cabe destacar la probabilidad existente de que la estabilidad de la relación se vea amenazada por conflictos entre ambos individuos, lo que podría ocasionar que el vínculo amoroso se disolviera, acontecimiento conocido como ruptura de pareja (Barajas et al., 2012; Garavito et al., 2020).

Según explican Ardila y Ojeda (2019), el cese de la relación es un evento extremadamente doloroso en la vida de los/las miembros de la pareja, quienes deben entonces experimentar un periodo de duelo, es decir, un proceso de adaptación a la nueva situación, siendo este algo normal e indispensable debido a que causa resultados constructivos y positivos.

Tal y como establece la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (Organisation for Economic Co-operation and Development, OECD; 2021), en el plano internacional, las tasas brutas de divorcio (TDC) presentan diferencias entre los países que formaban parte de esta organización en el año 2019. Así, mientras en Irlanda la tasa era de 0,7 divorcios por cada 1000 personas, era de más de 3 por 1000 en Chile, Letonia, Lituania y Luxemburgo. A pesar de esto, en general, estas cifras han ido aumentando considerablemente en los últimos años, siendo Rusia el país con la tasa más alta de divorcio -con casi 5 divorcios/1000 personas- (OECD, 2021). Del mismo modo y así como se relata en el Informe de Evolución de la Familia en España, elaborado por el Instituto de Política Familiar (IPF, 2021), en comparación con Europa, la tasa de ruptura/matrimonio de España (0,57) supera notablemente la media de la Unión Europea (0,42). A nivel nacional, en el año 2020 se produjeron 80.015 rupturas familiares, entre las que se encuentran 77.200 divorcios, 2.755 separaciones y 40 nulidades. Actualmente, la población separada/divorciada, formada por unos 2,8 millones de personas, conforma el 7,4% de la población adulta española. De igual manera, de cada 10 matrimonios que se celebran, son 6 rupturas las que tienen lugar en España (Instituto de Política Familiar; IPF, 2021).

Por tanto, al tratarse de una problemática tan prevalente y, debido al desequilibrio emocional y psicológico que conlleva, acarrea numerosos efectos negativos en la salud mental (Whisman et al., 2021).

Así, entre las consecuencias psicológicas que pueden experimentar las personas tras la disolución del vínculo amoroso, se encuentran, en primer lugar, los pensamientos rumiativos e intrusivos, que afectan agravando un estado de ánimo negativo y entorpeciendo la resolución de problemas adecuada, por lo que el bienestar individual acabaría viéndose perjudicado también. Dos aspectos que, del mismo modo, resultan duramente castigados son la imagen propia, conllevando un pobre autoconcepto; y las relaciones sociales, llegando incluso al aislamiento (Garavito et al., 2020).

A colación con el último aspecto citado anteriormente, otras conductas (además del aislamiento) que tienen mayor riesgo de ser realizadas por las personas que han sufrido una ruptura son consumir sustancias nocivas, como alcohol y otros psicoactivos; al igual que autolesionarse (Ardila y Ojeda, 2019).

Del mismo modo, también son consecuencias propias de la finalización de la relación sentir inseguridad hacia uno/a mismo/a y celos hacia el/la otro/a miembro de la relación, así como experimentar niveles elevados de estrés físico y emocional (Barajas et al., 2012).

Seguidamente, cabe mencionar una serie de signos y síntomas que igualmente se pueden experimentar a raíz de la pérdida de la pareja. Algunos de ellos son fatiga, debilidad muscular, sequedad de boca, sensación de vacío en el estómago y pérdida de apetito (a nivel físico o fisiológico). En el plano emocional, destacan la tristeza, la ira o rabia, y el anhelo por la ex-pareja. Desde el punto de vista cognitivo o psicológico hay que señalar signos como culpa, impotencia y shock, ataques de pánico, síntomas depresivos y/o ansiosos, alteración en los patrones de sueño, y disminución de la autoestima y de la energía (Ardila y Ojeda, 2019).

Así como plantea Love et al. (2017), entre las consecuencias más graves o con peor resultado se encuentran la ideación suicida y/o los intentos de suicidio, cuya probabilidad de ocurrencia aumenta tanto con la ruptura romántica como simplemente con problemas o conflictos amorosos. Un aspecto explicativo de esta interrelación, resultante de diversos estudios, es que las personas altamente implicadas en su relación y que han dedicado muchos recursos a ella, resultan muy afectadas por la separación y tienen un mayor riesgo de padecer síntomas depresivos, que pueden desembocar así en riesgo suicida. A su vez, el vínculo afectivo en sí mismo supone una fuente de apoyo contra la depresión y contra el riesgo de suicidio asociado (Love et al., 2017). En la misma línea, Puente (2017) obtuvo como resultado de un estudio que realizó en adultos que se habían separado recientemente que el 48,2 % de los/las participantes padecía depresión moderada o grave (Garavito et al., 2020).

En contraposición con lo anterior, y tal y como narran Martínez et al. (2021), cuanto más cantidad de tiempo pasa desde la pérdida del vínculo afectivo, más emociones positivas aparecen por sí solas. Ejemplo de estas son el alivio, la calma y la relajación y, también, la alegría, el entusiasmo y la euforia, para acabar experimentando por último la superación personal, el bienestar y la felicidad.

Asimismo, según Garavito et al. (2020), basándose en un estudio publicado por García e Ilabaca (2013), los/las afectados/as por una ruptura amorosa que manifestaban activamente sus sentimientos, poseían redes de apoyo social y se abstendían de seguir teniendo un vínculo con la antigua pareja, advertían un incremento en su nivel de bienestar. Es por esto que, contar con fuentes de apoyo resulta primordial para mejorar la satisfacción con la vida, ya que estas actúan como un distractor y permiten sobrellevar lo ocurrido y aceptarlo de mejor forma.

Aunque, de forma general, el cese de una relación amorosa conlleva una situación desagradable y complicada que acarrea dudas e inseguridades para casi todo el que vive este acontecimiento, de acuerdo con Quirk et al. (2016), se pueden establecer diferencias entre los grupos poblacionales, puesto que las secuelas de la disolución de la relación pueden ser más graves para los/as adultos/as jóvenes ya que los vínculos afectivos que mantienen son nuevos para ellos/as. En relación con esto, alrededor del 70% de los/as jóvenes universitarios/as relatan que han experimentado al menos una ruptura de pareja, por lo que este es un aspecto común entre ellos/as. Esto puede deberse a que los/as jóvenes tienen relaciones románticas al mismo tiempo que se produce la formación de algunas dimensiones de su identidad, como puede ser el desarrollo de la intimidad, concretamente (Quirk et al., 2016).

En lo referente a los efectos psicológicos derivados del término de la relación, la salud mental y física de los/as adultos/as jóvenes resulta mayormente perjudicada por lo importante que es para este grupo poblacional en concreto explorar y descubrir el amor, así como forjar una identidad social. Así, la mayoría de ellos/as pretenden hacerles frente a las consecuencias que han de experimentar empleando diversas herramientas que abarcan desde la supresión emocional (pretender ocultar sus sentimientos), el consumo de alcohol y otras sustancias (con la intención de evadirse de las emociones dolorosas o desagradables), y la rumiación (pensar reiteradamente en el evento) (Garavito et al., 2020).

Poniendo el foco de atención en programas ya existentes, primeramente se han de comentar las propuestas de intervención encontradas a *nivel individual*, entre las que cabe señalar las planteadas por Balam (2020), por Fernández-Montalvo y Echeburúa (1997), y por Medina (2020), que trabajan principalmente sobre variables como sentimientos de

tristeza, estrés, rumiación, y sintomatología depresiva y ansiosa, empleando técnicas como la expresión emocional, la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), y la psicoterapia analítica funcional (FAP), entre otras. El número de sesiones varía notablemente de unas a otras (de 3 a 9 reuniones), y los resultados derivados abarcan desde incrementos en el nivel de autoestima hasta aumentos de la flexibilidad psicológica.

Por otra parte, respecto a programas *grupales* de intervención en procesos de ruptura de pareja, existe un número muy reducido de ellos, aunque se pueden establecer una serie de consideraciones comunes, resultantes del análisis de 76 estudios sobre esta problemática realizado por Sanmartín et al. (2015). Por tanto, los aspectos que comparten son: la mayor parte de los programas están dirigidos a los/las miembros de la pareja, siendo muy pocos los que se centran también en los familiares de los/las mismos/as; la duración de las sesiones es muy variable, aunque, de media, duran unas 7,7 horas; y las competencias que se trabajan son, en general, el entrenamiento en la adquisición de habilidades (sociales y de comunicación), y de estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés.

Asimismo, Sanmartín et al. (2015), basándose en la revisión realizada por Stathakos y Roehrlé (2003), relatan que una intervención adecuada para esta problemática debería abarcar los 30 meses siguientes a la ruptura, así como que no debería superar las diez sesiones, teniendo estas una duración máxima de 75 minutos, y estando compuestas por grupos de 7 a 9 personas. Atendiendo entonces a estas recomendaciones, los programas de intervención revisados presentan algunas limitaciones a destacar: a grandes rasgos, no presentan una evaluación de la eficacia de la intervención; no constan con una sesión de recordatorio necesaria una vez el programa ha finalizado; las sesiones son excesivamente largas; y el número de participantes es muy elevado. También resulta fundamental mencionar que algunas de estas intervenciones van dirigidas específicamente a los/las hijos/as de la pareja, o a la familia en su conjunto, tratándose entonces de una intervención familiar o de mediación, pero no las hay centradas en concreto en población joven.

En la misma línea, Medina (2020) anota que, aunque la ruptura amorosa tiene una elevada incidencia, las intervenciones desarrolladas son de tipo descriptivo, por lo que sería recomendable plantear investigaciones más específicas.

Tras la lectura de los estudios previos encontrados, se puede extraer que las consecuencias psicológicas básicas derivadas del proceso de ruptura de pareja son la inadecuada resolución de problemas; empeoramiento de las relaciones sociales, pudiendo desembocar incluso en aislamiento; disminución del autoconcepto y la autoestima; rumiación; sentimientos de tristeza, así como una sintomatología depresiva y/o ansiosa; niveles elevados de estrés; y pérdida de apetito y alteraciones en los patrones del sueño. Por tanto, la necesidad de intervenir sobre estas consecuencias se hace evidente por todo lo citado con anterioridad. Igualmente, resultaría interesante una intervención dirigida concretamente a adultos/as jóvenes por la gravedad que tiene la problemática sobre ellos/as y, sobre todo, porque los estudios más relevantes que ya se encuentran publicados no se centran en esta población determinada, como ya ha sido mencionado.

### **3. MÉTODO**

#### **3.1. Objetivos**

##### Objetivo general:

Diseñar un programa de intervención para reducir las consecuencias negativas derivadas de la ruptura de pareja, en jóvenes de 18 a 24 años.

##### Objetivos específicos:

1. Entrenar y mejorar las habilidades incluidas en el proceso de toma de decisiones y la resolución de problemas.
2. Adquirir y mejorar las habilidades incluidas en la búsqueda y mantenimiento del apoyo social.
3. Mejorar las habilidades de comunicación, en especial, entrenar en un estilo de comunicación asertivo.
4. Aumentar el autoconcepto y la autoestima, favoreciendo una imagen positiva de sí mismos/as.
5. Reducir las rumiaciones y los pensamientos negativos.
6. Aumentar el control emocional, manejando así emociones como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc.
7. Mejorar las estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés.
8. Fomentar la adquisición de hábitos saludables, concretamente, de hábitos alimentarios y hábitos de sueño.

## 3.2. Diseño de la intervención

### 3.2.1. Variables

Las variables con las que se trabajará en el programa y los instrumentos con los que serán evaluadas son los siguientes.

La toma de decisiones y resolución de problemas se evaluará mediante el *Inventario de Solución de Problemas Sociales- Revisado* (SPSI-R; D’Zurilla y Nezu, 1990), que evalúa la capacidad de la persona para solucionar problemas en su vida diaria a través de 52 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos. Este instrumento ha mostrado buenas propiedades psicométricas con un alfa de Cronbach de 0.95. Se pasará a los/las participantes en las tres sesiones de evaluación, de forma presencial.

Se medirá el apoyo social mediante el *Medical Outcomes Study* (MOS; Sherbourne y Stewart, 1991), adaptado a población española por López (2000). Evalúa el apoyo social a través de 20 ítems, tanto cuantitativamente como cualitativamente, ya que cuenta con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos, y una de respuesta abierta. Este instrumento ha mostrado buenas propiedades psicométricas con un alfa de Cronbach de 0.97. Se pasará a los/las participantes en las tres sesiones de evaluación, de forma presencial.

La asertividad será medida mediante el *Test de Asertividad de Rathus* (RAS; Rathus, 1973), adaptado a población española por León y Vargas (2009). Evalúa la asertividad a través de 30 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos. Este instrumento ha mostrado buenas propiedades psicométricas con un alfa de Cronbach de 0.77. Se pasará a los/las participantes en las tres sesiones de evaluación, de forma presencial.

Se evaluarán el autoconcepto y la autoestima mediante la *Escala de Autoestima de Rosenberg* (RSE; Rosenberg, 1965), adaptada a población española por Atienza et al. (2000). Evalúa la autoestima personal a través de 10 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de 4 puntos. Este instrumento ha mostrado buenas propiedades psicométricas con un alfa de Cronbach de entre 0.76 y 0.87. Se pasará a los/las participantes en las tres sesiones de evaluación, de forma presencial.

La rumiación será medida mediante la *Escala de Respuestas Rumiativas* (RRS; Nolen-Hoeksema y Morrow, 1991), adaptada a población española por Hervás (2008). Evalúa la presencia del estilo de respuesta rumiativo a través de 22 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de 4 puntos. Este instrumento ha mostrado buenas propiedades psicométricas con un alfa de Cronbach de 0.93. Se pasará a los/las participantes en las tres sesiones de evaluación, de forma presencial.

La autorregulación/control emocional serán evaluados mediante la *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional* (DERS; Gratz y Roemer, 2004), adaptada a

población española por Hervás y Jódar (2008). Evalúa diferentes aspectos del proceso de la regulación emocional mediante 28 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos. Este instrumento ha mostrado buenas propiedades psicométricas con un alfa de Cronbach de 0.93. Se pasará a los/las participantes en las tres sesiones de evaluación, de forma presencial.

Se medirán las estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés mediante el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento* (CSI; Tobin et al., 1989), adaptado a población española por Cano et al. (2007). Evalúa estrategias de afrontamiento mediante una pregunta abierta -cualitativamente-, donde la persona describe la situación estresante, y mediante 40 ítems -cuantitativamente-, con una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos. Este instrumento ha mostrado buenas propiedades psicométricas con un alfa de Cronbach de entre 0.72 y 0.94. Se pasará a los/las participantes en las tres sesiones de evaluación, de forma presencial.

Por último, los hábitos saludables (hábitos alimentarios y hábitos de sueño) serán evaluados mediante dos autorregistros, el autorregistro diario del sueño y el autorregistro alimentario semanal, creados ad hoc para evaluar los hábitos de sueño y de alimentación de los/las participantes. Se enviarán por e-mail una semana antes de cada una de las tres sesiones de evaluación y deberán ser cumplimentados durante esos 7 días.

### **3.2.2. Procedimiento**

El objetivo general de esta intervención se pretende alcanzar mediante las 11 sesiones de las que está compuesto el presente programa (el cual recibe el nombre de AGRUPAR: Ayuda Guiada para la Ruptura de Pareja), las que irán dirigidas a los ya citados objetivos específicos. De esa forma, se trabajará con variables como la toma de decisiones y resolución de problemas, asertividad, autoconcepto y autoestima, entre otras, mediante la realización de diversas actividades basadas en técnicas como el Brainstorming, la reevaluación cognitiva, el Mindfulness, etc.

Con la intención de mostrar de forma visual cómo quedaría distribuido el taller, se ha elaborado un cronograma (véase Anexo A).

### **3.2.3. Participantes**

El programa va específicamente dirigido a jóvenes de 18 a 24 años, puesto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define a los jóvenes como aquellas personas de entre 10 y 24 años, pero, asimismo, se excluyen a los/las menores de edad.

Respecto a los criterios de inclusión, se incluirán jóvenes que hayan sufrido una ruptura amorosa en los últimos 2 años y que se encuentren padeciendo actualmente las consecuencias negativas de la misma. Por otro lado y respecto a los criterios de exclusión, se descartarán aquellas personas que hayan sufrido abusos o violencia en su relación, o cuyo cese de la relación se deba al fallecimiento de la pareja.

El número de participantes será de 8 personas, puesto que, según Sanmartín et al. (2015), el número recomendado es de 7 a 9 asistentes.

El método para acceder a los/las participantes del taller será a través de Atención Primaria, quien derivará a aquellas personas que estén interesadas en el programa y que cumplan con los requisitos de inclusión ya que, tal y como apuntan Buitrago et al. (2018), las personas que padecen trastornos psicológicos o problemas psicosociales acuden con gran frecuencia a Atención Primaria.

Por este motivo, será en el Centro De Salud Altabix (Elche) donde tendrán lugar las respectivas sesiones, habiendo previamente solicitado permiso para dicho cometido.

Por otro lado, el taller estará dirigido por una psicóloga especialista en la materia.

Los/las integrantes serán informados/as de la información del taller mediante un correo que recibirán una semana antes de que comience la primera sesión. También se incluirá una hoja en la que aparecerá una explicación sobre cómo deben rellenar dichos instrumentos.

### 3.2.4. Descripción de las sesiones

#### SESIÓN 1: El inicio del proceso

---

**Objetivos:** Introducir el programa y administrar los instrumentos de evaluación.

**Duración:** 75 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Instrumentos de evaluación.

---

La primera sesión del taller está enfocada a introducir el programa de intervención, y esta tendrá lugar antes del inicio del mismo.

Para comenzar, se realizará una presentación de la realizadora del taller, con la intención de que los/las participantes puedan familiarizarse con ella antes de que se inicie el programa. Del mismo modo, los/as asistentes se presentarán y comunicarán al grupo las razones por las que se interesaron en el taller, contando, si lo desean, algunos detalles sobre la ruptura que se encuentran atravesando, iniciándose así un primer acercamiento entre los/las integrantes del programa.

Seguidamente, tendrá lugar la explicación de los objetivos, tanto generales como específicos, para que los/las participantes logren conocer las habilidades que adquirirán y serán capaces de emplear cuando el programa concluya. Del mismo modo, se les explicará cómo será el proceso de desarrollo del taller, cuyas sesiones irán orientadas al cumplimiento de los objetivos citados anteriormente. Por ese motivo, también se incluirá en la explicación el número de sesiones de las que consta el taller, la duración de las mismas, las actividades que se elaborarán en cada una de ellas, etc., todo esto de forma introductoria, puesto que estos aspectos quedarán abordados en profundidad cuando tengan lugar las respectivas sesiones.

A su vez, tendrá lugar el primer pase de los instrumentos de evaluación pertinentes, dirigidos cada uno de ellos a medir cada variable con la que se trabajará en el taller. Después, se les pedirá que entreguen a la profesional los registros que les fueron enviados una semana antes.

Finalmente, los/las asistentes también deberán cumplimentar un documento de confidencialidad que se les entregará, para garantizar que sus datos no serán distribuidos ni compartidos. Del mismo modo, con la intención de hacer un seguimiento y ver cómo evoluciona el grado de interés de cara al final del taller, la psicóloga anotará en un registro de asistencia (Anexo B) quiénes asisten al taller, apuntando esta información en cada una de las sucesivas sesiones hasta el fin del programa.

## SESIÓN 2: Decidir no es tan difícil

---

**Objetivos:** Entrenar y mejorar las habilidades incluidas en el proceso de toma de decisiones y la resolución de problemas.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Mesas y sillas.

---

Mediante esta sesión se pretenden afianzar las habilidades cognitivas, con la intención de que los/las participantes del taller sean capaces de abordar dilemas y de desarrollar su propio pensamiento crítico.

La actividad, llamada *Abordando dilemas*, comenzará con una breve explicación de los pasos a seguir para una toma de decisiones adecuada y una consecuente resolución de problemas eficaz, siendo estos:

1. Identificar el problema
2. Perfilar el problema
3. Responder al problema
4. Buscar soluciones
5. Escoger una alternativa
6. Valorar las consecuencias

En segundo lugar, se les pedirá a los/las integrantes del programa que piensen en dos problemas con los que se suelen encontrar en el día a día. Se incidirá en que hablen concretamente de problemas que vivencien actualmente a raíz de la ruptura de pareja, para enfocar la resolución de problemas en este ámbito concreto.

A continuación, se les solicitará que, mediante la técnica de Brainstorming o tormenta de ideas, propongan por turnos una solución ante los problemas anteriormente aportados, poniendo en práctica así el proceso de toma de decisiones y de resolución de problemas explicado al inicio de la sesión.

Por último, y con la intención de que apliquen a su contexto cotidiano las técnicas aprendidas durante las sesiones, se propondrá en cada una de ellas una tarea para casa. Las observaciones y resultados que encuentren tras la realización de estas actividades deberán escribirlas en un “cuadernillo” que les será compartido por GoogleDrive (Anexo Ñ), al que la organizadora del programa podrá acceder para ir revisando su progreso. Asimismo, se hará uso de un foro virtual mediante el que participantes y organizadora podrán comunicarse. En esta ocasión, la tarea para casa consistirá en utilizar los pasos de resolución de problemas enseñados para resolver los dilemas con los que se encuentren en el día a día.

### SESIÓN 3: Puedes contar conmigo

---

**Objetivos:** Adquirir y mejorar las habilidades incluidas en la búsqueda y mantenimiento del apoyo social.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Mesas y sillas.

---

Esta sesión va dirigida a que los/las participantes, ante situaciones en las que tengan sentimientos negativos o desagradables, sean conscientes de que pueden acudir a buscar ayuda en otras personas.

La actividad, llamada *Confiando nuestras historias*, consistirá en la elaboración de una dinámica similar a un grupo de ayuda mutua (GAM), mediante la que los/las integrantes del taller podrán compartir sus experiencias, historias personales, etc. En primer lugar, se les pedirá que coloquen las sillas dispuestas en un círculo, situándose unos/as en frente de otros/as para favorecer la comunicación. También se les indicará que la organizadora del taller no intervendrá en la conversación ni pretenderá interrumpir el curso de la charla.

A continuación se les indicará que se expresen abiertamente, intentando seguir un orden para evitar interrupciones, y que se animen a hablar sobre sus emociones, vivencias y aprendizajes a lo largo del periodo de ruptura en el que se encuentran.

Como tarea para casa, se propondrá al grupo que, si lo desean y han compartido un momento agradable, continúen realizando este tipo de encuentros de forma paralela al taller de intervención, intentando reunirse al menos una vez por semana.

### SESIÓN 4: Tres caras de una misma moneda

---

**Objetivos:** Mejorar las habilidades de comunicación, en especial, entrenar en un estilo de comunicación asertivo.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Pantalla, proyector, hojas de papel, bolígrafos, sillas, mesas y Anexo L.

---

Esta sesión está centrada en mejorar las habilidades comunicativas de los/las integrantes del programa, promoviendo el estilo asertivo.

La actividad, llamada *Transmitiendo eficazmente*, comenzará con la proyección de una presentación de PowerPoint (Anexo L) en la que se explicará a nivel teórico en qué

consiste el concepto de asertividad, así como el resto de estilos de comunicación (pasivo y agresivo).

Seguidamente, se repartirán una hoja de papel y un bolígrafo y se pedirá que describan una experiencia que hayan vivido en la que la comunicación con alguien haya sido pasiva o agresiva, basándose en la conceptualización teórica presentada al inicio de la sesión. Además, se les solicitará que anoten cómo se sintieron en dicha situación.

A continuación, se recogerán las hojas y, de entre ellas, se elegirá aleatoriamente una de las experiencias con comunicación pasiva y otra con comunicación agresiva, para leerlas en voz alta y acabar preguntando a los/las participantes qué habrían hecho ellos/as para resolver esa misma situación de manera asertiva.

La tarea para casa consistirá en anotar todas las experiencias que vivencien en las que la comunicación sea agresiva o pasiva, y que identifiquen los fallos de estos tipos de comunicación y cómo podrían mejorarlos empleando la asertividad.

### SESIÓN 5: Sigo siendo yo

---

**Objetivos:** Aumentar el autoconcepto y la autoestima, favoreciendo una imagen positiva de sí mismos/as.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Pantalla, proyector, hojas de papel, bolígrafos, sillas y mesas.

---

Esta sesión está enfocada a aumentar el autoconcepto y la autoestima de los participantes, los que resultan duramente castigados tras la ruptura.

En primer lugar, se comenzará proyectando el siguiente vídeo de YouTube, con el fin de conceptualizar dichos términos (enlace al vídeo: <https://youtu.be/mT8qVzEhiEA>).

La sesión continuará con una explicación sobre que es totalmente normal que el concepto que los/las participantes tienen de sí mismos/as haya sufrido cambios durante el proceso de ruptura, por lo que en el presente serán capaces de identificar variaciones en la forma que tienen de percibirse.

Una vez hecha esa aclaración, se dará paso a la primera actividad: *El yo de antes vs. el yo de ahora*. Se pedirá a los/las asistentes que anoten en un folio cómo se veían o percibían a sí mismos/as durante la relación amorosa, y cómo se ven o perciben en el

momento actual, destacando diversas características que hayan cambiado durante este intervalo de tiempo.

A continuación, para normalizar esta variación en la forma de apreciarse a sí mismos/as, se comentará que, tras el cese de la relación, es totalmente necesario crear una “nueva identidad”, volver a auto-definirse y re-descubrirse a ellos/ellas mismos/as, puesto que, al haber experimentado numerosas vivencias junto a la otra persona, todos/as llegamos a “fusionarnos” con la pareja, y es comprensible percibir que no somos los/las mismos/as o, incluso, que nos falta algo.

A colación de esta idea, tendrá lugar una segunda actividad, denominada *Invirtiendo en mí*, que comenzará con una explicación mediante la que se pretende derribar el famoso mito de que “sin nuestra pareja no estamos completos/as”, incidiendo en que las personas con las que creamos vínculos afectivos y/o amorosos no deben “completarnos”, sino “complementarnos” en todo caso, así como que todos y todas estamos completos/as por nosotros/as mismos/as.

En segundo lugar, se les solicitará que, de nuevo, apunten en otra hoja de papel una serie de logros o actitudes con las que cuentan, aquellas cosas en las que creen que destacan y que les hacen sentirse orgullosos/as de ellos/ellas mismos/as, con la intención de que comprendan que tienen suficientes motivos para percibirse como válidos/as y capaces, se encuentren en pareja o solteros/as.

Finalmente, se les informará de la importancia que tiene para su propia autoestima dedicar un tiempo a lo largo del día para sí mismos/as, un momento de desconexión y disfrute en el que se realicen tareas que les gusten y les brinden emociones positivas. Por esto, la tarea para casa consistirá en que lleven a cabo al menos una actividad placentera cada día, y que lo anoten en su correspondiente cuadernillo.

## SESIÓN 6: Ideas con razón

---

**Objetivos:** Reducir las rumiaciones y los pensamientos negativos.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Hojas de papel, bolígrafos, sillas y mesas.

---

Esta sesión persigue el objetivo de disminuir los pensamientos rumiativos que los/las asistentes al taller puedan tener como consecuencia de la ruptura sentimental que han experimentado.

Se comenzará con la actividad *Normalizando mis pensamientos*, destinada a que los/las participantes sean capaces de identificar las rumiaciones que tienen, las que a veces pasan desapercibidas y son confundidas con pensamientos automáticos que tenemos habitualmente. Para ello, se les pedirá que piensen en aquellas creencias (la mayor parte de las veces irracionales e ilógicas) que han venido a sus cabezas últimamente, y que presten atención también a cómo les han hecho sentir estos pensamientos o qué conductas han hecho como consecuencia, por ejemplo: “tras pensar en que ya no estoy saliendo con mi pareja ha venido a mi mente la idea de que siempre estaré solo/a, y esto me ha hecho sentirme triste y me he puesto a llorar”. Estos dos conceptos los irán apuntando en una hoja en la que figurará la siguiente tabla:

PENSAMIENTO REPETITIVO O RUMIATIVO	EMOCIÓN O CONDUCTA RESULTANTE
1.	...
2.	...
...	...

Así, siguiendo el ejemplo anterior, pondrían en pensamiento repetitivo o rumiativo: “siempre estaré solo/a”; y en emoción o conducta resultante: “tristeza y llorar”.

Seguidamente, se animará a los/las asistentes a aceptar sus propios sentimientos, aunque sean irracionales y conlleven emociones negativas o conductas desadaptativas, incidiendo en que todos sus pensamientos son “normales” y forman parte de ellos/as, unos tendrán sentido y otros no, pero esto es lógico porque somos humanos/as.

Después, tendrá lugar la segunda actividad, llamada *Aprendiendo a hablarme bien*, y basada en la técnica de reestructuración cognitiva. Consistirá, en primer lugar, en una dinámica en la que se analizarán los pensamientos rumiativos recogidos en la tabla de la actividad anterior, haciendo evidente que estas ideas son irracionales y, la mayoría de las veces, se trata de creencias “exageradas” o “catastrofistas”. Se hará énfasis en la utilización del “todo” y del “nada”, así como del “siempre” y del “nunca”, términos que se emplean habitualmente y que no son realistas, lo que genera consecuencias negativas en la persona.

Finalmente, se remarcará la importancia que tiene dirigirse a uno mismo (mediante los mensajes que nos mandamos con el diálogo interno) de forma adecuada, utilizando un lenguaje positivo y “amable”. Por esto, la tarea para casa será que registren en su cuadernillo el número de veces que se han dirigido a sí mismos/as de forma agradable, en

lugar de ser demasiado autoexigentes y comunicarse internamente con los términos citados anteriormente (todo, nada, etc.).

## SESIÓN 7: Acción-control-reacción

---

**Objetivos:** Aumentar el control emocional, manejando así emociones como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Pantalla, proyector, sillas y mesas.

---

Mediante esta sesión se quiere conseguir que los/las participantes sean capaces de controlar la respuesta somática de sus emociones, como la tristeza, la ira etc., consecuencias propias de la ruptura de pareja.

Para comenzar, la metodología de la presente actividad, llamada **Guiando mis emociones**, estará basada en las técnicas de autorregulación emocional. En primer lugar, se empleará la estrategia de reevaluación cognitiva, la cual conlleva resignificar el evento o situación desagradable, siendo en este caso la ruptura experimentada. De este modo, se propondrá a los/las asistentes que piensen en aquellos aspectos positivos de la disolución de la relación, en aquellas cosas buenas que han “ganado” a raíz de la separación y el aprendizaje personal que han sido capaces de conseguir. Se les explicará que, tras el cese de la relación amorosa y con el mero paso del tiempo, lograrán adquirir una experiencia que les permitirá mejorar como personas en diversos ámbitos.

Por último, se utilizará otra técnica de autorregulación emocional, ya que tendrá lugar una breve clase de meditación guiada o Mindfulness. Se realizará mediante la proyección del siguiente vídeo de YouTube (enlace al vídeo: <https://youtu.be/p3dRj0NZtgo>).

Como tarea para casa se les indicará que pongan en práctica esta técnica durante 3 días a la semana, visualizando el mismo audiovisual hasta que sean capaces de realizarlo sin necesidad de ninguna guía.

## SESIÓN 8: Afronto y enfrento

---

**Objetivos:** Mejorar las estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés.

**Duración:** 60 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Sillas, mesas y Anexo M.

---

Para mejorar las estrategias de afrontamiento de los/las participantes, tendrá lugar una actividad psicoeducativa, llamada *Encarando mi realidad*, en la que serán explicados los estilos de afrontamiento, definidos por Lazarus y Folkman (1986) mediante la proyección de un póster (Anexo M).

A continuación, se les pedirá que intenten identificar cuál es el estilo de afrontamiento que suelen emplear habitualmente. A su vez, se incidirá en que el último tipo de afrontamiento es, en la mayoría de los casos, desadaptativo y que deben intentar no recurrir a él, mediante la puesta en marcha de estrategias (activas y/o pasivas) para hacer frente al problema.

Seguidamente, para que pongan en práctica el uso de dichas estrategias, tendrá lugar una dinámica basada en la técnica de role-playing, en la que se les pedirá que se imaginen la siguiente situación: “Estáis caminando por la calle y de repente os encontráis a vuestra ex-pareja paseando con otra persona, que parece tener algún tipo de vínculo amoroso con él/ella”. Cada uno/a de los/las integrantes del taller deberá interpretar uno de los tres estilos de afrontamiento anteriormente explicados, que serán asignados aleatoriamente. Así, podrán observar cuáles son las diferencias entre ellos y las consecuencias resultantes de emplear cada uno de estos.

La tarea para casa consistirá en que los/las participantes anoten en el cuadernillo una vez por semana una situación estresante que hayan experimentado y en la que hayan tenido que emplear una estrategia de afrontamiento. A su vez, deberán especificar qué tipo de afrontamiento ha sido utilizado y cómo se han sentido usando este. Por otro lado, habrán de apuntar todas las veces a la semana que emplean el estilo de afrontamiento evitativo.

## **SESIÓN 9: Salud física igual a salud mental**

---

Objetivos: Fomentar la adquisición de hábitos saludables, concretamente, de hábitos alimentarios y hábitos de sueño.

Duración: 60 minutos aproximadamente.

Materiales: Sillas y mesas.

---

Mediante esta sesión se pretenden solventar las alteraciones producidas en los patrones de sueño, así como la pérdida del apetito, resultantes del proceso de ruptura en el que se encuentran estas personas.

Para comenzar con la actividad *Adquiriendo nuevos hábitos*, se les explicará la importancia que tiene para la salud llevar una dieta tanto sana como equilibrada, es decir, tomar alimentos saludables y variar en el consumo de estos. Seguidamente, se mostrará la

pirámide alimenticia, explicando los distintos grupos de alimentos que existen, así como las raciones recomendadas al día de cada uno de ellos.

Respecto al patrón de sueño, se mostrarán unas pautas a seguir:

1. Intentar acostarse y levantarse cada día a la misma hora, incluido el fin de semana.
2. Aprovechar al máximo las horas de sol para realizar actividades.
3. No tomar comidas y/o bebidas abundantes justo antes de irse a la cama.
4. Reducir el consumo de cafeína, bebidas alcohólicas y nicotina.
5. Evitar o limitar las siestas durante el día.
6. Crear un hábito relajante antes de irse a la cama, como leer o escuchar música.

Las tareas para casa consistirán en el establecimiento de metas a corto plazo respecto a los hábitos alimentarios y de sueño:

- Seguir una dieta saludable basada en cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
- Descansar diariamente unas 7-8 horas.
- Realizar ejercicio físico durante 3 días a la semana.
- Beber diariamente entre 1,5 y 2 litros de agua.

Finalmente, se les recordará que deberán volver a cumplimentar de nuevo los dos autorregistros (Anexo J y Anexo K) pero, en esta ocasión, aplicando las pautas enseñadas durante las actividades anteriores, desde que finalice esta novena sesión hasta que se celebre la décima.

## **SESIÓN 10: Hasta la próxima**

---

Objetivos: Administrar los instrumentos de evaluación y finalizar la intervención.

Duración: 75 minutos aproximadamente.

Materiales: Instrumentos de evaluación y Anexo N.

---

Esta sesión comenzará con el pase de los instrumentos de evaluación que los/las asistentes cumplimentaron en la primera sesión, con el fin de realizar una evaluación post-intervención, para poder constatar la evolución adquirida durante el curso de las sesiones.

Del mismo modo, se les pedirá que completen con sus respuestas la encuesta de satisfacción que les será entregada, con la intención de que estos puedan aportar su opinión sobre el taller.

Después, comenzará una dinámica grupal mediante la que los/las miembros del programa, de forma ordenada, comunicarán cómo ha sido su experiencia individual y su aprendizaje personal durante las diversas sesiones.

A modo de recompensa y como actividad final, se contará con la presencia de la psicóloga María Esclapez, especialista en relaciones de pareja, quien realizará un simposio y, después, responderá las dudas y preguntas que los/las participantes le planteen.

### **SESIÓN 11: AGRUPAR llega a su fin**

---

**Objetivos:** Realizar un seguimiento 3 meses después de la intervención.

**Duración:** 75 minutos aproximadamente.

**Materiales:** Instrumentos de evaluación.

---

Esta última sesión servirá de recordatorio, para realizar un seguimiento de los/las participantes durante los 3 meses posteriores a la finalización de la intervención.

Para ello, se volverán a cumplimentar los mismos instrumentos de evaluación entregados con anterioridad.

Finalmente, se realizará la despedida de los/las integrantes del programa y de la organizadora, así como se recordará que podrán seguir haciendo uso del foro virtual, para seguir reforzando el vínculo creado durante el transcurso del taller, con la intención de aumentar el apoyo social de estos.

#### 4. DISCUSIÓN

El presente programa de intervención está orientado a reducir las consecuencias negativas resultantes del proceso de ruptura de pareja y, del mismo modo, a mejorar áreas como el apoyo social, las habilidades comunicativas, el afrontamiento, etc. Para esto, se han diseñado 11 sesiones dirigidas a 8 participantes, en las que se pretenderán cumplir los objetivos anteriores, aplicando diversas técnicas y realizando varias actividades.

Mediante la implementación del taller se espera alcanzar una alta eficacia por las siguientes razones. En primer lugar, Balam (2020), Fernández-Montalvo y Echeburúa (1997), y Medina (2020), en sus propuestas de intervención individuales (las que obtuvieron resultados muy positivos, como incrementos en el nivel de autoestima y en la flexibilidad psicológica de los/las participantes) trabajan sobre rumiación y sobre emociones como la tristeza, variables que se consideran en el programa “AGRUPAR”.

Por otro lado, cabe destacar el programa de intervención en personas que han vivido una ruptura amorosa (de modalidad online) realizado por Navarro (2020), el cual resultó eficaz por el hallazgo de un aumento significativo en el nivel de bienestar psicológico. Este se centró en tareas como la identificación de pensamientos rumiativos y de creencias erróneas, y la reestructuración cognitiva, similares a las actividades realizadas en el programa “AGRUPAR”. Además, las sesiones tuvieron lugar una vez por semana, misma frecuencia que la del presente programa.

Seguidamente, al diseñar el programa, se ha atendido a las recomendaciones propuestas por Sanmartín et al. (2015), como que los programas grupales de intervención deben abarcar los 30 meses siguientes a la ruptura, que las sesiones no deben durar más de 75 minutos, y que debe haber entre 7 y 9 participantes.

Por último, se ha añadido en la programación del taller una sesión de seguimiento necesaria para asegurarse de la evolución adecuada de los/las participantes, limitación característica de las intervenciones consultadas.

Sin embargo, aunque por estos motivos se prevé que funcione, la propuesta de intervención presenta algunas limitaciones. En primer lugar, cabe destacar una posible heterogeneidad de la muestra, debido a que los criterios de inclusión y exclusión están muy acotados. En segundo lugar, acceder a los/las participantes a través de Atención Primaria puede resultar costoso en términos de tiempo, debido a lo largas que son las listas de espera y lo duraderos que resultan estos procesos por el masivo volumen de demanda existente.

## 5. CONCLUSIONES

A modo de conclusión, como ha sido constatado a lo largo del presente Trabajo Fin de Grado, el proceso de ruptura sentimental tiene un notable impacto sobre la salud mental, traduciéndose en unas numerosas y variadas consecuencias psicológicas, sobre las que se hace relevante intervenir con la intención de reducirlas, tornándose fundamental en estos casos el papel de la Psicología.

Finalmente, se espera que la implementación del presente programa de intervención, enfocado específicamente a jóvenes (puesto que resultan mayormente afectados/as), tenga resultados positivos sobre ellos/as y su respectivo bienestar personal, siendo este el objetivo que se pretende alcanzar en última instancia y de forma global.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AprendemosJuntos. (4 de noviembre de 2021). *Cuatro pilares para una buena autoestima. A Mi Yo Adolescente. T2. Ep 5: La autoestima* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/mT8qVzEhiEA>
- Ardila González, A. E., & Ojeda Garrido, K. (2019). *Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa*. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. [Archivo PDF]. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10833/1/2019\\_sintomas\\_signos\\_personas.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10833/1/2019_sintomas_signos_personas.pdf)
- Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Adaptación española de la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE).
- Balam, A. G. H. (2020). Intervención contextual en un caso de problemas emocionales tras ruptura de pareja. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 8(1), 3.
- Barajas Márquez, M. W., Robles García, R., González Forteza, C. F., & Cruz del Castillo, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32.
- Buitrago Ramírez, F., Ciurana Misol, R., Chocrón Bentata, L., Carmen Fernández Alonso, M. D., García Campayo, J., Montón Franco, C., Tizón García, J. L., & Grupo de Salud Mental del PAPPS (2018). Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPS 2018. *Atención primaria*. 2018, 50(1), 83-108. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30364-0](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30364-0)

- Cano, F. J., Rodríguez Franco, L., & García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento.
- D'Zurilla, T.J., & Nezu, A.M. (1990). Inventario de Solución de Problemas Sociales-Revisado (SPSI-R).
- Fernández-Montalvo, J., & Echeburúa, E. (1997). Tratamiento cognitivo-conductual de la pena mórbida en un caso de ruptura de pareja. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23(87), 61-83.
- Garavito, S., García, F., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 47-59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>
- Gratz, K. L. y Roemer, L. (2004). Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).
- Hervás, G. (2008). Adaptación española de la Escala de Respuestas Rumiativas (RRS).
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación española de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).
- Instituto de Política Familiar. (12 de octubre de 2021). *Informe de Evolución de la Familia en España* [Archivo PDF]. [https://www.bioeticaweb.com/wp-content/uploads/Informe-Evolucio%CC%81n-de-la-Familia-en-Espan%CC%83a\\_2021\\_IPF\\_.pdf](https://www.bioeticaweb.com/wp-content/uploads/Informe-Evolucio%CC%81n-de-la-Familia-en-Espan%CC%83a_2021_IPF_.pdf)
- López (2000). Adaptación española del Medical Outcomes Study (MOS).
- Love, H. A., Nalbone, D. P., Hecker, L. L., Sweeney, K. A., & Dharnidharka, P. (2017). Suicidal risk following the termination of romantic relationships. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39(3), 166-174. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000484>
- León, M. & Vargas, T. (2009). Adaptación española del Test de Asertividad de Rathus (RAS).
- Martínez Gómez, J. A., Sandoval Cano, M., Soler Cantillo, M. L., & Bolívar Suárez, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Medina Reina, D. (2020). *Efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja*. [Tesis de posgrado, Fundación Universitaria Konrad Lorenz]. [Archivo PDF]. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2283/Tesis-911172027.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Meditación3. (10 de mayo de 2018). *Clase Completa Mindfulness (Meditación Guiada)* [Archivo de Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/p3dRj0NZtgo>
- Navarro Vásquez, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*, 45(4), 119-132. <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). Escala de Respuestas Rumiativas (RRS).
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). *Family Database: Marriage and divorce rates* [Archivo PDF]. [https://www.oecd.org/els/family/SF\\_3\\_1\\_Marriage\\_and\\_divorce\\_rates.pdf](https://www.oecd.org/els/family/SF_3_1_Marriage_and_divorce_rates.pdf)
- Quirk, K., Owen, J., Shuck, B., Fincham, F. D., Knopp, K., & Rhoades, G. (2016). Breaking bad: Commitment uncertainty, alternative monitoring, and relationship termination in young adults. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 15(1), 61-74. <https://doi.org/10.1080/15332691.2014.975306>
- Rathus, S. (1973). Test de Asertividad de Rathus (RAS).
- Rosenberg, M. (1965). Escala de Autoestima de Rosenberg (RSE).
- Sanmartín, B., Arce, R., & Fariña, F. (2015). *Análisis de programas de intervención en procesos de ruptura de pareja*. [Archivo PDF]. [https://www.researchgate.net/profile/Barbara-Sanmartin/publication/294573324\\_Analisis\\_de\\_programas\\_de\\_intervencion\\_en\\_procesos\\_de\\_ruptura\\_de\\_pareja/links/56c1c1fb08aee5caccf94e3e/Analisis-de-programas-de-intervencion-en-procesos-de-ruptura-de-pareja.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Barbara-Sanmartin/publication/294573324_Analisis_de_programas_de_intervencion_en_procesos_de_ruptura_de_pareja/links/56c1c1fb08aee5caccf94e3e/Analisis-de-programas-de-intervencion-en-procesos-de-ruptura-de-pareja.pdf)
- Sherbourne C.D., & Stewart A.L. (1991). Medical Outcomes Study (MOS).
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., y Wigal, J. K. (1989). Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI).
- Whisman, M. A., Salinger, J. M., & Sbarra, D. A. (2022). Relationship dissolution and psychopathology. *Current opinion in psychology*, 43(1), 199-204. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.07.016>

**ANEXOS**

**ANEXO A**

**CRONOGRAMA DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA "AGRUPAR"**

SESIONES	TEMPORALIZACIÓN										
	30/09	07/10	14/10	21/10	28/10	04/11	11/11	18/11	25/11	02/12	03/03
SESIÓN 1											
SESIÓN 2											
SESIÓN 3											
SESIÓN 4											
SESIÓN 5											
SESIÓN 6											
SESIÓN 7											
SESIÓN 8											
SESIÓN 9											
SESIÓN 10											
SESIÓN 11											

Implementación del programa

Evaluación

Seguimiento

**ANEXO B****REGISTRO DE ASISTENCIA DEL PROGRAMA "AGRUPAR" (FUENTE PROPIA)**

	FECHA	Nº DE SESIÓN	Nº IDENTIFICATIVO (iniciales y fecha de nacimiento)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



## ANEXO C

### AUTORREGISTRO DIARIO DEL SUEÑO (FUENTE PROPIA)

 <b>AUTORREGISTRO DIARIO DEL SUEÑO</b>					
<b>Nº IDENTIFICATIVO (iniciales y fecha de nacimiento):</b>					
<b>FECHA</b>	<b>Hora a la que me acuesto</b>	<b>Tiempo que tardo en dormirme (min)</b>	<b>Tiempo que duermo (horas)</b>	<b>Nº de despertares</b>	<b>Sensación de cansancio (0-10)</b>
<b>¿Te gustaría compartir alguna observación?</b>					

## ANEXO D

### AUTORREGISTRO ALIMENTARIO SEMANAL (FUENTE PROPIA)



#### AUTORREGISTRO ALIMENTARIO SEMANAL

**FECHA:**

**Nº IDENTIFICATIVO (iniciales y fecha de nacimiento):**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							
Actividad física + bebida							

**¿Te gustaría compartir alguna observación?**

## ANEXO E

MATERIAL DE LA SESIÓN 4: PRESENTACIÓN DE POWERPOINT SOBRE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

# *Estilos de comunicación*

S.4: Tres caras de una misma moneda



**PROGRAMA AGRUPAR**

# *Existen 3 estilos:*



ESTILO PASIVO



ESTILO ASERTIVO



ESTILO AGRESIVO

Estilo de comunicación en el que la persona no defiende ni respeta sus propios derechos y tiene dificultad para expresar con claridad sus opiniones y sentimientos

### ¿POR QUÉ SE CARACTERIZA?

- Patrón de comunicación indirecta
- Niega las necesidades personales
- Pide disculpas por sus emociones
- Difiere de las opiniones de los/las demás
- Minimiza la propia experiencia
- Prioriza las emociones de los/las demás sobre las suyas propias



*Estilo Pasivo*

# Estilo Agresivo

Estilo de comunicación en el que hay una ausencia total de respeto por los sentimientos, necesidades y deseos de los/las demás. Las personas con este tipo de comunicación carecen de empatía y no dudan en pisar los derechos de los/las demás para conseguir sus objetivos



## ¿POR QUÉ SE CARACTERIZA?

- Inapropiadamente sincero/a
- Domina a los/las demás
- No escucha adecuadamente
- Critica y/o culpa a los/las demás
- Tiene una baja tolerancia a la frustración
- Suele usar declaraciones "Tú..."

# Estilo Asertivo

Estilo de comunicación en el que la persona respeta los derechos de los/las demás sin dejar de lado los suyos propios. Las personas con este estilo de comunicación se comunican de forma justa para ambas partes, sin utilizar manipulaciones ni ofensas

## ¿POR QUÉ SE CARACTERIZA?

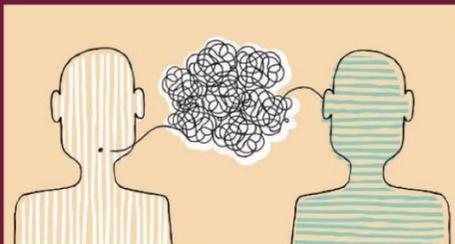
- Patrón de comunicación directa
- Apropiadamente sincero/a
- Aboga por uno/a mismo/a
- Utiliza declaraciones "Yo..."
- Emplea la escucha activa y no interrumpe
- Expresa sus emociones





El estilo de comunicación asertivo es el más adecuado y el que debemos emplear, respetando y escuchando nuestras necesidades y las de los/las demás por igual

Biblioteca  
UNIVERSITAS Miguel Hernández  
**ASERTIVIDAD**



PROGRAMA AGRUPAR

**Correo**

[agruparprograma@gmail.com](mailto:agruparprograma@gmail.com)

**Teléfono**

902 840 345

*GRACIAS por  
vuestra  
atención*



**ANEXO G**

*CUADERNILLO DE TAREAS PARA CASA (FUENTE PROPIA)*





















## "AGRUPAR" LLEGA A SU FIN...

Hace algunos meses que comenzó el inicio del proceso (sesión 1).

Y lo hicimos abordando dilemas (actividad 2), porque decidir no es tan difícil (sesión 2).

Continuamos confiando nuestras historias (actividad 3) y transmitiendo eficazmente (actividad 4).

Seguimos invirtiendo en nosotros/as mismos/as (actividad 5.2.) y comprendimos que nos fijemos en el yo de antes o en el yo de ahora (actividad 5.1.), sigo siendo YO (sesión 5).

Proseguimos normalizando nuestros pensamientos (actividad 6.1.) y aprendiendo a hablarnos bien (actividad 6.2.) para lograr tener ideas con razón (sesión 6).

El tiempo pasaba y seguíamos guiando nuestras emociones (actividad 7) y encarando nuestra realidad (actividad 8).

Y finalizamos adquiriendo nuevos hábitos (actividad 9) y diciéndonos "hasta la próxima" (sesión 10).

El programa nos agrupó y juntos/as logramos deshacernos de las consecuencias negativas de nuestras rupturas.



## ANEXO H

### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN CON EL PROGRAMA “AGRUPAR” (FUENTE PROPIA)



#### ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

**FECHA:**

...

**Nº IDENTIFICATIVO (iniciales y fecha de nacimiento):**

...

Por favor, rellena la siguiente encuesta para que podamos saber tu opinión y realizar posibles mejoras en el programa. Esta encuesta te llevará aproximadamente 5 minutos completarla y es totalmente anónima.

Gracias por tu participación.

**1. ¿Recomendarías el programa “RUPAR”?**

Nada probable

Muy probable

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**2. De forma general, ¿cómo describirías el taller?**

Excelente

Muy bueno

Bueno

No tan bueno

Nada bueno

**3. ¿Los objetivos del programa fueron claros?**

Excelentemente claros

Muy claros

Claros

No tan claros

Nada claros

**4. ¿Cómo te ha parecido el material utilizado en el taller?**

Excelente

Muy bueno

Bueno

No tan bueno

Nada bueno

**5. ¿Crees que han sido adecuadas las actividades realizadas?**

Muy adecuadas    Adecuadas    Ni adecuadas ni inadecuadas    Inadecuadas    Muy inadecuadas

**6. ¿Cómo calificarías a la interventora del programa?**

Excelente    Muy buena    Buena    No tan buena    Nada buena

**7. ¿Te gustaría compartir alguna observación sobre el taller?**

Empty text box for observations.

