



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2016/2017

Convocatoria Junio



Modalidad: Propuesta de intervención.

Título: Programa de intervención grupal en parejas con diferencias irreconciliables.

Autor: Ramírez de la Cal, Jorge

Tutora: Pérez Jover, María Virtudes

Elche, Junio 2017

Contenido

| | |
|---------------------------------------|----|
| RESUMEN..... | 2 |
| INTRODUCCIÓN..... | 2 |
| MARCO CIENTÍFICO-CONCEPTUAL..... | 2 |
| INTERVENCIONES HABITUALES | 3 |
| JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN..... | 4 |
| MÉTODO | 4 |
| PARTICIPANTES:..... | 5 |
| INSTRUMENTOS:..... | 5 |
| PROCEDIMIENTO:..... | 7 |
| ESTRUCTURA DE LA INTERVENCIÓN:..... | 8 |
| SESIÓN 1: | 9 |
| SESIÓN 2: | 10 |
| SESIÓN 3: | 11 |
| SESIÓN 4: | 12 |
| SESIÓN 5: | 13 |
| SESIÓN 6: | 14 |
| SESIÓN 7: | 16 |
| SESIÓN 8: | 16 |
| DISCUSIÓN..... | 17 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 18 |
| ANEXOS:..... | 20 |
| ANEXO 1: | 20 |
| ANEXO 2: | 21 |
| ANEXO 3: | 22 |
| ANEXO 4: | 23 |
| ANEXO 5: | 24 |
| ANEXO 6: | 25 |
| ANEXO 7: | 26 |
| ANEXO 8: | 27 |
| ANEXO 9: | 28 |

RESUMEN

La Terapia Integral de Pareja (TIP) es un tratamiento poco conocido, pero ha demostrado tener efectos muy positivos a la hora de tratar con parejas que son incapaces de solventar sus desigualdades. A diferencia de otras terapias conductuales predecesoras que centran su intervención en el cambio, la TIP también trabaja la aceptación, y ha conseguido mejores resultados que las anteriores. Por tanto, el objetivo de este trabajo se focaliza en el desarrollo de un programa de intervención de pareja basado en la TIP, para aquellas parejas que hayan decidido poner fin a su relación o no hayan tenido éxito al probar otro tipo de terapias. La propuesta contempla una amplia serie de actividades trabajadas en un total de 8 sesiones, realizadas a lo largo de 2 meses, dónde se pretende dar a conocer las distintas estrategias de aceptación y cambio, con el propósito de mejorar la calidad de las relaciones sentimentales.

Palabras clave: Terapia Integral de Pareja, Habilidades de comunicación, Aceptación, Resolución de conflictos, Intercambio de conductas positivas, pareja, intervención.

INTRODUCCIÓN

MARCO CIENTÍFICO-CONCEPTUAL

Desde un principio, la Terapia de Pareja Cognitivo Conductual, ha focalizado su atención en el análisis minucioso de los conflictos cotidianos, cómo surgen éstos y cómo se mantienen.

Autores como Jacobson y Margolin (1979, citado por Morón, 2006), han enfatizado que los problemas de la pareja residían en la falta de habilidades de sus integrantes en el intercambio de conductas positivas, en la resolución de problemas de forma conjunta y en una comunicación correcta.

Por ello en la Terapia de Pareja Conductual Tradicional (TPCT), se anima a las parejas a participar deliberadamente adoptando el comportamiento deseado mediante el seguimiento de una serie de pautas para aumentar el intercambio de conductas positivas frente a las negativas, con el objetivo de incrementar la satisfacción de los miembros con la relación (Jacobson, 1984: Citado por Morón, 2006). También pretende mejorar la resolución de problemas y la comunicación, mediante la provisión de herramientas que sirvan de ayuda a la pareja a la hora de afrontar problemas futuros.

La eficacia de este tipo de terapia ha sido demostrada empíricamente. Sin embargo, esta no ha sido tan significativa como se esperaba, pues en el estudio realizado por Jacobson, Follete, Revenstorf, Baucom, Hahlweg y Margolin (1984, citado por Morón, 2006), se mostró que tan sólo el 60% de las parejas intervenidas alcanzaba el éxito con este tipo de terapia.

Actualmente, con la tercera generación de terapias conductuales, surge un modelo de terapia alternativo basado en la promoción de la aceptación. Es decir, en vez de tener como único objetivo eliminar aquellos acontecimientos negativos que generan malestar en los pacientes, también se centra en promover su aceptación, evitando su extinción, con el propósito de que los pacientes aprendan a convivir con ellos de forma activa, ya que el intento de eliminarlos puede dar lugar a la evitación experimental, obstaculizando el desarrollo de la persona según sus valores (Hayes, 2004; Citado por Buela-Casal, Gómez-Rodríguez, Sierra y Zych, 2012).

Así pues, la terapia de pareja que surge de esta generación es la Terapia de Pareja Conductual Integral, y tiene como finalidad la aceptación del comportamiento del otro miembro de la pareja, es decir, la aceptación de las funciones psicológicas derivadas que los comportamientos de un miembro generan sobre el otro (Jacobson 1992; Citado por Morón, 2006).

Por tanto, la Terapia de Pareja Conductual Integral presenta varias diferencias con respecto a la Terapia de Pareja Conductual Tradicional, sobre todo a la hora de interpretar los problemas que tiene la pareja, la TIP tiene muy en cuenta el contexto. En primer lugar, en el caso de la TIP, se vuelve al análisis funcional, teniendo en cuenta los antecedentes y consecuentes de la conducta problema, que no se tienen en cuenta en la TPCT. Además, en la Terapia de Pareja Conductual Integral se hace mucho hincapié en el reforzamiento natural, se usan menos reglas, y se tiene más en consideración la historia individual de cada paciente en los problemas presentes (Jacobson 1992; Citado por Morón, 2006).

INTERVENCIONES HABITUALES

Estas diferencias se pueden apreciar en los resultados del estudio realizado de Baucom, Sevier, Eldridge, Doss y Christensen (2011), dónde se comparó la eficacia de ambas terapias, y se llegaron a las siguientes conclusiones: 1) Tras llevar a cabo ambas terapias, la puntuación de las mujeres en la escala de negatividad, en la cual se incluyen comportamientos como la dominación, enfado o frustración, presiones para cambio, actitud defensiva y culpa, disminuía en ambas, sin embargo en la TIP, la reducción de dicha puntuación fue más significativa; 2) Tras 2 años de seguimiento, aquellas parejas que recibieron TIP, comenzaron a aumentar la satisfacción de sus relaciones más rápido que aquellas que fueron tratadas con TPCT; 3) Cuando finalizó la terapia, tras los dos años de seguimiento, el comportamiento positivo en las parejas que recibieron TIP aumentó; Y por último, 4) la TIP logró mayores cambios, manteniendo los resultados obtenidos a largo plazo.

JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

El hecho de que la Terapia Integral de Pareja base su intervención en la promoción de la aceptación, hace que sea idónea para tratar a aquellas parejas que tengan problemas de incompatibilidades. Por lo que puede ser una posible solución para las grandes tasas de divorcio que han aumentado desde que se aprobó la ley 30/1981 el 7 de Julio de 1981. Esta ley modifica la regulación del matrimonio en el Código Civil y se determina el procedimiento a seguir en las causas de nulidad, separación y divorcio. Desde entonces, las cifras han aumentado hasta un total de 9.483 divorcios y 6.851 separaciones en 4 meses, llegando a incrementarse en el caso de las separaciones, hasta 6 veces más la cantidad anterior a medida que avanzan los años (Delgado, 1993).

Cabe destacar que dentro de la tasa de separaciones, han aumentado mucho más aquellas de mutuo acuerdo, constituyendo en el año 1985 el 40 por ciento del total de las separaciones, y en el año 2000 el 63 por ciento del total (Castro, 2003). Es por ello, que se ha escogido este tipo de terapia como ejemplo para desarrollar una intervención que pueda ayudar a resolver aquellas incompatibilidades que presente la pareja, y mejorar también su satisfacción.

Por tanto, el presente trabajo tiene como objetivo principal desarrollar una propuesta de intervención basada en la Terapia de Pareja Conductual Integral que ayude a las parejas a solventar las incompatibilidades que presenten. Atendiendo también a los siguientes objetivos específicos:

- Aumentar la satisfacción.
- Incrementar el nivel de tolerancia de las conductas negativas del otro miembro con el que se comparte la relación.
- Dotar de recursos a los participantes para generar intimidad.
- Aumentar el grado de cooperación a la hora de resolver problemas y los aborden desde un punto de vista más objetivo.
- Incrementar el deseo de seguir conviviendo juntos.
- Mejorar la comunicación conyugal.
- Proveer de habilidades a los dos miembros para la resolución de conflictos.

MÉTODO

Para el diseño de la intervención, se tendrán en cuenta los distintos componentes de la TIP. Tal y como se ha mencionado antes, la TIP a diferencia de la TPCT, se enfoca en promover la aceptación. No obstante, también hace uso de las estrategias de la TPCT:

- Intercambio de conductas positivas.

- Entrenamiento en comunicación.
- Entrenamiento en solución de conflictos.

En cuanto al orden a la hora de trabajar las distintas estrategias, éste se determina en función de las características y la situación en la que se encuentre la pareja. Esto permite adaptar la intervención a sus necesidades. Además, el orden de estas técnicas no influye en el efecto logrado por la intervención (Riva, 2012).

PARTICIPANTES:

El grupo de personas que participará en la intervención estará compuesto por un máximo de 6 parejas (12 personas), sin importar su condición sexual. Los criterios que deberán cumplir son:

- 1) Tener uno o más hijos en común.
- 2) Que se estén planteando el divorcio, a pesar de mantener el deseo de continuar la relación.
- 3) Edad entre 20 y 40 años.
- 4) Sin antecedentes de violencia de género.
- 5) Que convivan en el mismo domicilio.

INSTRUMENTOS:

Se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

- *Escala de Ajuste Diádico (EAD)* (Spanier, 1976), traducción española de Cáceres (2006): Compuesta por 4 subescalas (consenso, satisfacción, cohesión y expresión de afectos) formadas por un total de 32 ítems. Cada uno de los reactivos presenta seis puntos de amplitud (de 0 a 5), salvo dos ítems dicotómicos (de 0 a 1) de la subescala de consenso, y otro con siete puntos de amplitud (de 0 a 6) de la subescala de satisfacción. Cuanto mayor es la puntuación, mayor es el ajuste, pudiendo obtener 0 como puntuación mínima y 151 como puntuación máxima.

Las propiedades de las subescalas son las siguientes:

- *Consenso* → Grado de acuerdo de los conyugues a la hora de decidir asuntos de importancia para el funcionamiento de la pareja. Se compone de 13 ítems, presentando una puntuación máxima de 65 y una consistencia interna de 0,87.

Se corresponde con los siguientes objetivos de la intervención:

- ❖ Proveer de habilidades a los dos miembros para la resolución de conflictos.
 - ❖ Incrementar el nivel de tolerancia de las conductas negativas del otro miembro con el que se comparte la relación.
- *Satisfacción* → Nivel de satisfacción por el que pasa la pareja en el momento presente y compromiso de continuar la relación. Está formada por 10 ítems con una puntuación máxima de 50 y una fiabilidad de 0,84. Hace referencia a:
 - ❖ Incrementar el deseo de convivir juntos.
 - ❖ Aumentar la satisfacción.
 - *Cohesión* → Grado en que la pareja se implica en tareas conjuntas. Compuesta por 5 ítems (2 dicotómicos), con un valor máximo de 24 y un alfa de 0,76. Se relaciona con:
 - ❖ Aumentar el grado de cooperación a la hora de resolver problemas y los aborden desde un punto de vista más objetivo.
 - *Expresión de afectos* → Nivel de satisfacción de la pareja derivado de la expresión de afecto y las relaciones sexuales. Formada por 4 ítems, con una puntuación máxima de 12 y una consistencia interna de 0,60. Se asocia con:
 - ❖ Dotar de recursos a los participantes para generar intimidad.
 - ❖ Mejorar la comunicación conyugal.
- Hoja de registro de conflictos: Se utilizará en la gran mayoría de las sesiones (1, 2, 3, 4 y 6), y está organizada en cuatro apartados, en función de los conflictos que se experimenten, pudiendo ser estos:
1. Conversaciones generales sobre las diferencias entre ambos miembros y resultados de esa interacción: Se refiere a aquellos conflictos generados por las incompatibilidades que presenta de la pareja.
 2. Debates sobre un evento que está por suceder y que está asociado a discusiones: Se entiende como aquellas situaciones que tendrán lugar en un futuro y normalmente acaban generando problemas.
 3. Comentarios sobre un incidente negativo que acaba de pasar y en el que ha quedado reflejado su problema: Se corresponde con aquellas conversaciones en las que se emiten comentarios que guardan relación con un conflicto pasado que no se resolvió adecuadamente y contamina la relación de la pareja.
 4. Comentarios acerca de un conflicto que se ha resuelto con éxito: Hace referencia a las afirmaciones sobre los conflictos superados por la díada.

- Hoja de actividades de la unión empática (sesión 2).
- Ficha de ejercicios de la separación unificada (sesión 3).
- Hoja de entrenamiento de la tolerancia en conductas negativas (sesión 4).
- Ficha de registro de conductas positivas: En esta lista se recogen aquellas conductas que a un miembro de la pareja le gustaría que hiciese el otro. Se hará uso de ella en la sesión 5.
- Registro de consecuencias y sentimientos generados por la ejecución de las conductas positivas (sesión 5).
- Hoja de actividades de resolución de conflictos (sesión 6).
- Powerpoint de los factores influyentes en la comunicación (sesión 7): En esta presentación de diapositivas se recogen las distintas variables que determinan una buena comunicación, propuestos por Roche en su libro "*La comunicación para parejas inteligentes: Como comunicarse y tomar decisiones*".
- Tabla de factores influyentes en la comunicación: Sesión 7 (Tarea para casa). Se entrega esta tabla con el objetivo de indicar a los participantes que estrategias deben trabajar los distintos días de la semana.

PROCEDIMIENTO:

El proceso de reclutamiento de los sujetos que participan en el programa se realiza a través de 2 vías:

- Se oferta al Ilustre Colegio de Abogados de Alicante un total de 5 plazas, que están destinadas a aquellas parejas con descendencia cuyo abogado les recomiende el programa de intervención de pareja como alternativa al divorcio.
- A través de las redes sociales, se publicita el programa de intervención basado en la TIP, destacando sus ventajas frente a otros tipos de terapia conyugal, con el objetivo de incorporar a aquellas parejas que no hayan tenido éxito en otras terapias.

Por otro lado, se solicita al ayuntamiento la disposición de una sala con mesas y sillas necesarias para llevar a cabo la intervención. El aula queda reservada una vez a la semana, siendo los viernes los días en los que se lleve a cabo el programa.

La intervención comienza el 7 de Julio y finaliza el 25 de Agosto. En la primera sesión, se aplicará una evaluación inicial (pre-test), y en la última, una evaluación final (post-test) con el fin de comprobar los resultados de la intervención.

En cuanto a las estructuras de las sesiones, siempre se comienza revisando la tarea que se manda para casa en la sesión anterior, se explica detalladamente la estrategia que se va a trabajar, se realiza la actividad que corresponde y se finaliza adjudicando tarea para casa.

ESTRUCTURA DE LA INTERVENCIÓN:

En cuanto a la estructura de la intervención, ésta estará formada por 4 etapas:

-Etapa 1: Una sesión dedicada a la presentación, introducción de la intervención que se lleva a cabo y una evaluación inicial (pre-test).

-Etapa 2: Tres sesiones destinadas a informar y poner en práctica las distintas estrategias de aceptación.

-Etapa 3: Una sesión centrada en *el intercambio de comportamientos positivos*.

-Etapa 4: Dos sesiones, una de ellas basada en los *entrenamientos en habilidades de comunicación* y la otra en el *adiestramiento en resolución de problemas*.

-Etapa 5: Última sesión como cierre de la intervención en la que se aplica la evaluación final (post-test).

Por tanto, la intervención costa de 8 sesiones con una duración total de 8 semanas, llevando a cabo una sesión de una hora por semana durante los meses de Julio y Agosto.

Etapa 1. El objetivo de esta etapa es la presentación del psicólogo y la intervención que se llevará a cabo, administrando al final de la sesión la *escala de ajuste diádico* (Spanier, 1976) como instrumento de evaluación.

SESIÓN 1:

Duración: Una hora.

Materiales: Hoja de registro de conflictos y el instrumento de evaluación (*Escala de ajuste diádico*).

Contenido:

- Presentación.
- Explicación del programa de intervención.
- Aplicación del instrumento de evaluación inicial.

Desarrollo:

Esta primera sesión se inicia con la presentación del terapeuta, exponiendo las razones por las que las parejas se encuentran en dicho programa. El profesional se encarga de destacar los criterios necesarios para participar en la intervención, e informa de que esta terapia da mejores resultados si sus participantes mantienen un rol activo durante las sesiones y actividades.

Posteriormente, el psicólogo explica el tipo de terapia que se va a llevar a cabo, los objetivos a conseguir y las estrategias a trabajar a lo largo de las sesiones. También pregunta a los sujetos sobre la información transmitida para comprobar que han entendido en qué se basa la terapia.

Por último, la sesión finaliza con la aplicación del instrumento de evaluación: *Escala de ajuste diádico* (Spanier, 1976), y la entrega de la hoja de registro de conflictos, como tarea para casa (**ANEXO 1**). Esta ficha cuenta con cuatro criterios para clasificar los conflictos por los que han pasado las parejas.

Etapa 2: El objetivo de esta fase es trabajar con los pacientes la aceptación a través de distintas estrategias, de manera que el malestar experimentado por uno de los miembros en consecuencia de las conductas del otro se neutralice, y aprendan a paliar los conflictos generados por sus diferencias:

-*La unión empática:* Esta estrategia tiene el objetivo de que ambos miembros aprendan a expresar aquellas situaciones o hechos que les incomodan de su pareja sin emplear acusaciones, mediante actividades de empatía (Christensen y Jacobson, 2000; Citado por Vargas y Ramírez, 2013).

-*La separación unificada*: Esta estrategia tiene el fin de ayudar a la pareja a abordar el problema en conjunto, adoptando un punto de vista más objetivo, con una perspectiva externa al problema que afecta a la relación, es decir, como si no formara parte de ésta, evitando así, ser controlados por las emociones originadas por el problema (Jacobson y Christensen, 1996; Citado por Morón, 2006).

-*Estrategias de tolerancia*: Suelen adquirir gran importancia cuando el éxito de la unión empática y la separación unificada no es el esperado y no se consigue la aceptación. Por lo tanto, el objetivo de las estrategias de tolerancia es conseguir que la pareja se recupere más rápido del conflicto, logrando que los efectos producidos de una conducta negativa de un miembro de la pareja en el otro resulten menos dolorosos de lo que normalmente son (Barrero, 2008; Citado por Vargas y Ramírez, 2013).

SESIÓN 2:

Duración: 1 hora.

Materiales: Hoja de registro de conflictos y ficha de actividad de la unión empática.

Contenidos:

- ¿Qué es la aceptación?
- Que estrategias se van a llevar a cabo.
- Aplicación de las estrategias de la *unión empática*, en uno de los conflictos vividos por la pareja: debates sobre un evento que va a suceder y suele ir asociado a discusiones problemáticas.
- Aplicación de las estrategias de la *unión empática* en distintas situaciones (Tareas para casa).

Desarrollo:

En la segunda sesión el terapeuta explica brevemente las estrategias que se emplean para trabajar la aceptación y sus objetivos, con un mayor énfasis en la *unión empática*, que tiene como objetivo reforzar la intimidad de la pareja, abordando los conflictos desde una perspectiva más empática.

Antes de trabajar con ella, es necesario que la pareja comprenda qué está haciendo mal. Para ello, el terapeuta entrega a las parejas una ficha con cuestiones que deben de responder antes de trabajar la *unión empática* (**ANEXO 2**).

Esta hoja les ayuda a contextualizar su conducta, a entender como experimenta la situación el otro, y les facilita las instrucciones para realizar la actividad basada en un role-playing: **no realizar acusaciones y cuidar el tono** con el que se expresa cada uno. Con esta norma se pretende que la pareja aborde el problema desde otra perspectiva, evitando que el conflicto se agrave. Al no poder usar acusaciones, los participantes comienzan a tratar el problema desde las emociones y sentimientos que siente cada uno, y al usar un tono adecuado se evita que se generen malinterpretaciones. Gracias a esto, cada miembro comprende la situación que experimenta el otro, generándose la empatía. Así cada miembro comprende por lo que está pasando el otro, y abordan el problema desde una perspectiva más íntima, evitando el conflicto. De esta forma, no se consigue evitar el dolor, pero sí el conflicto, produciéndose la aceptación.

A continuación, el terapeuta pregunta qué tal se ha sentido la pareja abordando la situación con esta actividad, y si les ha servido de ayuda.

Por último, el psicólogo finaliza la sesión con tareas para casa, en las que las parejas deben practicar el *role-playing* en las distintas situaciones que anotaron en la hoja de registro la semana anterior. (ANEXO 1).

SESIÓN 3:

Duración: 1 hora.

Materiales: Hoja de registro de conflictos y ficha de actividad de la separación unificada.

Contenidos:

- Revisión de la tarea para casa.
- Explicación detallada de la *separación unificada*.
- Aplicación de la *separación unificada* en conflictos generados por conversaciones sobre las diferencias de los dos miembros.
- Entrega de ejercicios en los que se ponga en práctica la *separación unificada* en distintas situaciones (Tarea para casa).

Desarrollo:

Tras revisar la tarea para casa, se pregunta a la pareja que tal han ido los ejercicios de la *unión empática* en los distintos contextos, y recaba información sobre los sentimientos y sensaciones experimentadas al ponerla en práctica. En este momento se resuelven dudas o cualquier dificultad que haya tenido la pareja con respecto a los ejercicios mandados.

Posteriormente, el psicólogo explica la técnica que trabajan en esta sesión: *separación unificada*. Esta estrategia tiene el mismo objetivo que la *unión empática*, fomentar la

intimidad y los sentimientos positivos hacia la pareja, pero utiliza un enfoque distinto. En este caso, la *separación unificada* pretende que la pareja aprenda a contemplar el problema de forma objetiva, es decir, como si el conflicto fuese ajeno a ellos. De esta manera, se reducen las probabilidades de usar acusaciones y cooperan como un equipo al no sentirse relacionados con la situación, de forma que sea más fácil resolver el problema. Una vez que la técnica ha sido explicada, se pone en práctica la actividad.

Para ello, se reparte la hoja del ejercicio de la *separación unificada* (**ANEXO 3**), en la que cada pareja responde sólo a la pregunta 1, que recoge información sobre un conflicto causado por las diferencias de los miembros de la díada. A continuación, el terapeuta recoge las fichas y las reparte al azar. Cada pareja debe de cooperar para solucionar el problema descrito en la primera cuestión.

El hecho de que la pareja tenga que resolver un conflicto que no es el suyo, ayuda a que aborden el problema más objetivamente, ya que no guardan ninguna implicación emocional con éste.

Por último, para finalizar la sesión, el profesional manda como tarea para casa, realizar el ejercicio de *separación unificada* con las situaciones de conflicto que anotaron en la hoja de registro que se mandó como tarea para casa en la sesión anterior.

SESIÓN 4:

Duración: 1 hora.

Materiales: Hoja de actividad de la tolerancia en conductas negativas.

Contenidos:

- Revisión de la tarea para casa.
- Explicación detallada de las estrategias de tolerancia.
- Aplicación de una de las estrategias de tolerancia.
- Aplicación de la *separación unificada* en situaciones similares a la trabajada en la sesión (Tarea para casa).

Desarrollo:

Se revisa la tarea para casa. A continuación, el profesional explica detalladamente las estrategias para incrementar la tolerancia:

1. *Exposición a las conductas del conyugue que producen aversión.*
2. *Destacar los aspectos positivos de una conducta negativa.*
3. *Fingir en casa discusiones por las conductas negativas.*

Seguidamente, el terapeuta informa de que en la sesión trabajaran la técnica de *destacar los aspectos positivos de una conducta negativa*, cuyo objetivo consiste en que los miembros de la pareja aprecien lo positivo de aquellas conductas que les molestan de su pareja. De esta manera, resulta más fácil tolerar una conducta que provoca aversión, ya que se le da una justificación.

Para su práctica, se reparte la hoja de actividad de la tolerancia de conductas negativas (**ANEXO 4**), dónde cada participante anota una conducta negativa del otro y destaca los aspectos positivos por los que se podría justificar. También, el otro miembro de la pareja, puede explicar porque realiza esa conducta, para que al primero le resulte más fácil identificar los aspectos positivos.

Por último, el psicólogo cierra la sesión con la tarea para casa: poner en práctica las distintas estrategias de tolerancia explicadas en la sesión.

Etapas 3: 1 Sesión. Esta etapa tiene como objetivo cambiar aquellos comportamientos negativos por los positivos, reforzando así la relación. Para ello, se lleva a cabo la siguiente estrategia propia de la TPCT:

-Intercambio de comportamientos positivos: La meta es sustituir aquellos comportamientos negativos que generan conflicto por otros comportamientos positivos (Christensen y Jacobson, 1998; Citado por Riva, 2012).

SESIÓN 5:

Duración: 1 hora.

Materiales: Lista de conductas positivas y registro de consecuencias y sentimientos generados por la ejecución de las conductas positivas.

Contenidos:

- Revisión de la tarea para casa.
- Explicación y actividad del *intercambio de conductas positivas*.
- Tarea para casa.

Desarrollo:

Tras repasar la tarea para casa, el psicólogo explica otra de las estrategias propias de la TPCT: *El intercambio de conductas positivas*, cuyo objetivo es conseguir que los participantes aprendan a realizar conductas que a su le resultan agradables. Siendo muy

importante que no lo tomen como un *quid pro quo* (“tú me das y yo te doy”). El propósito es que realicen estas conductas por voluntad propia (Barraca, 2016).

Por lo tanto, una vez descrita la técnica, se pone en práctica mediante una hoja de ejercicios (**ANEXO 5**). En esta ficha, en primer lugar, un miembro de la díada debe describir una conducta que la otra persona considere positiva o desee que se realice más a menudo, y se pregunta sobre los aspectos positivos y negativos de realizar dicha conducta, con el objetivo de que el usuario valore tanto unos como otros y decida si los positivos compensan a los negativos. El psicólogo puede orientar a los participantes realizando preguntas abiertas con el fin de que sean los propios participantes los que tomen conciencia de los posibles resultados de realizar este tipo de conductas.

Por último, la sesión da fin con la tarea para casa, en la que se le entrega a la pareja una lista jerárquica de conductas que les gustaría que su pareja realizara (**ANEXO 6**). Esta lista se hará por separado, siendo lo más objetivos posible, y sin la implicación de emociones ni sentimientos. Una vez hayan completado la jerarquía, ambos miembros se intercambian las fichas, de forma que cada uno conozca que conductas quiere que realice el otro. Cada miembro tendrá que realizar aquellas conductas gradualmente, comenzando por aquellas que le supongan un menor esfuerzo y pudiendo probar con aquellas que le resulte más complejas a medida que avanza el ejercicio. Finalmente, los participantes rellenarán otra lista referente a los sentimientos y consecuencias originadas por la ejecución de las conductas que deseaban de su pareja (**ANEXO 7**). El objetivo de este último registro es que uno muestre al otro los efectos positivos que le produce cuando su compañero lleva a cabo los comportamientos que desea.

SESIÓN 6:

Duración: 1 hora.

Materiales: Hoja de actividades en resolución de conflictos.

Contenidos:

- Revisión de la tarea para casa.
- Explicación y actividad del *entrenamiento en resolución de conflicto*.
- Explicación detallada del *Intercambio de comportamientos positivos*.
- Actividad de *intercambio de conductas positivas* para casa.

Se inicia con la revisión de la tarea para casa, resolviendo aquellas dudas generadas y dando consejos para mejorar su práctica si son necesarios. A continuación, el psicólogo explica *el entrenamiento en solución de problemas* de la TPCT, cuyo fin dotar de recursos a la pareja para que resuelvan este tipo de situaciones de la mejor forma posible. Para ello, el

terapeuta puede explicar la estrategia del *brainstorming* ideada por Osborn en 1919. Esta técnica es muy parecida a la practicada en la sesión 3 de *la separación unificada*, y se realiza siguiendo estos pasos:

1. Suspender el juicio: Evitar realizar críticas sobre las soluciones propuestas.
2. Libertad de pensamiento: Cualquiera de las alternativas ideadas será aceptada. Aunque parezca muy descabellada, loca o impracticable.
3. A mayor cantidad mejor resultado: El generar un gran número de ideas que puedan resolver el problema hace más probable que se encuentre una solución óptima.
4. El efecto multiplicador: Se combinan las distintas alternativas y se mejoran teniendo en cuenta los aspectos positivos de otras, y se escoge aquella que aporte un mayor beneficio.

Después, con el objetivo de que los sujetos aprendan a llevar a cabo otras técnicas, el profesional reparte la hoja de actividad de entrenamiento en resolución de conflictos (**ANEXO 8**). En esta hoja, los participantes describen un problema que hayan experimentado últimamente, y anotan 3 soluciones que uno estaría dispuesto a llevar a cabo, y otras 3 que su pareja considere las más acertadas. A continuación ambos tendrán que valorar las alternativas propuestas y pensar que factor guardan en común para conocer cuál es el verdadero problema. Una vez que lo conocen, deben cooperar para proponer una solución.

Al acabar el ejercicio, las parejas comentan entre ellas que tal se han sentido llevando a cabo la actividad y si les ha sido de ayuda.

Por último, la sesión finaliza con la tarea para casa, en la que la pareja debe de poner en práctica el *entrenamiento en resolución de conflictos* a través de la actividad desarrollada en la sesión, o recurriendo de la técnica del *brainstorming* si lo desean. Para ello, pueden hacer uso de la hoja de registro de conflictos (**ANEXO 1**) y abordar las situaciones que figuran en ésta.

Etapas 4: En esta última etapa se trabajan la comunicación y la resolución de problemas en la pareja mediante las siguientes estrategias de la TPCT:

-*Entrenamiento en habilidades de comunicación:* Con el objetivo de instruir a la pareja en habilidades de comunicación, de modo que estas les faciliten encontrar la solución a sus problemas (Christensen, Jacobson y Babcock, 1995; Christensen y Jacobson, 1998; Citado por Riva, 2012).

-*Entrenamiento en resolución de problemas:* El propósito de esta estrategia es que la pareja adquiera la capacidad de generar distintas alternativas ante un problema, de modo que

tengan varias opciones de abordarlo, y aprendan a llevar a cabo la más adecuada (Fish, Weakland, Segal, 1982; Costa, Serrat, 1982; Citado por Wainstein y Wittner, 2003).

SESIÓN 7:

Duración: Una hora.

Materiales: Tabla y powerpoint de los factores que influyen en la comunicación.

Contenidos:

- Revisión de la tarea para casa.
- Explicación y actividad del *entrenamiento en habilidades de comunicación*.
- Tarea para casa.

Desarrollo:

Tras examinar la tarea mandada en la sesión anterior, se procede a describir *el entrenamiento en habilidades de comunicación*, cuya meta es proveer de distintas estrategias a la pareja para mejorar su intercambio de información, permitiendo que conversen y aborden conflictos de manera óptima. Para ello, se les enseñará los distintos factores que influyen en el establecimiento de una comunicación adecuada, y se lleva a cabo una actividad para trabajar este aspecto: se reproduce un video que destaque la ausencia de los factores que garantizan una comunicación de calidad y los participantes deben de identificar cuáles son. (**ANEXO 9**)

Por último, la sesión finaliza con la administración de la tarea para casa: El psicólogo pide a la pareja que ponga en práctica los factores influyentes en el proceso de comunicación. Para ello, los participantes deben trabajar los distintos aspectos poco a poco y de forma gradual. Con el objetivo de facilitarles la tarea, el profesional puede facilitar las diapositivas (**ANEXO 9**) y una hoja de los factores de comunicación, para que recuerden cuales tienen que aplicar y cuándo. (**ANEXO 10**)

SESIÓN 8:

Duración: 30 min.

Materiales: Instrumento de evaluación final (*Escala de ajuste diádico*)

Contenido:

- Revisión de la tarea para casa.
- Aplicación de la prueba de evaluación final.
- Cierre de la intervención.

Desarrollo:

Se realiza una revisión de la tarea para casa, y se resuelve cualquier duda que haya podido surgir al llevar a cabo las distintas actividades. El terapeuta realiza un breve repaso de los contenidos trabajado en el programa. También pregunta si ha mejorado la relación sentimental de las parejas desde que comenzaron la terapia y da los consejos que crea convenientes.

Seguidamente, se le entrega a cada participante la prueba post-test, que deben de cumplimentar por separado.

Por último, se procede con el cierre de la intervención y despedida de los usuarios.

DISCUSIÓN

A día de hoy, cada vez son más las parejas que deciden divorciarse o separarse en España. Este hecho puede influir negativamente en la estabilidad afectiva y emocional que requiere el desarrollo de sus hijos (Vallejo, Sánchez-Barranco y Sánchez-Barranco, 2004). Es por esto, por lo que se considera de gran importancia intervenir en aquellas parejas con descendientes que, a pesar de mantener el deseo de permanecer unidos, hayan decidido recurrir al divorcio debido a su incapacidad de convivir el uno con el otro.

Para abordar este asunto, se ha propuesto este programa de intervención basado en la Terapia de Pareja Conductual Integral (TIP). La intervención ha sido diseñada para abordar las distintas técnicas de la aceptación, *el intercambio de conductas positivas, el entrenamiento en resolución de conflictos y habilidades de comunicación*. Las actividades han sido establecidas para que los participantes trabajen por parejas, de forma que los miembros de la relación aprendan a desarrollar las estrategias entre ellos, ejerciendo como sus propios “terapeutas”, resultando más fácil su aplicación en su vida diaria.

Por tanto, aquellas díadas que participen en el programa de intervención basada en la Terapia de Pareja Conductual Integral, podrán mejorar varios aspectos ligados al mantenimiento de relaciones saludables. Los sujetos trabajarán técnicas de aceptación para aprender a cambiar los problemas por oportunidades para crear más intimidad (Jacobson et al., 2000 citado por Morón, 2006). Además, las parejas aceptarán sus diferencias e incrementarán el intercambio de conductas positivas frente a las negativas (Riva, 2013).

La limitación que presenta esta intervención es que al ser un programa grupal no se puede trabajar con cada pareja de forma exclusiva, ni conocer su historia personal con detalle. No obstante, esto no es un impedimento para instruir a los pacientes en las distintas técnicas tratadas en la TIP.

Por último, como futuras intervenciones, la terapia se podría combinar con otras estrategias distintas con el objetivo de ayudar o potenciar las técnicas de las TIP, como en el caso probado del mindfulness en la separación unificada (Christensen et al., 2014; Citado por Barraca, 2016). Por otra parte, también se podría estudiar la posibilidad de desarrollar una terapia, que pueda trabajar tanto la relación de la pareja como el desarrollo afectivo y motivacional de los hijos. Incluir a los hijos en la terapia, podría aumentar el interés de los miembros de la relación en participar de forma más activa en las sesiones. Además, los descendientes podrían fortalecer la relación de sus padres y los deseos por solucionar aquellos problemas por los que están acudiendo a la intervención. Asimismo, también sería posible trabajar también con el pequeño que sufre en segundo plano la situación por la que pasan sus padres. De esta forma, se abordaría tanto a la pareja y su relación, como al hijo con el objetivo de que el entorno en el que se encuentra afecte menos a su desarrollo motivacional y afectivo.

BIBLIOGRAFÍA

- Barraca, J. (2016). *Terapia integral de pareja: Una intervención para superar las diferencias irreconciliables*. Madrid: Síntesis.
- Baucom, K. J., Sevier, M., Eldridge, K. A., Doss, B. D., & Christensen, A. (2011). Observed communication in couples two years after integrative and traditional behavioral couple therapy: outcome and link with five-year follow-up. *Journal of consulting and clinical psychology*, 79(5), 565.
- Buela Casal, G., Gómez Rodríguez, S., Zych, I., & Sierra, J. C. (2012). El conocimiento y la difusión de las terapias conductuales de tercera generación en psicólogos españoles. *Anales de psicología*, vol. 28, nº 1, 2012.
- Cáceres Carrasco, J., Herrero-Fernández, D., & Iraurgi Castillo, I. I. (2013). Característica psicométricas y aplicabilidad clínica de la "Escala de Ajuste Diádico" en una muestra de parejas españolas. *Psicología Conductual*, 21(3), 545-561. Recuperado en <https://search.proquest.com/docview/1476261058?accountid=17192>
- Castro Martín, T. (2003). Matrimonios de hecho, de derecho y en eterno aplazamiento: la nupcialidad española al inicio del siglo XXI.

- Delgado, M. (1993). Cambios recientes en el proceso de formación de la familia. *Reis*, 123-154.
- Galdámez, N., Sanz, C. V., & De Giusti, A. E. (2011). Diseño de un entorno web colaborativo orientado al ámbito educativo para desarrollar la técnica de Brainstorming. In XVII Congreso Argentino de Ciencias de la Computación.
- Ley 30/1981, s., ESTADO, J. and 2002, V. (2017). Ley 30/1981, 7 de julio, por la que se modifica la regulación del matrimonio en el Código Civil y se determina el procedimiento a seguir en las causas de nulidad, separación y divorcio.. [online] Noticias Jurídicas. Recuperado de: http://noticias.juridicas.com/base_datos/Privado/l30-1981.html [Accessed 6 Jun. 2017].
- Morón Gaspar, R. (2006). Terapia integral de pareja. *EduPsykhé*, 5(2), 273-286.
- Roche, R. (2009). *La comunicación para parejas inteligentes: Cómo comunicarse y tomar decisiones*. Madrid: Pirámide.
- Riva Gutiérrez, M. (2012). Efecto de la terapia conductual integrativa de pareja en la insatisfacción, de acuerdo con el orden de presentación de las estrategias de intervención (Master's thesis).
- Vallejo Orellana, R., Sánchez-Barranco Vallejo, Fernando., & Sánchez-Barranco Vallejo, P. (2004). Separación o divorcio: Trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (92), 91-110. Recuperado el 01 de junio de 2017, en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000400006&lng=es&tlng=es.
- Vargas Madriz, L. F., & Ramírez Henderson, R. (2013). Terapia Conductual Integrativa de Pareja: Descripción general de un modelo con énfasis en la aceptación emocional. *Revista de Ciencias Sociales*, (139).
- Wainstein, M., & Wittner, V. (2003). Enfoque psicosocial de la pareja. Aproximaciones desde la terapia de la comunicación y la terapia de solución de problemas.

ANEXOS:

ANEXO 1:

HOJA DE REGISTRO DE CONFLICTOS

| | |
|--|--|
| <p>Conversaciones generales sobre las diferencias entre ambos miembros y resultados de esa interacción:</p> <p><i>“Mi pareja y yo discutimos cuando vamos a ver una película, ya que a mí me gustan las españolas y ella no las soporta”</i></p> | <p>Debates sobre un evento que está por suceder y que está asociado a discusiones:</p> <p><i>“Cuando salgo de casa mi marido me llama constantemente y no me deja disfrutar de mi tiempo a solas”</i></p> |
| <p>Comentarios sobre un incidente negativo que acaba de pasar y en el que ha quedado reflejado su problema:</p> <p><i>“El otro día mi mujer me reprochó que no pude asistir a su cumpleaños delante de todos sus amigos. Anteriormente ya lo habíamos hablado, y pensaba el tema estaba solucionado, pero al parecer no es así”</i></p> | <p>Comentarios acerca de un conflicto que se ha resuelto con éxito:</p> <p><i>“El sábado pasado había fútbol y mi chico quedó con sus amigos y su parejas que les encanta ese deporte. Él me pregunto si iba a ir con ellos, pero cuando me negué propuso que cuando acabase el partido podíamos ir a tomar algo todos juntos. Me gustó que idease otro plan para poder compartir tiempo con todos ellos en un ambiente en el que me sintiese más cómoda”</i></p> |

ANEXO 2:

HOJA DE INSTRUCCIONES DE LA UNIÓN EMPÁTICA

Antes de comenzar el role-playing, contesta a estas cuestiones:

- 1. Ponte de acuerdo con tu pareja y define un debate sobre un evento que va a suceder y suele ir asociado a discusiones problemáticas (Ambos debéis de anotar el mismo conflicto):**

Ejemplo: *“Cuando salgo de casa mi marido me llama constantemente y no me deja disfrutar de mi tiempo a solas”*

- 2. Contextualiza tu situación. ¿Por qué realizas esa conducta? ¿Cuáles son tus necesidades?**



- 3. Con respecto a esta situación: ¿Qué te supone un problema? ¿Cómo te sientes frente a éste?**

A continuación intercambia esta ficha con tu pareja, lee atentamente las cuestiones contestadas por él o ella, y coméntale que has entendido con sus respuestas. Esto te resultará útil para entender el rol que tienes que desempeñar, y porqué tu pareja realiza esa conducta.

Reglas para desarrollar el role-playing:

- **No utilizar acusaciones.**
- **Cuidar el tono.**

ANEXO 3:

HOJA DE ACTIVIDAD DE LA SEPARACIÓN UNIFICADA

1. **Ponte de acuerdo con tu pareja y describe un conflicto causado por vuestras diferencias lo más objetivo posible, sin indicar sentimientos ni emociones:**

Ejemplo: “Mi pareja y yo discutimos cuando vamos a ver una película, ya que a mí me gustan las españolas y ella no las soporta”

COMIENZA LA ACTIVIDAD

2. **Entre tú y tu pareja, debéis encontrar una solución al conflicto de arriba. Para realizar la actividad correctamente, tenéis que actuar como un equipo, eligiendo aquella solución que garantice el mayor bienestar posible a los protagonistas del problema.**

ANEXO 4:

HOJA DE ACTIVIDAD DE LA TOLERANCIA DE CONDUCTAS NEGATIVAS

1. Describe una conducta que realice tu pareja que no te gusta.

Ejemplo: “Cuando salimos a tomar algo con unos amigos, antes de salir de casa mi pareja comprueba que esté bien peinado y con la corbata bien puesta. Siempre está atenta hasta del mínimo detalle”

2. A continuación, anota los aspectos positivos por los que tu pareja realiza esa conducta. Si crees que te cuesta destacar estos aspectos, puedes pedir ayuda a tu pareja.

Ejemplo:

- *“Quiere que esté impecable delante de la gente”*
- *“Le gusta que este guapo”*
- *“Quiere que demos buena impresión”*



ANEXO 5:

HOJA DE ACTIVIDADES DEL INTERCAMBIO EN CONDUCTAS POSITIVAS

1. Anota una conducta que su pareja desea que realice con más frecuencia.

Ejemplo: "Mi pareja quiere que todas las mañanas al despertar le dé un beso"

2. A continuación, registra en la siguiente tabla los aspectos positivos y negativos de realizar dicha conducta.

| ASPECTOS POSITIVOS | ASPECTOS NEGATIVOS |
|---|---|
| <i>"Mi pareja está más alegre durante el día"</i> | <i>"Cuando me despierto no me apetece otra cosa que no sea desayunar"</i> |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

3. Por último, valora los aspectos positivos y los negativos. ¿Crees que merece la pena soportar los aspectos negativos con el objetivo de recibir los positivos?
¿Por qué?

ANEXO 6:

LISTADO DE CONDUCTAS POSITIVAS

1. Anota en la siguiente tabla las conductas que te gustaría que tu pareja realizase más a menudo:

| | |
|----|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |

2. Entrega esta ficha a tu pareja para que sepa que conductas te gustaría que hiciese.
3. Observa la lista de arriba cumplimentada por tu pareja y realiza aquellas conductas que te supongan un menor esfuerzo. A medida que las vayas realizando, puedes probar con aquellas que te resulten más complejas.

ANEXO 7:

REGISTRO DE CONSECUENCIAS Y SENTIMIENTOS DEL INTERCAMBIO
POSITIVO DE CONDUCTAS

1. ¿Qué has sentido cuando tu pareja ha llevado a cabo las conductas que anotaste en la ficha anterior? ¿Qué consecuencias ha tenido realizar dichos comportamientos?

| CONDUCTA | CONSECUENCIAS Y SENTIMIENTOS |
|----------|------------------------------|
| Nº 1 | |
| Nº 2 | |
| Nº 3 | |
| Nº 4 | |
| Nº 5 | |
| Nº 6 | |
| Nº 7 | |
| Nº 8 | |
| Nº 9 | |
| Nº 10 | |

2. Comparte con tu pareja los sentimientos y consecuencias que han surgido por realizar cada conducta.

ANEXO 8:

HOJA DE ACTIVIDAD EN ENTRENAMIENTO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. Ponte de acuerdo con tu pareja y describe algún problema que haya surgido últimamente.

Ejemplo: "El otro día discutí con mi pareja porque le encomendé la tarea de hacer la colada y cuando regresé a casa no había hecho nada"

2. A continuación, rellena esta tabla:

| SOLUCIONES QUE ESTARÍAS DISPUESTO A LLEVAR A CABO | SOLUCIONES QUE SEGÚN TU PAREJA SERÍAN LAS MÁS ACERTADAS |
|--|---|
| <i>"Lavar los platos en vez de hacer la colada"</i> | <i>"Establecer un horario para repartir y realizar las labores del hogar"</i> |
| | |
| | |

3. A continuación, comparte con tu pareja esta tabla y pensad que factor en común existe en las soluciones anotadas.

Ejemplo: Se necesita mejorar la organización a la hora de hacer las tareas del hogar.

4. Por último, ahora que conocéis cual es el verdadero problema, debéis cooperar para encontrar una solución a este problema. No olvidéis que ambos tenéis que comprometeros para resolver el conflicto que os afecta ambos.

ANEXO 9:

- Diapositiva 1:



**FACTORES QUE INFLUYEN EN
UNA BUENA COMUNICACIÓN**

(Roche, 2009)

- Diapositiva 2:

Disponibilidad del receptor

- Hace referencia a la predisposición positiva del receptor para comenzar una conversación. Cuando una persona se muestra con actitud de querer conversar, es más posible que se genere una comunicación más fluida y provechosa. En cambio, cuando la persona con la que se quiere hablar se muestra desinteresada, lo más probable es que el emisor pierda las ganas de comunicarse con ésta.

- Diapositiva 3:



Adaptabilidad y oportunidad del iniciador

- Para que se produzca una buena transmisión de información, debe cuidarse el contexto en el que se va a desarrollar y sus integrantes. Por lo tanto es muy importante:
 1. Que tanto el estado de ánimo del emisor y receptor se adecuen al contenido de la comunicación.
 2. Que el ambiente en el que se produzca sea limpio, es decir, que se trate de un espacio libre de ruidos o interferencias que dificulten la transmisión de información.

- Diapositiva 4:



Abstracción del receptor

- Se refiere a la liberación de los contenidos y emociones que siente el receptor antes de iniciar una conversación. Lo que se consigue con esto es que el receptor tome la información atentamente, sin verse interrumpida por los problemas o circunstancias por las que puede estar pasando.
- Por ejemplo: Una persona a la que mañana van a desahuciar, no será consciente de todo lo que se le está diciendo, ya que probablemente esté más pendiente de la situación en la que se encuentra (a punto de perder su hogar) que de las palabras que le está transmitiendo la otra persona.

- Diapositiva 5:



Empatía

- Ponerse en la piel del otro es muy importante para comprender exactamente la información que se recibe. Unas de las herramientas que permiten comprobar que se está entendiendo a la percepción lo que se escucha son:
 1. El *feedback cognitivo*: Es la expresión de la información que se está recibiendo, con el objetivo de que el emisor observe si los contenidos han sido interpretados correctamente.
 2. El *feedback emocional*: Es la declaración de las emociones que siente la persona que emite el mensaje, con la finalidad de que esta última compruebe que el receptor comprende su estado emocional.

- Diapositiva 6:

Aceptación y confirmación del “otro”

- Hace referencia al respeto que le guarda al transmisor de información. Para una comunicación idónea es imprescindible:
 - Reconocer al otro como una persona que tiene dignidad, y como fuente de información, mereciendo una atención adecuada.
 - Utilizar preguntas como animadoras de la interacción e interés hacia el emisor.

- Diapositiva 7:

Valoración positiva

- Se entiende como la capacidad de reconocer los logros, capacidades, actitudes y procesos de comunicación positivos del otro. Se trata de que la pareja sepa verse “con ojos nuevos”, sin dejarse arrastrar por los aspectos negativos que han podido sufrir en un pasado.

- Diapositiva 8:

Escucha de calidad

- Uno de los factores más importantes. Escuchar bien permite entender correctamente lo que el otro está expresando. Para ello, hay muchos aspectos referentes a la comunicación que se tienen que cuidar:
 1. El contacto ocular.
 2. La expresión facial.
 3. La postura adoptada.
 4. La distancia a la que uno se encuentra del emisor.
 5. La quietud o evitación de movimientos ansiosos.
 6. Confirmaciones verbales que reflejen la escucha.
 7. El control adecuado de las pausas interpersonales.

Atendiendo a estos factores, es más probable que el emisor se sienta atendido y comunique mejor.

- Diapositiva 9:

Emisión de calidad

- Trata sobre aquellos aspectos que garantizan una expresión adecuada como el tono e intensidad, la velocidad con la que se emite la información y los componentes de la comunicación no verbal como el contacto ocular, la orientación del cuerpo hacia el receptor, expresiones faciales y gestuales acordes al contenido del mensaje, la asertividad y la distancia entre los interlocutores.

- Diapositiva 10:

Cuidar la cantidad de información

- Se han de expresar los contenidos más importantes y representativos, evitando la emisión de demasiada información, ya que el receptor podría malinterpretar el contenido del discurso centrándose en aquellos datos irrelevantes.

Apertura y revelación de sentimientos

- Otro aspecto que también se ha trabajado anteriormente en la sesión 2, que permite una mayor proximidad e intimidad entre los sujetos.

- Diapositiva 11:

Verificación y control del proceso comunicativo

- Consiste en que los miembros de la díada desarrollen habilidades para controlar su comunicación, y no sea ésta la que les controle a ellos. Algunos de los aspectos a tratar en este punto son: los turnos de palabra, las interrupciones, las pausas, la longitud y frecuencia de las intervenciones, etc.

- Diapositiva 12:



Distancia semántica

- Una de las dificultades a la hora de compartir el significado de la información que se emite es que las palabras utilizadas no signifiquen lo mismo para los interlocutores. Por lo tanto, es importante que definan aquellas palabras que puedan ser interpretadas de forma diferente por el otro.

- Diapositiva 13:



¿Qué hemos aprendido?



- Diapositiva 14:

MUCHAS GRACIAS POR SU
ATENCIÓN



ANEXO 10:

| Día de la semana: | | | | | | | |
|--|---------------|----------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---|
| Factor A trabajar: | SÁBADO | DOMINGO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | |
| - Disponibilidad del receptor. - Adaptabilidad y oportunidad del iniciador. | X | X | X | X | X | X | X |
| - Abstracción del receptor. - Empatía | | X | X | X | X | X | X |
| - Aceptación y confirmación del otro. - Valoración positiva. | | | X | X | X | | X |
| - Escucha de calidad. - Emisión de calidad. | | | | X | X | | X |
| - Cuidar la cantidad de información. - Apertura y revelación de sentimientos. | | | | | X | | X |
| - Verificación y control del proceso comunicativo. - Distancia semántica. | | | | | | | X |