



PAREJAS

En esta **Guía de actividades** encontrarás **memorias de la información** acerca del curso, **espacios para tomar notas** sobre lo que consideres más relevante y además, podrás **desarrollar los ejercicios** propuestos durante el proceso de aprendizaje.

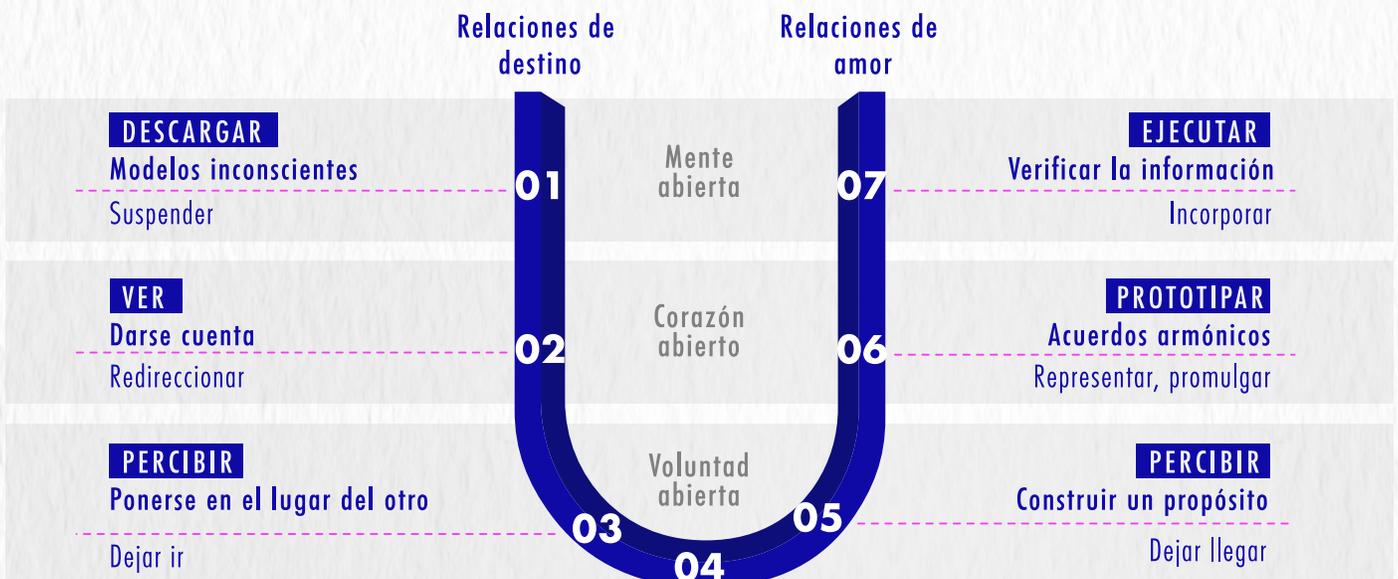


Recuerda, puedes completarla de manera digital o física.

Este curso busca **resignificar el amor**, ayudarte a encontrar el sentido de estar en pareja y entender que **es una de las mayores oportunidades de aprendizaje que nos ofrece la vida.**

¡COMENCEMOS!

TEORÍA DE LA U



RECONECTAR CON MI ESENCIA

operando desde la totalidad

¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi tarea?

QUÉ SIGNIFICA EMPAREJARSE

Significa **estar parejos**, tanto en gustos, valores, formas de ver la vida y aspiraciones, como en las expectativas que se tienen del otro.

Es importante preguntarse:

¿Qué tan parejos estamos?, o ¿qué tan parejos hemos estado con nuestras parejas anteriores?



Toma tus notas aquí

TIPOS DE ENAMORAMIENTO

⚡ **El instinto:**

El enamoramiento desde el instinto **se da gracias a una hormona llamada feniletilamina**. Esta causa sensaciones físicas en el cuerpo al estar en presencia de una persona con la cual se tiene **compatibilidad genética**.

El enamoramiento **es temporal**, ya que la feniletilamina se encuentra en el cuerpo de manera limitada, aproximadamente entre **2 y 3 años**, este tiempo está **asociado a los ciclos de reproducción**.

⚡ **El ego:**

El ego es la **idea que cada ser humano tiene de sí mismo** y construimos desde las interpretaciones que hacemos en la niñez. El ego **necesita una pareja que ayude a recrear los traumas y las carencias** de cada uno de nosotros, es por ello que puedes llegar a notar cómo los acontecimientos y algunos patrones **se repiten en tus relaciones con pareja**.

⚡ **Admiración:**

Es el resultado de **poder ver al otro realmente cómo es**, ser capaz de ver al otro **detrás de sus limitaciones, personalidad y ego**. La admiración permite **construir y mantener** una relación sana y armoniosa.

ARCHIVOS DE COMPORTAMIENTO

Existen unos archivos que gobiernan nuestro comportamiento:

⚡ **El instinto:**

Tiene como propósito el mantener, generar y proteger la vida.

⚡ **El ego:**

En él está condensado todo lo que yo quiero. Se origina de las carencias que registramos en nuestra infancia.

⚡ **Personalidad:**

Es nuestro sistema de creencias, es la representación del lenguaje que justifica en nuestra mente lo que quiere el ego.

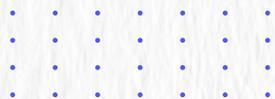
⚡ **El inconsciente:**

Allí están grabados los traumas de nuestra niñez.

⚡ **Consciencia:**

Es la capacidad de darse cuenta.

INSTINTO	EGO	PERSONALIDAD	INCONSCIENCIA	CONSCIENCIA
Mantener la vida: deseo (carencia) o placer (satisfacción). Generar la vida: enamoramamiento FEA. Proteger la vida: huir o atacar.	Yo quiero. Luchar por placer.	Sistema de creencias. " Representación en el lenguaje. Yo creo ". Debe ser positivo o negativo. Dualidad.	Traumas: estímulo que sobrepasa el umbral de la tolerancia de los sentidos. Reacciono o evito.	Capacidad de darse cuenta. Yo sé.



ACTIVIDADES

1. Después de conocer **el significado de ser pareja**, realiza un diagnóstico en el cual respondas las siguientes preguntas:



¿Qué tan pareja es tu pareja? (formas de ver la vida, gustos, costumbres, etc.)



¿En qué estamos y en que no estamos parejos?

2. Realiza un listado de los **aspectos que te gustaría cambiar de tu pareja**. En caso de no tener pareja actualmente, escribe aquellos **aspectos que hubieras querido cambiar de tus parejas anteriores**.



3. En una escribe los **aspectos positivos** y que consideres **funcionan en tu relación**. En la otra columna, escribe los **aspectos negativos**, aquellos aspectos que consideras **se pueden mejorar**.



Aspectos positivos



Aspectos negativos

Analiza la relación de tus padres o la relación más altamente representativa de tu historia personal entre los 2 y 12 años, luego compárala con tus relaciones e identifica puntos en común.



**¿Qué aspectos positivos y/o negativos se repiten?
¿Cuáles de estos aspectos incorporas?**

GÉNERO Y ARQUETIPO

(femenino y masculino)

Existen 2 principios subyacentes que están presentes en todo, estos son:

⚡ Energía femenina:

Se caracteriza por **gestar y contener la vida**, tener **periodos de acción largos**, entre otras características.

⚡ Energía masculina:

Tiene la información que **fecunda la vida en el universo** y la capacidad de **estimularse rápidamente**.

ROLES

Si bien el hombre y la mujer son diferentes, se consideran **opuestos complementarios**.

Los roles no son exclusivos ni excluyentes, pero desde la naturaleza de cada género pueden facilitarse los principios y capacidades **propios de cada uno**, lo cual **permite realizar los roles de manera más adecuada y pertinente**.

Cuando estos roles no son claros o no son bien interpretados, **se puede presentar un desequilibrio energético en las relaciones**.

Ejemplo:

Si un hombre **no es un buen proveedor**, la mujer se sentirá **desprotegida** y **la admiración hacia él disminuirá**; en el caso de la mujer, si esta **no cumple con su rol de contención y cuidado**, el hombre se sentirá **vacío e insatisfecho**.

RELACIONES DE PAREJAS BASADAS EN PRINCIPIOS DE AMOR VS. RELACIONES DE PAREJAS BASADAS EN PRINCIPIOS CULTURALES

⚡ Relaciones basadas en principios culturales

1. Autoridad

- Sirve para **imponer las costumbres y las ideas de los demás.**
- El resultado de la autoridad es la **limitación de la capacidad de asumir la vida**, generando ira, deterioro de las relaciones, ruptura de la comunicación, abandono personal, dependencia de otros y **temor para enfrentar la vida.**

2. Normalización

- Sirve para **mantener las normas, costumbres y tradiciones culturales.**
- El resultado de la normalización es la **inhibición de la creatividad**, freno al proceso evolutivo de conciencia, desvalorización personal, rigidez mental y fanatismo.

3. Posesividad

- Sirve para **limitar la libertad de los demás y mantener el egoísmo.**
- El resultado de la posesividad es **frustración, inseguridad, rechazo y fastidio por el otro.** Conduce a la atracción y **búsqueda de otras alternativas.**

4. Exclusividad

- Como una norma impuesta, y no como un acuerdo autoasumido por las personas, **sirve para proteger nuestros temores e inhibir el desarrollo de la capacidad de amar universalmente.**
- El resultado de la **exclusividad impuesta es frustración, celos e infidelidad**, conduce a la resignación, la sumisión y la incapacidad de amar a otros.

⚡ Relaciones basadas en principios de amor

1. Enseñanza

- Sirve para que las personas **tengan la información necesaria para experimentar adecuadamente su propia vida**, apoya el crecimiento personal y favorece el desarrollo de la responsabilidad como base de la libertad.
- El resultado de la enseñanza es la **seguridad interna**, lo cual conduce a la **valoración y aceptación de la vida** como una gran oportunidad de aprendizaje.

2. Libertad

- Sirve para que los demás **hagan su propia comprensión y asuman el resultado de sus decisiones**.
- El resultado de la libertad es **la confianza, la seguridad en sí mismo**, lo cual conduce a la capacidad de elegir lo necesario para cada circunstancia de la vida, permitiendo las **relaciones de amor que se originan en la decisión voluntaria de compartir** y no en la obediencia de una norma.

3. Individualidad

- Como el **proceso de comprensión que cada quien debe hacer de su propia experiencia de vida**, sirve para el desarrollo del carácter y la expresión de la creatividad.
- El resultado de la individualidad es la **capacidad de compartir sin apegos y encontrar la autovaloración y la flexibilidad mental**.

4. Universalidad

- Como **comprensión profunda del significado del amor**, sirve para desarrollar la capacidad de amar por igual a todas las personas, reconociendo que la única diferencia consiste en **la naturaleza de los acuerdos** que establecemos con cada una.
- El resultado del principio de universalidad es la **capacidad de aceptación, apoyo y respeto de los acuerdos y decisiones de los demás**, lo cual conduce a nuevas formas de organización social de mayor satisfacción para todas las personas.

SANAR Y RESOLVER EL PASADO

Una de las claves para que una relación de pareja funcione, sea sana y estable, **es que cada uno sane y resuelva su pasado**, ya que este tiene un **rol protagónico en el presente y en la realidad que construimos**.

El pasado no se puede cambiar, pero podemos **aprender de él y resolverlo** a través de la comprensión de las diferentes experiencias, de esta manera evitaremos que nuestras relaciones sean una **repetición constante e inconsciente de patrones y conductas adquiridas y aplicadas en nuestro pasado**.

¿POR QUÉ SE ACABAN LAS RELACIONES DE PAREJA?

La principal expectativa que tenemos los seres humanos para sumergirnos en una relación de pareja, **es ser felices**, y es por esto que **buscamos y esperamos que el otro nos genere esta sensación**. En ocasiones, cuando no se obtiene o materializa dicha felicidad, comienzan a aparecer los **conflictos en la pareja**.

Es importante **enfocar la atención en nosotros mismos** y entender que como individuos, **somos los responsables de ese malestar** que aparece al no sentir que nuestra expectativa de felicidad se cumple.

Además, se pueden revisar y resaltar aquellos **comportamientos que son más usuales** en nuestra vida y como estos **no están asociados a la suerte o al azar**, como algunos piensan, sino a **situaciones presentes en cada uno de nosotros** que nos cuesta ver, reconocer y aceptar, lo que a su vez impide que evolucionemos.



Toma tus notas aquí

RELACIONES SANAS

Una relación de pareja sana se puede identificar por una serie de **aspectos que pueden ser fácilmente observables**, estos son:

⚡ Libertad:

Tiene que ver con **estar unidos por elección mutua y no por obligación**, es una **elección diaria** con base en el respeto y compromiso a los acuerdos pactados como pareja, en una **constante búsqueda de un propósito en común**, en el que **cada uno es responsable de su propia felicidad**.

⚡ Ternura:

Las **expresiones verbales y físicas de afecto** como tomarse de la mano, mimarse o acariciarse, **son fundamentales** para mantener una **buena y sana relación de pareja**.

⚡ Servicio:

Podría decirse que es el **concepto clave y fundamental** en una relación de pareja sana. Debemos **intentar ser siempre la mejor opción para el otro**, y para que esto ocurra, es necesario tener claro que **elegimos una pareja para darle lo mejor que cada uno tiene para ofrecer**.

⚡ Respeto:

Permite aprovechar nuestras diferencias ya que aprender a partir de ellas y de aquello que se nos dificulta, da como resultado un **mayor potencial de crecimiento mutuo**, y es aquí donde radica la importancia del respeto, pues **a través de él no solo aprendemos sino que evolucionamos**.

⚡ Aceptación:

Tiene que ver con **no querer cambiar al otro**, se consigue por medio de la comprensión, de las leyes de la vida y siempre buscando mantener la serenidad.

⚡ **Confianza:**

Es poder **expresar y/o escuchar** cualquier suceso o pensamiento partiendo siempre desde **la comprensión, el diálogo y la búsqueda de soluciones**. La confianza la encontramos en la amistad, donde sentimos que **siempre estaremos el uno para el otro sin importar lo que pase**, una buena relación de pareja tiene esta característica, **sentir que son los mejores amigos**.

⚡ **Apoyo:**

Es valorar la relación por encima de todo lo que se pueda presentar, se evidencia cuando en una situación difícil **siempre buscamos o nos preguntamos qué podemos aprender de esto**, y cuando **en vez de culpables, buscamos soluciones en conjunto, como un equipo**.

Cuando tenemos presentes estos 7 aspectos en nuestra relación, podemos decir que **estamos viviendo en una relación sana y armónica**.

COMPATIBILIDAD GENÉTICA Y COMPATIBILIDAD MENTAL



La compatibilidad mental **genera admiración** y esta se encarga de **mantener la atracción y el deseo por el otro**.

La compatibilidad mental se construye cuando **ambas personas disfrutan** de los mismos temas de conversación y mantienen un **interés constante al hablar entre sí**, mientras que la compatibilidad genética mantiene la **atracción entre la pareja**.



ACTIVIDADES

1. Los siguientes indicadores te **permitirán concentrar los esfuerzos en el logro** de los objetivos que se tengan como pareja:

⚡ **Confianza:**

No juzgo, no critico, no inválido al otro. **Cumplimiento de acuerdos.**

⚡ **Comunicación:**

¿Podemos hablar de todo? ¿cómo me siento?

⚡ **Respeto:**

¿Respeto las decisiones del otro?

⚡ **Apoyo:**

¿Sigo allí sin importar lo que pase?

⚡ **Confianza:**

¿Nos divertimos? ¿pasamos rico?

A partir de estos indicadores, analiza **cómo sientes cada uno de ellos en tu relación de pareja**. Para ello imagina que son termómetros y **pon a cada uno una calificación de 1 a 100**, siendo 100 un indicador totalmente **satisfactorio** en la relación y 1, un indicador **cero satisfactorio**.

Indicador	Puntaje
Confianza	
Comunicación	
Respeto	
Apoyo	
Alegría	

¿QUÉ ES EL AMOR?

El amor no es un sentimiento, es un estado mental y una capacidad que nos permite aceptarnos y respetarnos a nosotros, y al otro tal cual y como es, el amor **significa aceptar y respetar**, debe ser fácil de medir, e **implica renunciar por completo a la intención de querer cambiar al otro**.

Debemos tener claro que **el amor es diferente al enamoramiento**, este último es un estado que **nace desde el instinto y es el motivo físico por el cual formamos una relación de pareja**.

FUNCIONES DE LA PAREJA

⚡ **Establecer la base de unión familiar que conduzca a la armonía de su núcleo social:** es el vínculo que genera la estabilidad y construye las bases de la sociedad misma.

⚡ **Crear relaciones que faciliten la expresión de amor:** es ver a la pareja como un espacio de aprendizaje, como un entrenamiento, de quien podemos aprender sobre aceptación y respeto por nosotros y los demás.

⚡ **Compartir y apoyarse mutuamente en todas las circunstancias de la vida:** es entender que la pareja es un compañero de camino, con quien compartir y en quien apoyarse.

⚡ **Tener hijos conscientemente:** es una función electiva, estamos en total libertad de elegir si queremos o no tener hijos, esta debe ser una decisión consciente en la cual ambas partes estén de acuerdo en aspectos fundamentales como los son los roles que cada uno como padre va a ejercer, cómo serán educados, bajo qué principios, etc.

⚡ **Apoyar la formación de los hijos y la integración del núcleo familiar:** esta función también es electiva y depende netamente de la anterior, de haber decidido tener hijos conscientemente.

SEXUALIDAD

La sexualidad **cumple un papel fundamental en las relaciones de pareja**, y su principal función es el **equilibrio energético**, un manejo armónico de la sexualidad es tan importante como descansar, alimentarse, respirar, tomar la energía del sol o beber agua; esta **no solo tiene un propósito reproductivo** como en otros seres vivos, sino que a través de ella **buscamos equilibrar y armonizar nuestra parte emocional, mental y física**.

⚡ La sexualidad tiene cinco aspectos o funciones importantes:

- **Distribuir y reponer las energías** que generan y se consumen diariamente.
- **Mantener el equilibrio** emocional y mental.
- **Estimular el desarrollo de los sentimientos** de amor.
- **Compartir el afecto**, ternura y la expresión del amor.
- **Engendrar a los hijos conscientemente**, decisión que debería ser acordada previamente.

ACUERDOS

La capacidad de generar acuerdos es fundamental para construir una relación estable, **es necesario establecer acuerdos claros** de aspiraciones, metas en común, deseos particulares, espacios individuales y en pareja, sentimientos, entre muchos aspectos. **Debemos ser conscientes que nuestra pareja no ve la vida de como nosotros**, por lo que **allí radica la importancia de establecer acuerdos**.

Los acuerdos son importantes tomando como referencia la **ley de los espacios vacíos**, esta ley dice que **todo lo que está vacío tiende a llenarse**, si lo llevamos al plano de las relaciones de pareja, lo podemos interpretar como que **todo lo que no está acordado** (existe un vacío) **será un desacuerdo** (se llenará), de manera que **todo aspecto que genera fricción o malestar, son indicios de situaciones que se deben conversar hasta llegar a un acuerdo**, es importante conversar de manera amorosa, sin afán y con un enfoque neutro, además, debemos entender que **estos acuerdos no son puntos finales**, se deben revisar constantemente y darle seguimiento a estos para **garantizar su función**, la cual es vivir en armonía, respeto y de esta forma **participar de una relación que nos permita dar lo mejor de cada uno**.



Toma tus notas aquí

COMPROMISO

Asumir niveles de compromiso, **permite tener claridad en la relación, así no hay expectativas ni suposiciones.**

Es necesario tener en cuenta aspectos como: infidelidad, incumplimiento, alcoholismo, mal genio, desorden, etc.

*“ Si no soy capaz de decidir, acordar y comprometerme, estoy totalmente solo y definitivamente pobre.
La capacidad de asumir compromisos es proporcional al nivel de lealtad y respeto”.*

Anónimo