

GACETA

DESARROLLO

humano

PARA QUERER
BONITO

Recetario para enriquecer a la pareja



DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia
de la Ciudad de México

Dr. Sergio Fontes Granados
Oficialía Mayor

Lic. Rigoberto Contreras García
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido
Encargado de la Dirección de
Administración de Personal

Conforme el oficio de designación DERH/0117/2023, en términos de lo previsto por el artículo 161 del Reglamento Interior del Consejo de la Judicatura de la Ciudad de México

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal
Encargado de de la Subdirección
de Capital Humano

Conforme el oficio de designación DERH/0119/2023, en términos de lo previsto por el artículo 161 del Reglamento Interior del Consejo de la Judicatura de la Ciudad de México

PAEP:

Jefatura de Unidad de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez
Técnico Especializado

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez
Técnico Especializado

Lic. Juana García González
Técnico Especializado

Mtro. José Alberto Hernández Pulido
Técnico Especializado

Lic. Tirso Febronio Tejeda Sanabria
Técnico Especializado

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete
Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez
Técnico Especializado

Lic. Lucy Pérez Nájera
Técnico Especializado

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza
Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zúñiga
Administrativo Especializado

Diseño Editorial

Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

ÍNDICE

EDITORIAL	3
CINE Y PLATAFORMAS	6
PELÍCULA: De amor y otras adicciones	6
SERIE: Modern Love	7
LIBRO: Los errores de las mujeres en el amor	7
Estar «dentro de una burbuja»	8
¿Qué estás dispuesto a hacer por tener amor en tu vida	10
“Para que el mensaje llegue”	13
Cámbiame el sitio	15
Disminuir el distanciamiento en la pareja	17
Las cosas más triviales se vuelven relevantes	19
Hablar y andar tomados de la mano	23
Yoga en pareja	25
“Toda interacción en sincronía es una danza”	28
La sorpresa	28
REFERENCIAS	29

EDITORIAL

Queridos lectores, nuevamente es un placer ofrecerles un compendio de “recetas” y sugerencias que, confiamos en ello, sean de utilidad para mejorar y fortalecer su relación de pareja.

En esta ocasión, el equipo PAEP hace confluir ejercicios, actividades, visualizaciones, historia e imaginación que nos llevan a reflexionar sobre la comunicación efectiva, cercanía y atención a las señales, sin perder la posibilidad de tener un espacio personal, lo cotidiano y lo sorprendente, así como del arte de la empatía. Sin olvidar el autoconocimiento e identificación de nuestras necesidades afectivas.

No podía faltar la recomendación de Yoga empresarial, que aporta una serie de dinámicas para ejecutarse en pareja y que armonizan mente y cuerpo.

Deseándoles que este año 2023 esté colmado de prosperidad, el equipo PAEP les da la bienvenida.

Equipo PAEP



Cine y plataformas

Recopilado por:

Maestro en Psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete



de amor
otras adicciones

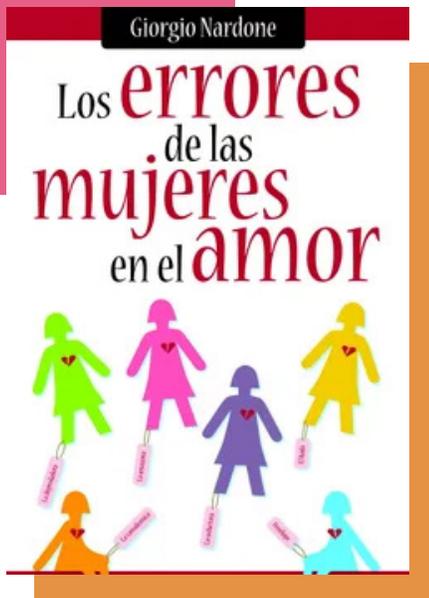
De amor y otras adicciones

Plataforma: Star Plus

Una película que retrata lo crudo del amor y de las decisiones que se deben tomar ante una enfermedad de evolución progresiva, y el efecto que puede tener ante el ideal de una relación.

Modern Love Plataforma: Amazon Prime

Una serie que muestra diferentes formas de vivir el amor, retratado en cada uno de los capítulos.



Los errores de las mujeres en el amor

Un libro que debe leerse con cuidado, ya que el punto de análisis es el cómo las mujeres establecen sus relaciones de pareja y como invariablemente puede llevar a dificultades muy particulares, pero a pesar de ello el análisis también invita a reflexionar sobre la posición que se ocupa al relacionarse con esas mujeres.

Estar

“Dentro de una burbuja”



Recopilado por:
Licenciada en Psicología Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Objetivo: Fomentar el espacio personal dentro de una relación de pareja.

El tiempo que le dedicamos a la pareja en ocasiones suele interpretarse con el grado de compromiso que se tiene con el otro, es decir, se cree que entre más tiempo pasamos con nuestra pareja más se fortalece la relación, sin embargo, el dedicar nuestro tiempo y espacio únicamente a la pareja a diferencia de cómo se piensa, puede ser perjudicial para ambos miembros.

La falta de espacio personal conduce a la pérdida de la individualidad, es decir, se deja de lado a personas, gustos, intereses y proyectos por estar con la pareja, como consecuencia se producen creencias que refuerzan el tiempo excesivo que se puede dedicar al otro, por ejemplo, “si no estoy con mi pareja, no tiene caso disfrutar el momento” “tengo que estar disponible para mi pareja, sino pensara que no es importante” “amo tanto a esa persona que la antepongo antes que a mi” este tipo de ideas abre la posibilidad a una dependencia emocional.

Si no fomentamos el espacio personal dentro de la relación de pareja, puede provocar un desgaste y aumento de los conflictos, debido a la tensión de sentir que no se puede hacer aquello que cada uno quiere, esto por dedicarle todo el tiempo y atención al otro, además, si después de los problemas, no se tiene un momento a solas para calmarse o desahogarse con uno mismo, algún amigo o familiar, estas tensiones pueden acumularse dando lugar a conflictos mayores.

Esto no significa que la solución sea distanciarse de la pareja, más bien se trata de nutrir ambos espacios por igual para que podamos crecer como individuos y luego vivir una vida más satisfactoria como pareja, para llevarlo a la práctica es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ✓ Definir los límites del espacio personal. Es un trabajo que necesita algo de tiempo, paciencia y sinceridad con uno mismo.
- ✓ Preguntar a la pareja sobre los límites de su espacio personal.
- ✓ Practicar el respeto, una vez conocidos y compartidos los respectivos límites, poner en práctica ese respeto y cuidado.
- ✓ Comunicar la necesidad, cuando se requiera disponer del espacio personal ya sea descansar, pensar, hacer algo en casa, leer, ver una película, etc. comunicárselo a la pareja.
- ✓ Usar el espacio personal no afecta la estima que uno siente por su pareja y a la inversa.

Por último, te comparto la siguiente herramienta propuesta por los autores Beyebach y Herrero. (2010) , la cual está orientada fomentar el espacio personal dentro de la pareja.

Descripción:

Cuando uno de los miembros de la pareja le apetezca tener un espacio de intimidad y ser respetado por el otro, en común acuerdo deben elegir un accesorio que indique la necesidad del aislamiento puede ser un sombrero, gorra o algún otro objeto, la persona debe tener el accesorio puesto hasta que desaparezca la necesidad de aislamiento.

Indicaciones:

Sirve para aquellas parejas en que no se respeta la necesidad de un espacio personal y que pretenden que el otro esté siempre disponible para hablar. De todas formas, hay que tener cuidado de que esta tarea no sea utilizada como una forma de evitar tratar ciertos temas.

¿Qué estás dispuesto a hacer por tener amor en tu vida?



Elaborado por:
Licenciado en Psicología Tirso Febronio Tejeda Sanabria

El amor es algo que todos buscamos o al menos es algo de lo que nos hemos convencido muchos de nosotros; el cine, la televisión, las redes sociales nos repiten una y otra vez que debemos buscar amor en nuestras vidas y que no importa el sacrificio o el sufrimiento que debamos pasar para poder conseguir amor en nuestra vida.

Te proponemos el siguiente ejercicio para poder revisar cómo está tu relación con el amor, es un ejercicio enfocado en las relaciones de pareja, ya que creemos es un tema de interés común para muchas personas.

Visualización

Te voy a pedir que te coloques en un lugar cómodo y te des unos segundos para respirar, sentir tu cuerpo, ahora te pido que te imagines que, frente a ti, está tu pareja ideal, observa cómo sería esta persona, cómo es físicamente, cuáles son sus cualidades, sus creencias, sus valores, todo eso que te has imaginado, está frente a ti. Ahora contesta la siguiente pregunta.

Cuestionario

¿Cómo convencerías a esta persona (tu pareja ideal) para que estuviera contigo?, ¿Qué le ofrecerías o estarías dispuesta (o) a hacer, para qué?

Te invitamos a ser extensivo en tu respuesta y dejar volar tu imaginación, usa tu parte más seductora y todas tus cualidades para convencer a tu pareja perfecta de que esté en tu vida, para ello utiliza el siguiente recuadro.



Ahora te invitamos a que leas con atención todas esas cosas que harías por tener el amor de tu “pareja ideal” y una vez que leas con detenimiento tu respuesta, contesta la siguiente pregunta:

¿Cuántas de estas cosas que ofreciste a tu pareja ideal, haces por ti el día de hoy?

Esta última pregunta realmente no la tienes que contestar, nos gustaría sobre todo que pudieras reflexionar y cuestionarse por qué aprendemos a buscar el amor afuera de nosotros, muchas veces ofreciendo cosas que ni siquiera hacemos para nosotros o ni siquiera tenemos.

Thomas O. Trobe (2016) En su libro de la codependencia a la libertad plantea que esta tendencia tiene que ver con el hecho de haber sufrido ciertas heridas o carencias emocionales durante nuestra infancia, lo cual ha generado en nuestra estructura psíquica, la figura de un niño herido que trata de obtener los cuidados que no recibió, para ello se vale de diferentes estrategias hay quien ha aprendido a exigir a sus parejas, otras personas han aprendido a ser complacientes, otras personas son protectores, se hacen necesarios en la vida de sus parejas incluso de manera económica.

A este mecanismo se le conoce como proyección, proyectamos nuestras necesidades emocionales fuera de nosotros, porque hubo un momento de nuestra vida (nuestra niñez) en el que no podíamos cubrir estas necesidades, dependíamos completamente de los adultos a nuestro alrededor, generalmente nuestros padres para que pudieran satisfacer estas necesidades, la realidad es que muchos de nuestros padres no tuvieron la capacidad o las herramientas para poder cubrir todas nuestras necesidades.

Este es un patrón de conducta que no se reduce al tema de pareja, vivimos este tipo de situaciones con diferentes personas, figuras de autoridad, con nuestros amigos, familia y es que nuestras heridas de la infancia cobran un papel significativo en nuestra vida adulta. La gran diferencia radica en que a diferencia de estas experiencias de carencia el día de hoy nosotros mismos podemos ser una gran fuente de amor y en donde la última pregunta que te hacíamos cobra un papel muy importante. Cuántas de estas cosas que ofrecemos a nuestros proyectos de parejas hacemos por nosotros mismos, es una pregunta que puede llevarnos a empezar a cultivar una búsqueda del amor, desde un lugar distinto al que hemos aprendido.



Para que el mensaje llegue

Recopilado por:
Licenciada en Psicología Diana Martínez Sánchez

Objetivo: Expresar de manera efectiva a nuestra pareja aquello que deseamos y/o queremos.

¿Le ha sucedido querido lector que alguno o algunos de los comportamientos de su pareja no le agradan? Tal vez se ha quejado de ello o se lo ha criticado, y el resultado ha sido que él o ella se pongan a la defensiva, o quizá que reaccione con conductas que hacen énfasis en aquello que le molesta, o tal vez, usted ha terminado siendo criticado también.

Ante este tipo de situaciones, lo más probable es que acabemos discutiendo, y sin conseguir que se produzca algún cambio en dicha conducta. Básicamente, la consecuencia es que la relación de pareja queda “lastimada”, y si esta circunstancia se repite en varias ocasiones, finalmente se puede deteriorar.



A través de esta actividad, basada en el libro de ¡Sé feliz! de Bosqued (2011), tenemos como objetivo expresar de manera efectiva a nuestra pareja aquello que nos desagrada o molesta, más allá de la crítica o la queja, haciéndolo por medio de una petición o deseo, y basándonos en la comunicación efectiva, que hace énfasis en la claridad del mensaje que se quiere transmitir. En términos de González (2002), “la comunicación efectiva tiende a eliminar elementos y no a acumularlos” (p.42). Es decir, como algo que nos gustaría que nuestra pareja hiciera, para que la relación sea más funcional y mejorar así la convivencia. Esto también implica que nosotros mismos estamos dispuestos a modificar aquellos comportamientos que le disgusten a él o ella, y que tal vez no lo hemos notado o lo hemos pasado de largo, porque es cierto que también puede suceder a la inversa. Y como resultado, lograr una mejor interacción y fortalecer la relación.

¿Pero, cómo podríamos comunicarnos de manera efectiva pasando de la queja/crítica a la petición/deseo?

En el siguiente recuadro hay algunos ejemplos:

Queja/Crítica	Petición/Deseo
¡Siempre dejas tu ropa sucia por todas partes!	Me gustaría que colocaras tu ropa sucia en el cesto
¡Te la pasas saliendo con tus amistades y conmigo jamás!	Quisiera que fuéramos nosotros solos a cenar una vez a la semana
¡Yo hago toda la limpieza de la casa y tú nunca me ayudas!	¿Qué te parece si tú lavas los trastes y barres y yo lavo la ropa y trapeo?
¡Ya no eres cariñoso/cariñosa conmigo como antes!	Quisiera que me dieras un beso al salir y llegar a casa

Podemos comenzar realizando esta actividad durante una semana, recordando expresarse de manera efectiva, por medio de la petición de aquello que le gustaría que sucediera. De esta manera, podría ser que en lo consecuente sea una forma funcional que adopten, en donde puedan escuchar y sentirse escuchados, más cómodos y/o comprendidos, al hacer pequeñas modificaciones.

Para reflexionar sobre la actividad, lo invitamos a que se haga las siguientes preguntas:

¿Cómo se siente cuando su pareja le expresa algo en forma de queja o crítica?

¿Y cómo se siente cuando le comunica una petición o deseo?

¿Considera que expresarnos desde aquello que nos gustaría y/o queremos puede mejorar la comprensión y convivencia?

¡Adelante con la actividad!

Cámbiame el sitio



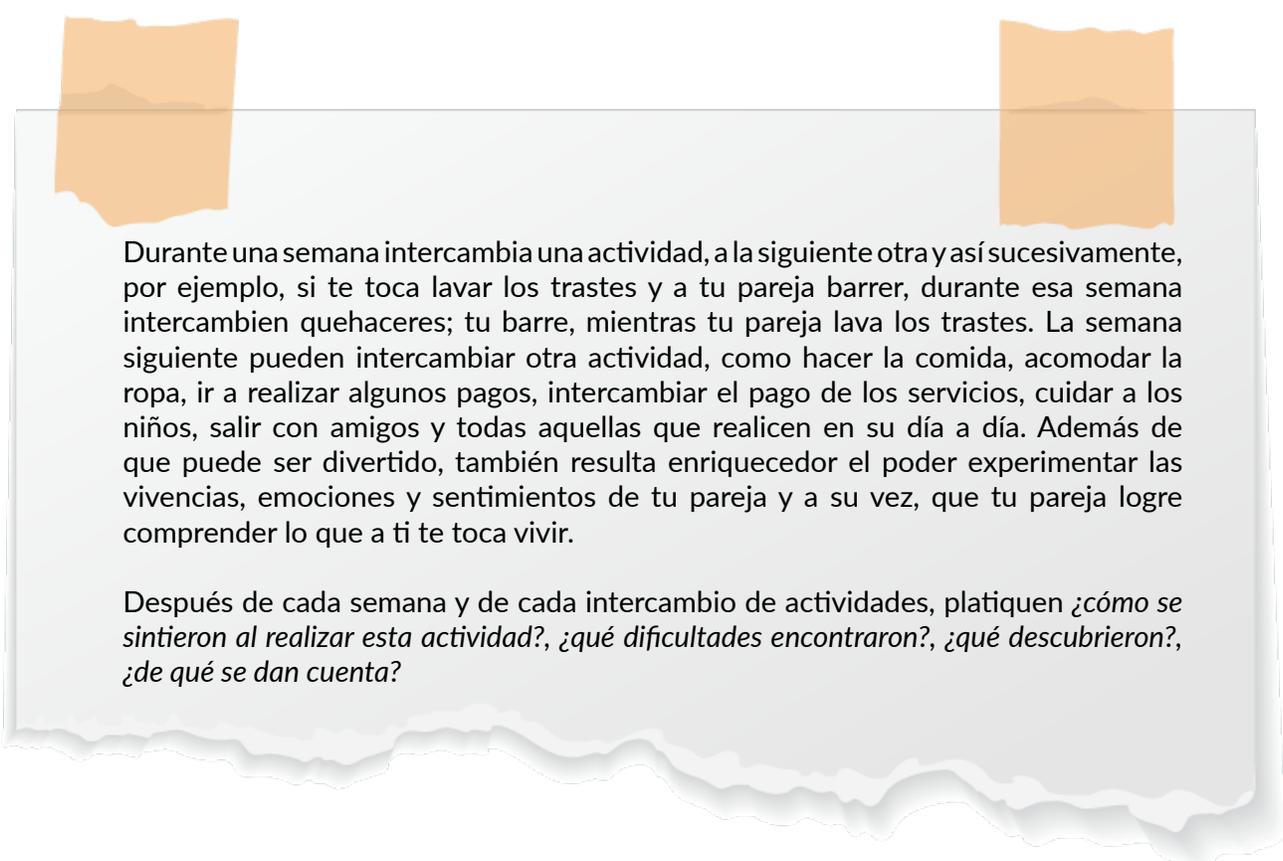
Recopilado por:
Licenciada en Psicología Lucy Pérez Nájera

Objetivo: Fomentar la empatía

¿Qué piensas cuando escuchas la palabra empatía? Es factible que llegue a tu mente una frase muy común que dice “ ” o “ponte en los zapatos del otro”, no dudo que en distintas ocasiones la hayas escuchado o incluso mencionado, sin embargo, realizarlo es una tarea complicada. Para Carpena (2016) la empatía es “la capacidad de captar lo que otro piensa y necesita y la conexión sincera con su sentir como si fuera propio (a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación)” (p.24). Ya que se trata de imaginar que vives lo mismo que la otra persona está pasando, para que de esa forma, puedas entender sus emociones y sentimientos, desde donde la otra persona está parada, desde sus herramientas y contexto.

El día de hoy te invito a realizar un ejercicio que cambiará tus relaciones, o por lo menos, te brindara la oportunidad de miraras con otros ojos, te acercará a entender y vivir lo que implica la empatía a un nivel más profundo, se trata de cambiar papeles con tu pareja, aunque sea por poco tiempo.

Ármate de fuerza y valor para poder realizarlo, se trata de que intercambien roles al menos una semana, esto quiere decir que cada uno de ustedes realice durante estos días lo que habitualmente desarrolla el otro, si te llega a parecer drástico o excesivo puedes ir haciéndolo poco a poco, a continuación, te explico como:



Durante una semana intercambia una actividad, a la siguiente otra y así sucesivamente, por ejemplo, si te toca lavar los trastes y a tu pareja barrer, durante esa semana intercambien quehaceres; tu barre, mientras tu pareja lava los trastes. La semana siguiente pueden intercambiar otra actividad, como hacer la comida, acomodar la ropa, ir a realizar algunos pagos, intercambiar el pago de los servicios, cuidar a los niños, salir con amigos y todas aquellas que realicen en su día a día. Además de que puede ser divertido, también resulta enriquecedor el poder experimentar las vivencias, emociones y sentimientos de tu pareja y a su vez, que tu pareja logre comprender lo que a ti te toca vivir.

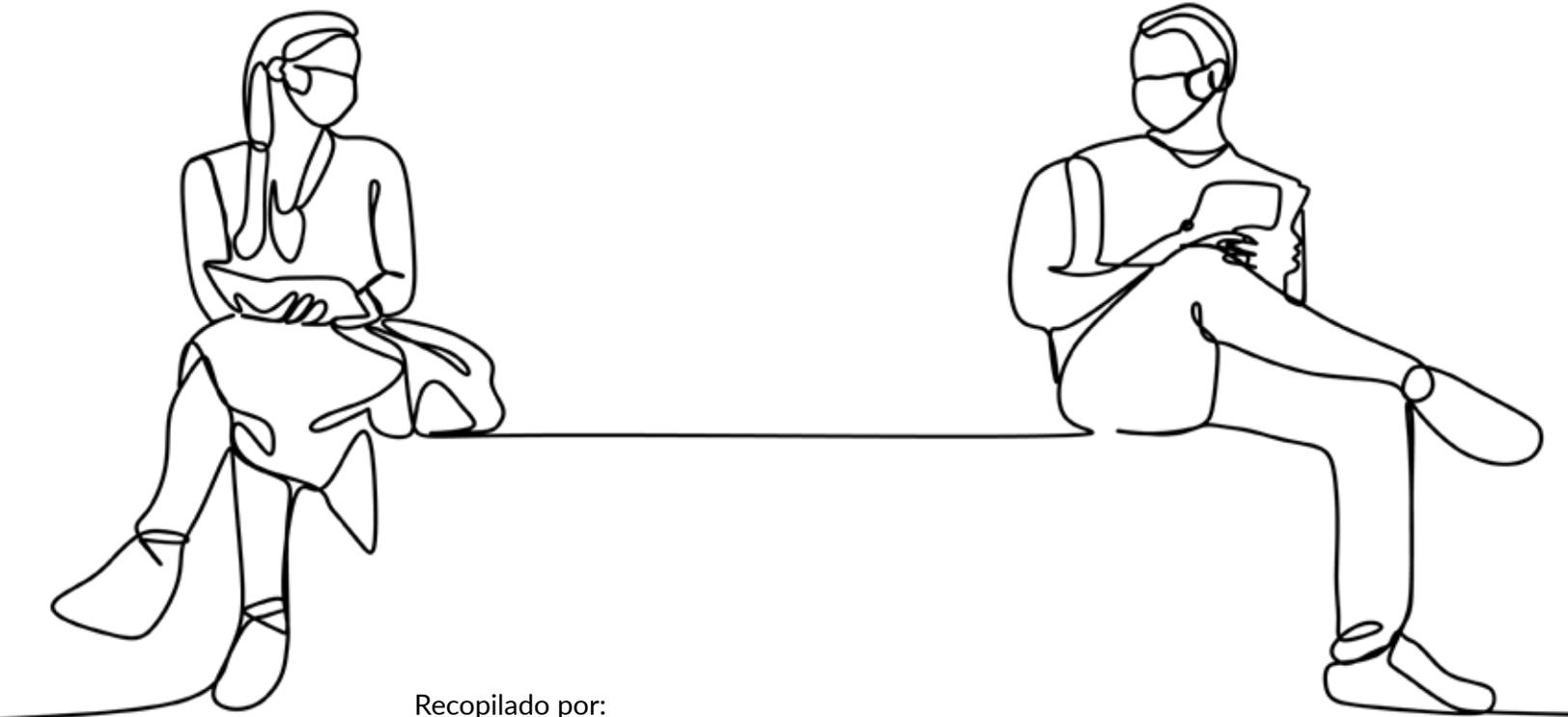
Después de cada semana y de cada intercambio de actividades, platiquen *¿cómo se sintieron al realizar esta actividad?, ¿qué dificultades encontraron?, ¿qué descubrieron?, ¿de qué se dan cuenta?*

A continuación, te invito a reflexionar:

- ☑ *¿Crees que este ejercicio te pueda ayudar a entender mejor a tu pareja y viceversa?*
- ☑ *¿Crees que sea una forma de comprender porque en algunas ocasiones puede sentirse o puedes sentirte estresado, agotado, tranquilo?*
- ☑ *¿Crees que tu pareja logre comprender tus emociones o sentimientos?*
- ☑ *¿Puede ser útil este ejercicio para que comprendas el trabajo de tu pareja y viceversa?*
- ☑ *¿Qué tanto puede ayudar a promover la comunicación y entendimiento entre ambos?*
- ☑ *¿Puede ser útil para romper con la rutina y promover nuevas prácticas?*

Si la mayoría de tus respuestas fueron afirmativas entonces anda, no pierdas la oportunidad de realizarlo, abre la posibilidad de sentirse entendido y de entender al otro. *¿Qué actividades se te ocurren que puedan intercambiar a favor de tu relación?*

Dismunuir el distanciamiento en la pareja



Recopilado por:
Licenciada en Psicología Juana García González

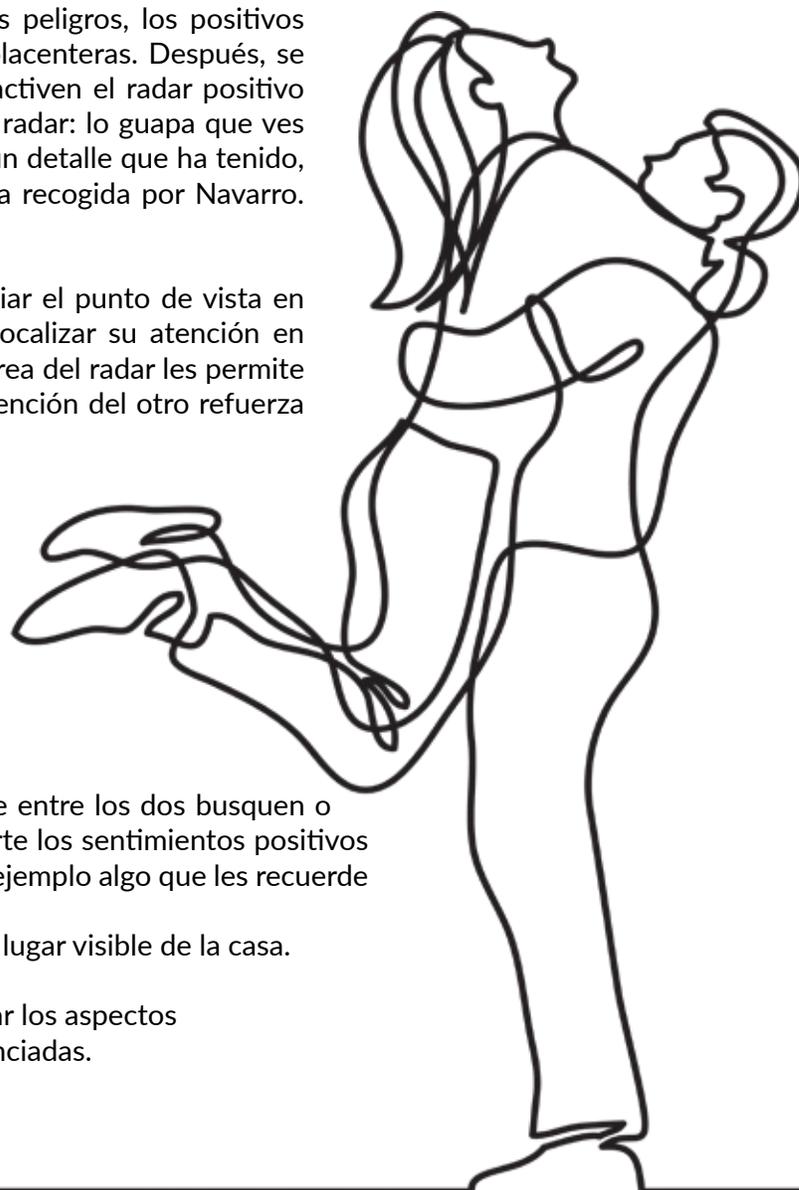
Sabemos muchas veces que la distancia emocional en la pareja crea más abismos que un malentendido e incluso que un conflicto puntual en la relación. Perder la intimidad, esa cercanía entre ellos y el valioso tejido donde se hila la confianza y la complicidad conforman un escenario de arenas movedizas donde hundirnos cada día más. Pocas situaciones pueden llegar a ser más angustiosas.

El mayor enemigo de una relación de pareja no son las opiniones diferentes, ni los conflictos ni los problemas puntuales que puedan surgir: Sino la distancia emocional. La frialdad afectiva y el desinterés, son muros a menudo insalvables que tanto sufrimiento generan, en uno que da más que el otro de manera sistemática. En estas situaciones, es común que llegue un momento donde solo uno de los miembros se esté esforzando en mantener el vínculo a flote, mientras el otro, va estableciendo cada vez más distancia.

1 Radares positivos

Descripción: Se le explica a la pareja que existen dos tipos de radares, los radares positivos y los negativos. Estos últimos están destinados a protegernos de los peligros, los positivos son los que detectan las situaciones placenteras. Después, se les pide que hasta la próxima sesión activen el radar positivo y apunten aquellas cosas que capta el radar: lo guapa que ves a tu pareja, algo bonito que ha dicho, un detalle que ha tenido, etcétera. Fuente: Se trata de una tarea recogida por Navarro. G., (1992).

Indicaciones: Esta tarea ayuda a cambiar el punto de vista en parejas que se han acostumbrado a focalizar su atención en todo lo que no les gusta del otro. La tarea del radar les permite fijarse en lo positivo a la vez que la atención del otro refuerza sus propias conductas positivas.



2 Símbolos entrañables

Descripción: Se plantea a la pareja que entre los dos busquen o elijan un objeto cuya presencia despierte los sentimientos positivos que el uno tiene por el otro, como por ejemplo algo que les recuerde su época de noviazgo.

El objeto elegido debe colocarse en un lugar visible de la casa.

Indicaciones: Esta tarea busca recuperar los aspectos emocionales positivos en parejas distanciadas.

Las cosas más triviales se vuelven relevantes



Elaborado y cuento recopilado por:
Maestro en Psicología José Alberto Hernández Pulido

Apreciable lector, como habrás notado en este número de la gaceta, hemos decidido proponer algunas tareas que puedan ayudar para promover interacciones positivas en la relación de pareja.

En este apartado, quisiera plantearte no una tarea sino una reflexión, para lo cual me apoyaré de un breve relato. Pero antes me gustaría comentar que cuando pensamos en cambios, generalmente viene a la mente y buscamos, ese tipo de cambios que nos van a transformar la existencia, es decir, vuelcos que le darán un giro de 180° a la vida, como por ejemplo, sacar el billete de lotería premiado y hacerse millonario para no tener que trabajar más, o también, para otras tantas

será poder comprar el auto deportivo de lujo soñado, para algunos más será ir a radicar al extranjero, y para otras muchas el cambio será por fin encontrar a la pareja ideal para compartir la vida. Y aunque todos estos ejemplos representan acontecimientos agradables y soñados, con potencial de un cambio radical, también poseen un factor común y nocivo, y aunque suene que he enloquecido al advertir algo dañino en ello, en seguida trataré de clarificar la idea. Considero perjudicial esperar el cambio que nos cambie la vida, porque nos distrae y nos desenfoca de la cotidianidad, es decir que mientras esperamos ese cambio espectacular, seguramente frente a nosotros ya han ocurrido pequeñas diferencias, y también probablemente dejamos pasar oportunidades para realizar mínimos ajustes, he aquí la historia:

La tostada quemada

Una mañana, al ir a desayunar, mi mamá puso un plato de tostadas demasiado quemadas en el centro de la mesa. Mientras, esperaba un tanto angustiada, que alguien lo notara y dijese algo, mi papá tomó una tostada, sonrió a mi madre, al tiempo que me preguntaba por ¿cómo me iba en la escuela? . No recuerdo qué fue lo que le contesté

Pero sí recuerdo, a mi padre, verlo untando mantequilla y mermelada a la tostada y comérsela toda. Al levantarme de la mesa, escuché a mi madre pedir disculpas a mi padre por esas tostadas tan quemadas. Nunca voy a olvidar lo que mi padre le contestó: “Cariño, no te preocupes. De vez en cuando me gusta una tostada bien quemada para desayunar”.

Unos minutos más tarde, al ir a despedirme de mi padre para dirigirme a la escuela, le pregunté si era cierto que le gustaban las tostadas bien quemadas.

Él me abrazó y me dijo lo siguiente: “Hijo, tu mamá va a tener un día muy duro hoy en el trabajo. Está cansada y te aseguro que un poco de pan quemado no le hace daño a nadie. La vida está llena de momentos y cosas imperfectas y gente imperfecta. Aprender a aceptar los defectos e incluso decidir celebrar las diferencias de los demás, es una de las cosas más importantes para crear una relación sana y duradera. Una tostada quemada no debe romper un corazón”.

A mi parecer este relato, refleja la importancia de lo cotidiano de varias formas, por un lado, la madre de dicha familia, parecería preparada o acostumbrada (por llamarlo de una manera) a recibir una crítica lo cual suena fatal, pero que a decir verdad muchas veces así nos programamos, en segundo lugar este fragmento nos muestra que seamos padres, madres o hijos, se puede elegir qué peleas luchar, en tercer lugar que un suceso (como las tostadas quemadas), puede ser abordado desde lo impensado, desde lo cómico y con humor, un cuarto punto sería que muchos clientes me han preguntado sobre cómo darse cuenta o prevenir el fracaso en las relaciones y me han comentado “si alguien me hubiera alertado”, “como no me dí cuenta” bueno pues yo diría que los focos rojos de prevención están justo en el día a día y finalmente, el aceptar la imperfección en la vida y con ello aceptar también la magia en la vida.



Recopilado por:
Licenciada en Psicología Claudia Erika Rivera Velázquez

¿Te acuerdas de la ilusión con que de pequeños plasmábamos nuestros deseos e ilusiones en la carta a los Reyes Magos? Marisa Bosqued (2011), en su libro "¡Sé feliz!", propone hacer un ejercicio parecido en pareja.

Con esta actividad se pretende mostrar los sentimientos más profundos de cada miembro de la pareja, disminuyendo la aparición de interpretación o de malos entendidos.

¿En algún momento has creído que tu pareja sabe con claridad lo que estás sintiendo o pensando?

A la mayoría de las personas nos gustaría que nuestra pareja hiciera determinadas cosas de forma distinta, que dejara de tener un comportamiento que nos molesta o, simplemente, que incluyera en su conducta algo que nos guste y que no hace habitualmente. Lo que ocurre es que, generalmente ni siquiera lo comentamos porque nos parece difícil, no encontramos el momento, nos da vergüenza o simplemente damos por hecho que él/ella debería adivinar lo que nos gusta y lo que nos molesta por el simple hecho de querernos.

Te proponemos como ejercicio que tú y tu pareja escriban su propia carta a los Reyes Magos, expresando en cada una de ellas: lo que les gusta, lo que les molesta, aquello de lo que se arrepienten, etc.

Te mostramos algunos ejemplos que pueden ser de utilidad para llevar a cabo la actividad

Me gustaría que...

"me dieras un beso al llegar a casa, me dijeras más piropos, charlásemos todos los días un rato, me hicieras un regalo para mi cumpleaños, tomaras la iniciativa de mantener relaciones sexuales, me dieras un masaje cuando estoy cansado/a"

Me molesta...

"que cuando llegas a casa no cuentes nada sobre lo que has hecho a lo largo del día, que no te des cuenta de cuándo me he cortado el pelo, que me digas «tus hijos» cuando éstos han hecho algo que está mal, que muchos fines de semana no realizamos actividades en común"

Me pongo triste cuando...

"criticas mi comportamiento ante nuestros amigos, me desautorizas ante nuestros hijos, no me dices cosas cariñosas mientras mantenemos relaciones sexuales, desapruebas los trabajos que realizo en casa"

Me siento satisfecha/o cuando...

"inicias un contacto sexual, me regalas un ramo de flores, me dices que estoy guapo/a, te ocupas de los niños para que yo pueda ir al gimnasio, me sonríes"

Me arrepiento de...

"no haberte dicho más veces «te quiero», no haberte dado una sorpresa de vez en cuando, no haber querido utilizar la ropa interior sexi que a ti tanto te gusta, no haber realizado un esfuerzo para poder dedicar más tiempo a hablar de nuestras cosas"

Perdóname por...

"haber olvidado nuestro último aniversario, ponerme a gritar a la más mínima cuando llego cansado/a del trabajo, estar a veces tan abstraído/a con mis cosas que no escucho lo que me dices, criticar tu forma de conducir"

Recomendación

Es preferible que vayas poco a poco y, de momento, que escriban cada quien una sola carta (por ejemplo, «Me gustaría» o cualquier otra). Luego intercambiarlas, reflexionar acerca de su contenido, analizar y acordar qué cambios se comprometen a llevar a cabo. Después, y de manera sucesiva, van escribiendo otras cartas con los distintos temas que aquí hemos propuesto y repetir el proceso.

Reflexiones

¿Consideras que estas cartas pueden servirles para tener un mayor conocimiento de los sentimientos más profundos de cada uno? A partir de ahí, ¿están dispuestos realmente a hacer cambios en su relación? En ese caso, ¿les puede servir este ejercicio para conseguir mejorar su convivencia como pareja?

HABLAR y andar tomados de la mano



Recopilado por:
Licenciado en Psicología César Manuel Ruiz Pedraza

La confianza en la pareja es un factor importante para que la relación sea sólida y duradera, ya que nos da la posibilidad de tolerar la incertidumbre desde la creencia en la buena voluntad, lealtad y honestidad de la otra persona, estableciendo un vínculo real y sincero. Para que ello sea posible se requiere de comunicación.

Sin una comunicación permanente no podemos conocer cosas de la otra persona, ya que sin ella no podremos saber aspectos que solo podemos descubrir a través del diálogo. Este conocimiento hará que podamos entender mejor a nuestra pareja e interpretar lo que hace de acuerdo a su percepción de la realidad y no a lo que podamos imaginar que suele estar basado en nuestras propias creencias.

La falta de comunicación y honestidad genera desconfianza, y como resultado el

distanciamiento en la pareja, dificultando la expresión sincera de los sentimientos hacia la otra persona. Es decir, es causa y efecto de la falta de comunicación, si la pareja ha entrado en este círculo que se retroalimenta, la inacción de ambos no hará sino prolongar esta desconfianza, hasta que se hace tan grande que probablemente termine en un conflicto.

En las relaciones de pareja el conflicto se presenta en una forma de expresar diferencias en cuanto a lo que pensamos, lo que sentimos y a las conductas que nos desagradan de la otra persona, y es que cada uno viene con una historia de vida tan distinta que es normal que no coincidamos en todo, por esto se suele evitar la conversación acerca de lo que nos molesta.

Por lo anterior, te invito a realizar con tu pareja la siguiente tarea propuesta por Beyebach (2010) :

✔ **Objetivo:** Bloquear interacciones negativas de pareja mediante la promoción de interacciones positivas, estableciendo un contexto de conversación diferente generando confianza.

✔ **Descripción:** se sugiere que esta actividad la realicen por lo menos una vez a la semana, en un parque donde no haya muchos distractores, pues la pareja comenta sus conflictos caminando. Primero habla uno en primera persona sobre lo que siente, lo que piensa y cómo ha reaccionado al respecto, con los ojos cerrados y durante un tiempo razonable, mientras el otro “solo” escucha atentamente sin emitir juicios ni defenderse, y lleva de la mano a su compañero como si éste fuera ciego, generando empatía, seguridad y confianza para que su pareja se exprese con libertad.

Después del tiempo transcurrido se intercambian los papeles, es decir la persona que habló con los ojos cerrados ahora será el que guía, y la persona que anteriormente escuchaba ahora es la que tiene que hablar en primera persona sobre lo que siente, lo que piensa y cómo ha reaccionado al respecto, con los ojos cerrados.

✔ **Para reflexionar:**

¿Qué tanto te sientes acompañado?

¿Estás escuchando a tu pareja?

¿Cómo hablas para que tu pareja te escuche?

¿Cómo cambiará tu vida si implementas esta forma de relacionarte?

Ahora que reconoces estos aspectos ¿cómo los podrías aplicar?

Esta actividad es una hermosa oportunidad para identificar que está vivo en nosotros, que tanto defendemos lo que valoramos mucho, que quiero poner en el centro y de igual manera, me permito sentirme curioso invitando a mi pareja a saber qué está viviendo en él y de esta manera poder construir en equipo.

La confianza hacia la pareja nos aporta tranquilidad, seguridad, la sensación de refugio, donde nos sentimos seguros y comprendidos.



YOGGA

en pareja

“Toda interacción en sincronía de una danza”

Elaborado por:
Vianey Vidal Zuñiga
Instructora en Yoga Empresarial

La desconexión nos ha llevado a dejar de percibir la presencia del amor en lo cotidiano, en el profundo amor por ti, y en consecuencia por los demás; por lo que integrar actividades que nos lleven a explorar otros tipos de comunicación en favor de mejorar la manera en que nos relacionamos, resultan tan necesarios, tales como el yoga en pareja.

Toda interacción es una danza, y dentro de este concepto relacionándolo a la práctica de yoga en pareja, el cuerpo humano es el instrumento en donde se crea un compás individual, una secuencia, una estructura, mediante ese balanceo rítmico que te lleva a la sincronía con los demás.



✔ Objetivo

Uno de los objetivos de la práctica de yoga en parejas, es crear esa conexión con tu cuerpo físico y de manera paulatina llevarte a esferas más sutiles que te permitan encontrar el “Samadhi”, este concepto en yoga hace referencia a un estado de consciencia donde se percibe armonía.

Al lograrse el acercamiento entre dos personas, las distancias se acortan de lo social a algo más íntimo, las sonrisas suceden, el lenguaje corporal permite una expresión más sutil, mediante el manejo del cuerpo como medio de comunicación.

En este sentido, el contacto con tu pareja acentuará la relajación, mitigando la respuesta neurológica ante el estrés

✔ Descripción

En un espacio cómodo, comienza con el canto de un mantra, los mantras consisten en la repetición de un sonido o frase, es así que a través del canto puedes reconocer tu esencia, ya que, para poder verlo en tu pareja, primero has de reconocerlo en ti, dale una intención a tu presencia, *¿Qué es lo que tiene mayor valor para ti en este momento?*

Después, realizamos la práctica llevando la atención a la respiración profunda, con el objetivo de sincronizar tu respiración con la de tu pareja de manera paulatina, cuerpo y mente entran en sintonía, permitiéndote captar la vulnerabilidad respecto al otro, y así comenzamos a realizar las posturas, mismas que al ejecutarse en sincronía con el otro, se convierten en una especie de danza, mediante esta integración de la respiración, con la ejecución de las posturas; se abre espacio a la observación y el reconocimiento de las habilidades y las limitantes de cada uno, la intención primordial es que lleguen a resolverlas de manera armónica para ambos y trasladarlo a la vida misma, generando una armonía donde ambos puedan fluir y disfrutar.

La creación de un ambiente que se percibe armonioso y lúdico a la vez, les permitirá abrirse a una nueva posibilidad de afrontar las situaciones de pareja.

1 Integración

- Siéntense espalda con espalda, la respiración sucede rítmicamente, mientras uno de los dos inhala, el otro exhala: de esta manera sus torsos se moverán en un ritmo pausado, podrás percibir como es la respiración de tu pareja y gradualmente irán sincronizándose.

- Lleven los brazos hacia atrás hasta rodear la cintura del otro y tómense de las manos (o llévenlas lo más atrás posible). De esta manera, los hombros se acomodarán hacia atrás y estarán más juntos podrás percibir mejor y si la otra persona se encuentra más agitada, brindarle calma mediante tu respiración más profunda y pausada.

- Tomen algunas respiraciones completas por unos minutos. Sientan su cuerpo y el de su pareja.

2 Postura del árbol o Vrksasana

- De pie a un costado de tu pareja, busquen su punto de equilibrio el arraigo a la tierra con ambos pies, alargando tu espalda, flexiona tu rodilla derecha y llévala hacia tu pecho, ahora llévala hacia afuera y coloca la planta de tu pie por arriba o debajo de la rodilla, toquen ambos las palmas de su mano derecha para encontrar mayor equilibrio, a la altura de su corazón y la mano izquierda palma con palma, hacia el techo, uniendo esfuerzos para mantener el equilibrio y repite con la otra pierna.

- Lleven la comunicación más allá de lo verbal, mirándose a los ojos.

3 Navasana o postura del barco

- Siéntense de frente con las piernas abiertas, juntando las plantas de los pies, tómense de las manos, manteniendo la fuerza abdominal y el pecho abierto, eleven ambas piernas y sostengan cuanto les sea posible y repitan.

- El objetivo aquí es confiar y sumar esfuerzos, integrando lo trabajado anteriormente, la escucha y la comunicación no verbal, la aceptación en la búsqueda de un fin en común, resolviendo juntos los posibles obstáculos que se presenten.



La sorpresa



Recopilado por:
Maestro en Psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

En ocasiones las parejas son presa de la monotonía, y que, en ocasiones favorece una aparente imposibilidad por conocer más de su pareja, dando la impresión de que aquellas acciones luzcan aparentemente constantes y estáticas, beneficiando un terreno fértil al conflicto y/o la también aparente falta de novedad e interés.

Aunado a lo anterior, entonces, resulta como parte de los conflictos la imposibilidad de ver otras oportunidades para vincularse con la pareja, por ello se propone la siguiente actividad para lograr encontrar excepciones a las aparentes imposibilidades, abriendo la posibilidad de poder notar que aún hay acciones satisfactorias o notar algunas que no se habían notado antes.

Para empezar a notar lo que antes se perdió de vista o aquello que no se ha notado aún, Beyebach (2010) propone la siguiente tarea:

Descripción: Se pide a cada miembro de la pareja que una vez a la semana prepare una sorpresa para su compañero o compañera. La sorpresa tiene que consistir en algo que sepa que al otro le gusta mucho.

La tarea, aunque aparentemente sencilla, implica una exigencia a que ambos estén dispuestos a hacer algo fuera de lo habitual a fin de sorprender a su pareja. Incluso, es posible que algún miembro de la pareja diga que no se le ocurre con que podría sorprender a su pareja. En dado caso valdrá la pena dedicar tiempo para hablar de la cuestión.

La sorpresa da la posibilidad de encontrar formas desapercibidas y/o nuevas para continuar relacionándose en pareja, logrando una buena forma de disminuir la creciente monotonía.

Referencias

Beyebach M. Y Herrero M. (2010). 200 Tareas en terapia breve individual, familiar y de pareja. Herder.

Bosqued, M. (2011). ¡Sé feliz! Ejercicios psicológicos para alcanzar la plenitud y el bienestar emocional. Ediciones Paidós. España.

Carpena, A. (2016). La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática. Editorial Desclée De Brouwer. España.

González, C. (2002). La comunicación efectiva. Cómo lograr una adecuada comunicación en los campos empresarial, social y familiar. Grupo Editorial ISEF. México.

Trobe, T. (1997). De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo. Gaia Ediciones.

XII Generación de la Maestría en Psicología. (2013). "Compendio de historias para uso terapéutico". Residencia en Terapia Familiar Sistémica. UNAM. Fes Iztacala.

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS