



*¿Cómo elegir pareja*  
CON INTELIGENCIA?

GUÍA DE FACILITADOR



ENFOQUE  
A LA FAMILIA®



**“ AÑADA RAZÓN  
AL ENAMORAMIENTO ”**

Sixto Porras

¿Cómo elegir pareja con inteligencia? Guía del Participante

© 2018 Enfoque a la Familia

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna manera ni por ningún medio (electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o cualquier otro) sin el permiso previo por escrito de Enfoque a la Familia.

# Contenido

Introducción.....	06
Sesión 1	
<b>Mitos sobre el amor.....</b>	<b>12</b>
Sesión 2	
<b>Las 10 características del amor.....</b>	<b>14</b>
Sesión 3	
<b>Me amo para amar.....</b>	<b>26</b>
Sesión 4	
<b>Fórmula para elegir pareja.....</b>	<b>36</b>
Sesión 5	
<b>Observe las señales de advertencia.....</b>	<b>42</b>
Sesión 6	
<b>Personas completas, no medias naranjas.....</b>	<b>49</b>
Sesión 7	
<b>Perfilando mi pareja.....</b>	<b>55</b>

# *Antes de Iniciar*

En nombre del “amor”, muchas personas han permitido la humillación y el maltrato de sus parejas, envolviéndose en relaciones de codependencia que los llevan a sentirse denigrados, cansados y sin salida.

Gran cantidad de estas personas se hubieran ahorrado la dolorosa experiencia de vivir relaciones tóxicas, si tan solo hubieran comprendido qué significar amar y ser amados de forma verdadera; o incluso, si tan solo se hubieran tomando en serio el importante proceso de elegir a la persona que les acompañará por el resto de sus vidas.

Como facilitador del curso “¿Cómo elegir pareja con inteligencia?” usted tiene la oportunidad de guiar a las personas participantes hacia un entendimiento más saludable del amor y las relaciones de pareja. Apoyado en los siete videos de Sixto Porras, preguntas, ejercicios y actividades, podrá acompañar a los participantes a un entendimiento profundo y verdadero sobre la habilidad de amar y ser amado.

Antes de iniciar este viaje hacia las profundidades del amor verdadero, reflexione sobre los siguientes elementos que debe tomar en cuenta a la hora de facilitar un grupo de estudio, de modo que pueda aumentar al máximo el impacto del material.



## *Sea Flexible*

Si una pregunta o actividad no se puede relacionar con su grupo, no dude en modificarla o pasar a la siguiente. Por otro lado, si una pregunta o actividad se relaciona profundamente con su grupo, no dude en ampliar la discusión de la misma, incluso si eso significa acortar las otras partes. Entre más conozca a su grupo estará mejor equipado para tomar este tipo de decisiones.



## *Sea Sencible*

Si una pregunta o actividad no se puede relacionar con su grupo, no dude en modificarla o pasar a la siguiente. Por otro lado, si una pregunta o actividad se relaciona profundamente con su grupo, no dude en ampliar la discusión de la misma, incluso si eso significa acortar las otras partes. Entre más conozca a su grupo estará mejor equipado para tomar este tipo de decisiones.



## *Sea Transparente*

A veces la mejor manera de fomentar la discusión de algún tema en particular es compartiendo alguna experiencia personal sobre ese tema. Cuando alguna pregunta lo refiera a usted, responda tan francamente como pueda. Su ejemplo de apertura y honestidad le ayudarán a motivar a las personas de su grupo para que se abran.



## *Escuche*

Este material ha sido desarrollado para crear discusiones profundas. Por eso, aproveche las preguntas de cada sesión y deje que los participantes las respondan. No se apresure a dar “la respuesta correcta”; deje que ellos mismos lleguen a sus conclusiones. Si la opinión de algún participante necesita ser aclarada porque puede ser malinterpretada, primero pregunte a los demás participantes qué piensan sobre la opinión de esta persona, y luego, si el grupo no ha llegado a una conclusión acertada, apóyese en las respuestas que vienen en este folleto para clarificar la información.

# Introducción

Este curso tiene siete sesiones para trabajar en grupo. En la primera reunión con los participantes usted puede incluir el video introductorio del curso, más el video de la primera sesión llamado “Mitos sobre el amor”. Pero antes de esto, dé la bienvenida al grupo, preséntese y dirija la siguiente actividad.



Esta es la primera actividad del grupo; puede que se encuentren un poco tímidos al principio. **Busque y dirija una actividad** que permita al grupo conocerse y romper el hielo. Si lo quiere, puede utilizar la que se encuentra a continuación.

Escriba en diferentes tarjetas nombres de personajes reconocidos o famosos y de sus parejas correspondientes (**utilizando para ello cartulina, para las tarjetas, y marcadores para su elaboración**). Un ejemplo puede ser Don Quijote (en una tarjeta) y Sancho (en otra). Elabore el mismo número de tarjetas como de integrantes del grupo.

**Cada participante, sin enseñar su tarjeta deberá localizar a su pareja. Una vez encontrados, siguiendo un orden establecido por el grupo, y después de un tiempo de conversación para conocerse, cada pareja tendrá que explicar a los demás quién es su compañero y qué expectativas tiene del curso.**



**Lectura Introductoria** dirija a los participantes del grupo a leer la introducción del curso (**pág. 6 de la guía del participante**).

# Introducción

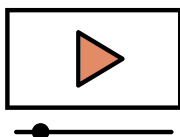
En nombre del “amor”, muchas personas han permitido la humillación y el maltrato de sus parejas, envolviéndose en relaciones de codependencia que los llevan a sentirse denigrados, cansados y sin salida.

Gran cantidad de estas personas se hubieran ahorrado la dolorosa experiencia de vivir relaciones tóxicas, si tan solo hubieran comprendido qué significar amar y ser amados de forma verdadera; o incluso, si tan solo se hubieran tomando en serio el importante proceso de elegir a la persona que les acompañará por el resto de sus vidas.

Pero, ¿qué criterios se deben seguir para elegir a la persona correcta?, ¿cómo construimos relaciones saludables?, ¿de verdad existe el amor? y sobre todo, ¿cómo se evitan las relaciones que nos dañan?

En las próximas sesiones, Sixto Porras le acompañará en un recorrido hacia el entendimiento del amor verdadero. Usted encontrará preguntas, ejercicios y actividades diseñadas para ayudarle a aplicar este conocimiento en su futura elección de pareja, y en su decisión hacia el matrimonio.

¿Está listo para iniciar este viaje hacia las profundidades del amor verdadero?



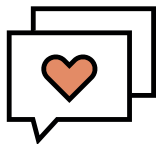
Vaya al **video introductorio** de este curso e invite a los participantes a identificar las **tres razones** que deben motivarles a crecer en la habilidad de amar y ser amado.

Todos nos vamos a enamorar. Las emociones del enamoramiento, aunque son naturales y hermosas, pueden llevarnos a tomar decisiones riesgosas.

1.La persona de la que nos enamoramos puede llegar a convertirse en el padre o madre de nuestros hijos.

2.La persona de la que nos enamoramos puede convertirse en aquella persona con la que pasemos el resto de nuestra vida.

3.El amor y la relación de pareja pueden convertirse en una aventura hermosa que disfrutemos.



**Discusión** hable sobre la importante decisión que están tomando de aprender sobre temas de amor y relaciones de pareja, y motíveles a continuar durante las siguientes sesiones

SESIÓN 1

*Mitos sobre*

EL AMOR

# Mitos sobre el Amor



**Objetivo de la sesión:** Ayudar a los participantes a reconocer mitos que distorsionan el concepto de amor y que perjudican la construcción de relaciones saludables.



**Lectura Introductoria** después de saludar y dar la bienvenida, pida a un participante que dirija la lectura de la sesión “mitos sobre el amor” (**pág.8 guía del participante**)

## Mitos

Los mitos han existido a lo largo de la historia; en la antigüedad, daban una explicación fantástica y sin base científica de los hechos reales. Cuando había un fenómeno que el ser humano no entendía por completo, por ejemplo: de dónde provenía la lluvia, las personas intentaban dar una explicación basadas en su imaginación.

En la actualidad seguimos creando mitos, especialmente sobre temas como el amor, el romance y las emociones; por ejemplo cuando explicamos la **atracción inicial del enamoramiento como “amor a primera vista”.**

**Definir el amor de forma tan superficial y fantástica nos hace olvidarnos del tiempo, la inteligencia y la reflexión que se requieren para amar a otra persona de forma verdadera.**

Por esto, debemos conocer cuáles son los mitos del amor que nos hacen actuar de forma impulsiva y errada en las relaciones.



## **Introducción:** identificando mitos.

Después de leer la introducción, plantee las siguientes preguntas al grupo y dirija una discusión profunda sobre el tema.

### **1. ¿Qué significa amar para usted?**

Trate de conocer cuál es la definición de amor que tiene el grupo de acuerdo a sus opiniones. Identifique si coinciden entre ellos o si son muy distintas entre sí. Vea si sus descripciones de amor, están basadas en sentimientos, atracción física, dramas “hollywoodenses”, etc. Aún no corrija las respuestas, recuerde que estas son solo preguntas introductorias, luego habrá tiempo para clarificar información. Disfrute conociendo qué es lo que piensan los participantes sobre el amor.

### **2. ¿De dónde proviene el conocimiento sobre el amor y las relaciones de pareja que reciben usted y sus amigos?**

Lleve al grupo a preguntarse por aquellos “maestros del amor” que les rodean y de los cuales aprenden. Las respuestas pueden ser múltiples: las redes sociales, las películas, las series de televisión, la música, su familia, sus amigos, etc. Pregunte además, según su criterio, cuáles de estos pueden ser “maestros confiables”, es decir, de los que podemos aprender de forma certera y por qué.

### **3. ¿Cuáles son algunos mitos del amor que identifica en usted, sus amigos, o la sociedad en la que vive?**

Recuerde al grupo el concepto de “mito” leído en la introducción. Los mitos son explicaciones fantásticas acerca del amor, por ejemplo, en la introducción se mencionó el hecho de que algunas personas creen que el amor se da a primera vista, como si fuera una cuestión mágica. La atracción física puede percibirse como esto, pero el amor verdadero trata de otra cosa. Si los participantes no encuentran más mitos, explique que más adelante en la sesión identificaremos algunos otros. Recuerde: no se adelante a responder.

### **4. ¿Quiénes son las personas de las que más ha aprendido sobre el amor y las relaciones de pareja?**

Ayude a los participantes a identificar a aquellas personas a las que recurren cuando tienen preguntas sobre las relaciones de pareja, quieren recibir un consejo, o simplemente admiran y son una fuerte influencia para ellos.

### **5. ¿Qué mitos ha aprendido de ellas?**

Ayude a los participantes a preguntarse si estas personas tienen algunos mitos sobre el amor. Es posible que aún no tengan claro todos los mitos, así que quizá sus respuestas sean tímidas o no muy extensas. No se preocupe, más adelante tendrán más material para conversar.



**En la Pantalla:** vea y discuta la sesión

Después de ver el video, dirija a los participantes **a la página 10** de la Guía del Participante, en donde encontrarán la siguiente indicación.

**Recuerde:** deje que los participantes respondan las preguntas; utilice las respuestas solo cuando sea necesario aclarar información.

En el video de esta sesión, Sixto Porras ha definido 5 mitos que tienen apariencia de amor, pero realmente no son amor verdadero. Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas.

### **Mito 1: Atracción**

¿Por qué la sensación de “amor” a primera vista es señal de atracción física y no de amor verdadero?

La atracción física puede hacernos sentir todos los síntomas del “amor a primera vista”; es una reacción bioquímica natural, nos atrae lo que vemos. Pero no conocemos nada de la otra persona para decir que realmente la amamos: no conocemos el carácter, su personalidad o su historia.

### **Mito 2: Enamoramiento**

¿Por qué idealizar a una persona y no encontrarle defecto alguno es señal de enamoramiento y no de amor verdadero?

El amor es una decisión por todo lo que una persona es: sus cualidades, sus fortalezas, sus debilidades y sus defectos. Cuando estamos enamorados, vemos el cuadro incompleto de la persona, solo vemos aquello que nos ilusiona y no pensamos con objetividad sobre sus defectos. El enamoramiento puede ser la primera fase del amor, pero no puede ser amor verdadero.

### Mito 3: Capricho

¿Por qué estar dispuesto a seguir con una persona “cueste lo que cueste” es señal de capricho y no de amor verdadero?

Porque la decisión de estar con esa persona es impulsada solamente por llevar la contraria a alguien más o como un acto de rebeldía y terquedad, aunque racionalmente sepamos que es una relación que no nos traerá bienestar. Es decir, hacer prevalecer el sentimiento sobre la lógica y la inteligencia.

### Mito 4: Dependencia

¿Por qué permanecer en una relación enfermiza para tratar de ayudar a una persona en sus problemas emocionales es una señal de dependencia y no de amor verdadero?

Porque usted no decide libremente amar a esa persona, sino que se queda a su lado al sentir la obligación de rescatarlo y ayudarlo en sus problemas; esto es dependencia emocional, el amor verdadero se decide en libertad.

### Mito 5: Baja Autoestima

¿Por qué sentir la necesidad desmedida de ser amado es señal de baja autoestima y no de amor verdadero?

El amor verdadero se fundamenta en amarse a sí mismo para amar a otros. Cuando usted tiene baja autoestima, usted puede caer en el hábito de “mendigar” amor, esto es señal de baja autoestima. En cambio, en el amor verdadero, los dos nos sentimos dignos de ser amados genuinamente. *augue duis*



**Desde el punto de vista de Dios:**  
profundizando en las escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes (**pág. 11, Guía del Participante**). Recuerde, deje que las personas del grupo contesten primero, y luego, complemente o amplíe con las respuestas ofrecidas en esta guía.

**“Una vez más Jesús se dirigió a la gente, y les dijo:  
—Yo soy la luz del mundo. El que me sigue no andará en tinieblas,  
sino que tendrá la luz de la vida.”**

Juan 8:12, NVI

Él quiere que caminemos en la luz, es decir, que no vivamos en la ignorancia sino en la verdad en todas las áreas de nuestras vidas, incluyendo lo que pensemos acerca del amor y las relaciones de pareja.

### **1. ¿Qué nos invita a hacer Jesús para no andar en tinieblas?**

Jesús nos invita a seguirlo a Él. Cuando lo obedecemos, tenemos la esperanza de que nos guiará al verdadero significado del amor. Al seguirlo y conocerlo comprendemos de qué trata el amor.

### **2. ¿Cómo sería “caminar en tinieblas” con respecto a las relaciones de pareja?**

Caminar en tinieblas sería caminar sin conocer el significado real del amor; es decir, estar en relaciones de pareja donde “el amor” está basado en una emoción volátil, un capricho o la fuerte necesidad de dependencia. Caminar en tinieblas sería estar en una relación de pareja que no refleje el amor de Jesús.

### **3. ¿Cómo sería “caminar en la luz” con respecto a las relaciones de pareja?**

Caminar en la luz sería amar y ser amados sin mitos ni mentiras; amar como Jesús quiere que amemos. Conocer a la otra persona, su carácter, su historia, sus debilidades y fortalezas, y decidir por permanecer juntos porque nos damos bienestar y crecimiento el uno al otro. Para amar de verdad debemos ir hacia el que amó de verdad.



**Tarea para hacer en casa:**  
autoevaluación

Invite a los participantes a realizar la tarea de la **página 12** de la Guía del Participante. Exprese que será revisada en la próxima sesión.

Si desea trabajar aún más los conceptos de esta sesión, esta actividad le ayudará identificar los mitos en su cotidianidad. Busque en su lista de **reproducción de música o en los álbumes de sus artistas favoritos, una canción que hable sobre el amor o las relaciones de pareja.** Encuentre algunos mitos y comparta lo que ha encontrado en la próxima sesión.

SESIÓN 2

**LAS 10**

*características*

DEL AMOR



**Objetivo de la sesión:** Ayudar a los participantes a reconocer las principales características del amor saludable, de forma que puedan identificarlas y fortalecerlas en sus relaciones de pareja.



## ACTIVIDAD ROMPE HIELO

Esta actividad será la revisión de la tarea de la sesión anterior. Así que esté preparado con **un reproductor de música, parlantes e internet**. escoja o invite a **dos o tres** participantes para que ejemplifiquen con una canción algunos de los mitos que vieron en la sesión anterior. Concluya la actividad diciendo que aunque las canciones nos han ayudado a identificar mentiras sobre el amor, en esta sesión identificaremos verdades acerca del amor.



**Lectura Introductoria** dirija a los participantes a la **(pág. 14 de la guía del participante)**, e invite a uno de los miembros del grupo a leer en voz alta.

## *El amor*

En la sesión anterior identificamos algunos mitos acerca del amor que hemos aprendido en nuestro medio social, es decir, de la música que escuchamos, las películas que vemos, los consejos de los amigos y el ejemplo que hemos seguido de nuestros padres.

Los **mitos cotidianos deben ser reemplazados por verdades** que den una explicación certera de la realidad. En esta segunda sesión, buscamos suplantar los mitos del amor que hemos ido aprendiendo, por verdades acerca del amor real.

Si el amor no es atracción, enamoramiento, capricho ni dependencia, entonces ¿qué es el amor verdadero? En esta sesión, Sixto Porras compartirá 10 características que pueden ayudarnos a entender el amor y sus implicaciones en nuestra vida. Pero antes...



## Introducción: El amor dado y recibido

Después de hacer la lectura introductoria, inicie la sección de preguntas (**pág. 14 Guía del Participante**). Recuerde que en esta parte, usted debe dedicarse a escuchar la opinión de los participantes. La idea es conocer qué piensan sobre el tema, después de la revisión del video será el momento para clarificar algunos pensamientos, mientras tanto, disfrute escuchando sus opiniones.

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

Piense en las veces que se ha sentido realmente amado, ya sea en una relación romántica, una relación de amistad, o una relación con una persona de su familia:

### **1. ¿Qué hace que esa persona lo haga sentirse realmente amado o amada?**

La idea de pensar en las personas que nos hacen sentir amados, sin importar si es una relación romántica o no, nos ayuda a describir el amor más allá de una atracción física o de una emoción superficial. Para esta pregunta, es posible que escuche múltiples respuestas: “Que le hagan sentirse comprendido”, “que perdonen sus errores”, “que reconozcan lo que usted hace”, “que hagan sacrificios que usted no esperaba o merecía”, etc.

### **2. ¿Qué cosas en común tienen las relaciones en las que usted se siente amado o amada?**

Al igual que la pregunta anterior, esta pregunta tiene el objetivo de identificar acciones, comportamientos y decisiones que tienen las personas que nos hacen sentir amados. Con solo el hecho de que los participantes piensen y compartan qué cosas en común tienen las personas que les hacen sentir amados de verdad, profundizan en el concepto de amor verdadero, y les ayuda a identificarlo en el futuro.

### **3. ¿Qué hace usted en una relación romántica, amistosa o familiar para que la persona sepa que usted lo ama realmente?**

Estas son preguntas de opinión personal, no tienen una respuesta correcta o incorrecta; son preguntas reflexivas que introducen el tema y nos permiten conocer qué piensan los participantes.

### **4. ¿Cómo cree usted que se ama de forma verdadera?**

Posiblemente las respuestas anteriores, les ayudarán a los participantes a formular una conclusión acertada de esta última pregunta. Si no es así, no se apure a responder, el siguiente video les dará material para seguir aprendiendo.



**En la Pantalla:** vea y discuta la sesión

Veán el segundo video llamado “Las 10 características del amor”, y diríjense a responder las preguntas de la **página 16** de la Guía del Participante.

### **1.¿Cómo describiría una relación de noviazgo que refleje las características del amor identificadas en el video?**

No hay una respuesta única, los participantes pueden construir su opinión de acuerdo a lo que escucharon en el video. Recuerde esperar a que ellos expresen lo que piensan, y luego, complementar. Sabemos que no todas las parejas pueden ser perfectas, pero quienes se esfuercen por tener este tipo de amor, lucharán por aceptarse conociendo sus defectos y virtudes; tendrán más admiración y menos crítica; serán pacientes al escuchar lo que tienen que expresar aunque no estén totalmente de acuerdo; estarán dispuestos a servirse mutuamente sin esperar algo a cambio; serán bondadosos, amables y gentiles el uno con el otro; lucharán por no herirse o lastimarse; tratarán de controlar sus emociones e intentarán perdonar rápido. Y, sobre todo, su amor será incondicional.

### **2.Para usted, ¿cuál sería la característica del amor más importante que no puede faltar en su relación de noviazgo y por qué?**

Esta es una respuesta de opinión personal, comparta la suya si así lo quiere.

### **3.¿Cuál es una característica del amor que usted no ha logrado desarrollar o que necesita fortalecer para su presente o futura relación de noviazgo?**

Esta también es una pregunta de respuesta personal. Quizás unos participantes estén más tímidos que otros, puede romper el hielo dando un sincero ejemplo personal.

### **4.¿Qué recomendaría a una persona cuya relación de noviazgo actual no refleja la mayoría de las características del amor?**

Esta es una de las pregunta más importantes de la sesión. Algunos participantes pueden estar identificando que su relación de noviazgo no representa, ni en mínima medida, cada una de estas características descritas en el video, o quizá, desde hace algún tiempo se han estado preguntando si deben continuar o no. Primero, deje a los participantes del grupo responder; luego dé las siguientes recomendaciones si no han sido mencionadas por los participantes: Pida consejo y cuente qué es lo que ha estado pasando en su relación, vaya donde un consejero, psicólogo o persona con experiencia que pueda guiarle. (Ofrezca su escucha si alguno quisiera tener una conversación con usted).



**Desde el punto de vista de Dios:**  
profundizando en las escrituras.

**Encuentren más características sobre el amor** en el siguiente versículo bíblico, y discutan en grupo sobre cómo podrían sostener una relación amorosa con estas características bíblicas.

*“El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.”*

1 Corintios 13:4-7, NVI

Después de que los participantes identifiquen otras características del amor en estos versículos, hablen sobre cómo podrían sostener una relación amorosa con este tipo de características bíblicas. Recuerde a los participantes que la única forma de conocer el amor verdadero es siguiendo a Jesús, y que todas estas características son fruto de una relación cercana con el que nos amó primero desde el principio.



**Tarea para hacer en casa:**  
autoevaluación

Invite a los participantes a realizar la tarea en casa de la **página 18** de la Guía del Participante. Infórmeles que esta vez no tendrán que exponerla en la siguiente sesión, será una tarea individual y personal que les ayudará a evaluar las características del amor en su relación de noviazgo.

Realice la siguiente actividad pensando en una relación romántica que haya tenido en el pasado o que vive en el presente. Del 1 al 5 evalúe las siguientes afirmaciones acerca de las características del amor en su relación de noviazgo:

1. En nuestra relación de noviazgo, nos aceptamos tal cual somos; respetamos los gustos, intereses, familia y personalidad de cada quien.

1    2    3    4    5

2. Nos escuchamos el uno al otro, no nos enfadamos con facilidad, y respondemos con tranquilidad a las diferencias.

1    2    3    4    5

3. Estamos atentos a las necesidades del otro para hacerlo sentir bien; buscamos la forma de servirnos y ayudarnos mutuamente.

1    2    3    4    5

4. Ninguno de los dos se cansa de dar; ambos sabemos que tendremos que ceder algunas cosas para velar por el bienestar del otro.

1    2    3    4    5

5. Ninguno de los dos utiliza palabras que humillan, bromas que desprecien o actitudes que perjudiquen la autoestima del otro.

1    2    3    4    5

6. Decidimos perdonar rápidamente en lugar de guardar rencor. Mostramos misericordia cuando el otro ha cometido algún error.

1    2    3    4    5

7. Nos concentramos en admirar los talentos, habilidades y cualidades que tiene la otra persona antes de mencionar sus debilidades o fracasos.

1    2    3    4    5

8. Nuestro amor es fuerte; más allá de los sentimientos o las circunstancias hemos tomado la decisión de permanecer juntos.

1    2    3    4    5

9. Nos concedemos honor mutuamente. Respetamos la opinión del otro, la consideramos importante; nos tenemos en alta estima.

1    2    3    4    5

10. Somos fieles el uno al otro y confiamos en la lealtad que nos tenemos.

1    2    3    4    5



## **¿SE PUEDE ESCOGER DE QUIÉN ENAMORARSE?**

Lea el artículo publicado en [www.enfoquealafamilia.com/articulos](http://www.enfoquealafamilia.com/articulos)

SESIÓN 3

*Me amo*  
PARA AMAR





**Objetivo de la sesión:** Motivar a los participantes a cuidar y fortalecer su autoestima como el primer paso para el establecimiento de relaciones saludables.



### ACTIVIDAD ROMPE HIELO

La siguiente actividad tiene el objetivo de que cada participante analice sus propias habilidades y debilidades. Puede utilizar la dinámica sugerida, o buscar otra que cumpla con este objetivo.

Entregue dos hojas de papel a cada participante en las cuales dibujen sus manos; en una hoja, su mano izquierda, y en la otra, su mano derecha. En la mano que más utilicen, los participantes deben escribir sus fortalezas, habilidades y talentos, mientras que en la mano que menos utilicen, las debilidades, defectos y limitaciones que quieran compartir con el grupo. Dé oportunidad a los participantes para que puedan compartir lo que escribieron mientras van colocando las dos hojas en un lugar visible para todos (pared o piso).

Luego termine la actividad explicando la importancia que tiene el hecho de aceptar nuestras propias debilidades y fortalezas como parte de nosotros mismos, sin que esto nos haga sentir menos o devaluados. Además, adelánteles que en la sesión de hoy analizaremos lo importante que es el hecho de conocernos, evaluarnos, aceptarnos y valorarnos tal como somos en la construcción de relaciones de pareja saludables.



**Lectura Introductoria** dirija a los participantes a la **(página 22 de la guía del participante)**, e invite a algún participante a leer en voz alta.

## Me Amo para Amar

“¿Alguien podrá quererme así como soy?”. Todos alguna vez nos hemos hecho esta pregunta al mirarnos al espejo y enfrentarnos a nuestros complejos, defectos o debilidades. Todas las personas tenemos miedo de no ser escogidas y amadas al compararnos con los estándares de belleza y los ideales de una persona socialmente perfecta.

En esta tercer sesión, Sixto Porras nos enseñará que para amar a otros, primero debemos amarnos a nosotros mismos. Si aceptamos lo que somos, aún con imperfecciones y cosas por mejorar, será más fácil establecer relaciones saludables, porque nos consideraremos **dignos de ser amados** genuinamente y responsables de amar a otros como quisiéramos ser amados nosotros.

**Intentar amar a otro sin primero amarse a sí mismo es arriesgado;** porque dejaremos de lado nuestras convicciones, valores y sueños por tratar de lograr y mantener el afecto del otro.



**Introducción:** aceptarse a sí mismos

Después de hacer la lectura introductoria, inicie las preguntas de la **página 22 de la Guía del Participante**. Recuerde que en esta parte, usted debe dedicarse a escuchar la opinión de los participantes.

Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:

### 1. ¿Qué significa para usted que una persona se acepte tal como es?

Trate de indagar el concepto que tienen los participantes de “aceptarse a sí mismo”. Los participantes pueden decir cosas como: ser sincero con uno mismo y los demás; no querer convertirse en otra persona; estar pleno con las habilidades que uno tiene, aunque convencido de que tiene cosas que puede mejorar. Es importante clarificar que aceptarse a sí mismo no significa no enfrentar nuestras debilidades o errores, sino reconocerlos sin vergüenza y culpabilidad para trabajar en ellos.

## 2. ¿Por qué una persona desarrolla una imagen negativa de sí misma? ¿Qué pudo haber afectado a una persona para que desarrollara una imagen negativa de sí misma?

Estas preguntas ayudan a los participantes a identificar en ellos situaciones que afectaron o afectan su autoimagen (aunque no lo compartan con el grupo). Las repuestas son variadas: No recibir afirmación de sus padres en la niñez, la comparación con los estándares sociales, no recibir aceptación de sus amigos o el rechazo por las diferencias personales.

## 3. ¿Por qué amarse así mismo es importante en las relaciones de pareja?

Después de escuchar las respuestas de los participantes, vuelva a repasar la introducción: “Si aceptamos lo que somos, aún con imperfecciones y cosas por mejorar, será más fácil establecer relaciones saludables, porque nos consideraremos dignos de ser amados genuinamente y responsables de amar a otros como quisiéramos ser amados nosotros. Intentar amar a otro sin primero amarse a sí mismo es arriesgado; porque dejaremos de lado nuestras convicciones, valores y sueños por tratar de lograr y mantener el afecto del otro.”

## 4. ¿Qué elementos de la sociedad impiden que las personas tengan una buena percepción de ellos mismos?

Esta pregunta invita a los participantes a hablar sobre la influencia que tienen los medios sociales en el desarrollo de la autoimagen de los niños y los jóvenes: el dinero, el reconocimiento social, el estándar del cuerpo perfecto, etc. La idea es redirigir al grupo a hacer una evaluación crítica de lo que el medio vende e impone.



**En la Pantalla:** vea y discuta la sesión

Veán el video llamado “Me amo para amar”, y diríjense a responder las preguntas de la **página 24** de la Guía del Participante.

Según Sixto Porras, la capacidad que tenemos para entregarnos y amar a otros es la capacidad que tenemos de amarnos a nosotros mismos. Por esto, **antes de iniciar una relación romántica, debemos sanar las heridas del pasado** para vernos como personas plenas y dispuestas a amar y ser amadas.

Después de ver el video, discuta sobre las siguientes preguntas:

## 1. ¿Cómo es una persona con baja autoestima?

Recuerde primero sondear las opiniones de los participantes. Después, complemente con la siguiente información: Autoestima es la capacidad de valorarnos y tratarnos con dignidad, amor y respeto. Es la percepción de valor y confianza en uno mismo, que motiva a la persona a conducirse apropiadamente, con autonomía y proyectándose satisfactoriamente ante la vida.

Una persona que manifiesta baja autoestima experimentará constantemente:

- Tendrá la sensación de no ser amado.
- Será vulnerable al continuo conflicto emocional.
- Tendrá actitudes que denotan ansiedad, temor o ira.
- Su capacidad de defensa será poca debido a la falta de confianza en sí mismo y al temor a enfrentarse a circunstancias adversas.
- Tendrá necesidad de relaciones románticas porque no puede vivir sin ellas, pues así procura llenar sus vacíos emocionales.
- Puede auto-sabotearse ante el temor y la ansiedad que le generen las posibilidades de intimidad emocional y, por supuesto, ante las posibilidades de intimidad física.
- Aun cuando se relacione con una persona emocionalmente equilibrada, es posible que necesite constante reafirmación para sentirse amado.

## 2. ¿Cómo es una persona con alta autoestima?

A continuación algunas características de personas con alta autoestima:

- Son capaces de admirar, apreciar y valorar a otros. Se alegran del éxito de los que están a su lado y no les ven como competencia o amenaza.
- Reconocen con realismo, aceptación y aprecio su imagen personal. Se ven con claridad y reconocen tanto sus talentos, como sus debilidades, aunque no se menosprecian por ellas.
- Saben cuál es su valor y se dan a respetar.
- Creen en su capacidad para enfrentar situaciones y desafíos. Confían en sí mismos.
- Tienen autocontrol de su propia vida y toman decisiones basadas en su proyecto de vida.
- Pueden manifestar de forma libre sus opiniones y formas de ser, incluso los desacuerdos o disconformidades.
- Buscan la auto-realización; cumplen con sus metas y desarrollan sus propósitos.

### **3. ¿Cómo puede verse afectada una relación de pareja cuando uno de los dos tiene una imagen negativa de sí mismo?**

El amor en una relación de pareja se ve afectado por la forma en la que cada uno se ve a sí mismo. Cuando uno de los dos tiene una imagen negativa de sí mismo, pueden presentarse problemas como: celos enfermizos, desconfianzas, constante necesidad de afirmación, relaciones de codependencia, maltrato psicológico, e incluso, violencia física.

### **4. ¿Qué riesgos tiene una persona que trata de mantener el afecto del otro?**

Vuelva a releer el párrafo número tres de la lectura introductoria: “Intentar amar a otro sin primero amarse a sí mismo es arriesgado; porque dejaremos de lado nuestras convicciones, valores y sueños por tratar de lograr y mantener el afecto del otro.” Si alguien busca amor de forma continua y ansiosa, estará dispuesto a someterse a casi cualquier situación a cambio de sentirse amada, sin tener la capacidad de defenderse cuando se vea lastimada; esto abre paso a relaciones de violencia y desigualdad.

### **5. ¿Qué podría hacer una persona para trabajar en elevar su amor propio?**

Tal como lo recomienda Sixto Porras, las personas deben vivir un proceso de transformación emocional, de tal manera que puedan elevar su amor propio.

Esto es posible acompañado de profesionales consejeros o psicólogos. Para fortalecer su autoestima:

- Trabaje en encontrar un propósito para su vida. Identifique quién es, qué le gusta hacer.
- Salga de la comodidad y de lo cotidiano. Emprenda sus sueños, identifique qué es lo que disfruta hacer, lea sobre temas interesantes.
- Busque su autonomía. Hágase dueño de su vida, de sus decisiones y de su crecimiento personal.



**Desde el punto de vista de Dios:**  
profundizando en las escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes (**pág. 25, Guía del Participante**). El objetivo principal es escuchar a los participantes concluir con las ideas de la sesión.

***“Nadie tenga un concepto de sí más alto que el que debe tener, sino más bien piense de sí mismo con moderación, según la medida de fe que Dios le haya dado”***

Romanos 12:3, NVI

### **1. ¿Qué significa tener un adecuado concepto de sí mismo?**

Este versículo nos enseña que todos podemos tener un “adecuado” concepto de nosotros mismos. Significa pensar de nosotros mismos con moderación o cordura, es decir, de forma objetiva, observando tanto las buenas características como las debilidades o defectos; teniendo en cuenta que tenemos un valor especial, pero nunca creyendo que somos más valiosos que otros.

**Jesús dijo: “Cada uno debe amar a su prójimo, como se ama a sí mismo”.**

Marcos 12:31, TLA

### **2. ¿Qué pasaría si no tuviéramos amor por nosotros mismos?**

No podríamos saber de qué forma amar a nuestro prójimo. El amor que tenemos hacia nosotros mismos es el referente para empezar a amar a los otros; por esto es tan importante empezar a fortalecer nuestro amor propio y pensar de nosotros mismos con moderación y cordura.



**Tarea para hacer en casa:**  
autoevaluación

Luego de concluir con las preguntas anteriores, despídase de los participantes e invítelos a realizar la tarea en casa de la **página 26 de la Guía del Participante**. Indíqueles que esta tarea no será revisada ni comparada en la siguiente sesión, pues son preguntas personales que les ayudará a reflexionar sobre los principales componentes que integran su autoestima.

Las siguientes preguntas son más personales; por favor respóndalas de forma sincera y evaluando su vida en la actualidad:

**El autoestima está integrada por distintos componentes:**

**AUTOIMAGEN:**  
**Capacidad de reconocer con realismo, aceptación y aprecio la imagen personal de uno mismo.**

¿Tengo claro quién soy? ¿Me agrada lo que soy aunque sé que tengo debilidades o áreas por mejorar?

---

---

---

---

**AUTOVALORACIÓN:**  
**Convicción verdadera del propio valor de uno como persona.**

¿Sé que soy una persona valiosa y que merezco respeto y buen trato de los que me rodean?

---

---

---

---

**AUTOCONFIANZA:**  
**Creencia en la capacidad propia para enfrentar situaciones y desafíos.**

¿Creo que puedo y tengo la capacidad propia para enfrentar los desafíos que se presenten?

---

---

---

---

**AUTOCONTROL:**  
**Administración ordenada e inteligente de la propia vida.**

¿Sé cuáles son mis valores y límites personales que no cruzaré por ganar el afecto de alguien más?

---

---

---

---

**AUTOAFIRMACIÓN:**  
**Manifestación libre de las propias opiniones y forma de ser:**

¿Puedo expresar mis deseos, necesidades y opiniones a otros con naturalidad?

---

---

---

---

**AUTORREALIZACIÓN:**  
**Sentimiento de**  
**satisfacción a través**  
**de metas cumplidas**  
**por esfuerzo propio.**

¿Soy una persona feliz y completa en este momento o espero que alguien me dé esa felicidad que necesito?

---

---

---

---

**Última pregunta:**

¿He visto algunos patrones repetitivos en mis relaciones pasadas que deba trabajar: celos, maltrato psicológico o físico, codependencia, sentimientos de inferioridad etc.?

---

---

---

---

---

---

---

SESIÓN 4



*Fórmula*  
PARA ELEGIR PAREJA



**Objetivo de la sesión:** Analizar junto a los participantes los principales criterios que necesitan para tomar una decisión inteligente al elegir su pareja.



## ACTIVIDAD ROMPE HIELO

Divida a los participantes en grupos que tengan entre 2 a 3 personas, indíqueles que cada grupo debe hacer la lectura introductoria y responder las tres preguntas de la sección “Introducción: Elegir inteligentemente” ubicadas en la **página 30**. Cada grupo contará con una cartulina y un marcador, para que puedan diseñar la “fórmula o proceso sabio” que les solicita la pregunta número tres. Luego cada grupo expondrá a los demás el diseño de su fórmula. Comparen las respuestas.



### Lectura Introductoria

## *Elegir Pareja*

Sabemos que en cuestiones del amor, y sobre todo, en relaciones románticas, **ninguna fórmula nos dará el mismo resultado siempre** Como con las recetas de cocina, no todos lograremos hacer el mismo pastel, pero **la receta nos ayudará a no desviarnos de nuestro objetivo principal.**

En esta cuarta sesión, Sixto Porras nos propone seguir los pasos de una fórmula que nos ayudará a elegir pareja de forma inteligente. No esperamos el mismo resultado para todos, sin embargo, estos pasos nos guiarán a disfrutar de las más bellas emociones del amor de una forma saludable. Recuerde: **Con el amor no se juega, tampoco es cuestión de suerte;** el amor no es ciego, el amor piensa, analiza, razona y tiene capacidad de análisis.



**Introducción:** elegir inteligentemente.

Estas preguntas serán respondidas por cada grupo. Usted puede acercarse a los grupos a escuchar qué es lo que comparten, pero no inicie su participación aún.

### **1. ¿Qué significa para usted “elegir a su pareja de forma inteligente”?**

Por medio de esta pregunta buscamos conocer qué entienden los participantes por el término e introducir el tema.

### **2. ¿Cómo ha llegado o llegaría a la conclusión de que una persona es la correcta para iniciar una relación de pareja?**

Guíe a los participantes a preguntarse en qué aspectos de la persona se fijaría para escogerla como su novio o novia. Qué tendría que saber de la persona o qué tendría que suceder para llegar a formalizar la relación. Esta pregunta les ayudará en la formulación de la respuesta a la última pregunta. De acuerdo a las cosas que necesiten para llegar a la conclusión de que una persona es la correcta para iniciar una relación de pareja, así será la “fórmula”. Por ejemplo: Si para los participantes es importante que sea una persona amable, tendrá que tomar el tiempo para conocer a la persona y saber si tiene esta cualidad. Entonces la fórmula incluirá: “Tiempo para conocer”.

### **3. ¿Cuál sería la fórmula o los pasos que seguiría para elegir a una persona como novio o novia?**

Explique a los participantes que esta pregunta es la que deben exponer a todos los demás grupos. Cada grupo debe diseñar cuál sería un proceso sabio para elegir a una persona de forma inteligente. No se esfuerzen por llegar todos a una conclusión. Solo comparen las respuestas y dígalas al grupo que también las compararán con la fórmula que expone el video.



**En la Pantalla:** vea y discuta la sesión

Dirija a los participantes a ver el video “Fórmula para elegir pareja” y luego discutan las preguntas (**pág. 31 de la Guía del Participante**). Recuerde dejar que sea el mismo grupo el que formule las respuestas. Después de sus participaciones, agregue lo que usted considere conveniente.

Sixto Porras ha explicado una fórmula que nos ayudará en la decisión de amar: “Al enamoramiento, hay que añadirle tiempo; al tiempo, hay que añadirle amistad; a la amistad, hay que añadirle consejo; al consejo, hay que añadirle inteligencia; a la inteligencia, hay que añadirle sentido común; y al sentido común, hay que añadirle discernimiento”. Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas.

### **1. ¿Qué cosas positivas y qué riesgos existen en la etapa del enamoramiento?**

El enamoramiento debe darse y es un proceso natural y hermoso. Ya que, a raíz de una atracción mutua, se percibe de la persona características físicas o de personalidad que llaman la atención y que despiertan el interés. Es un cambio drástico en las sensaciones y percepciones, convirtiendo la experiencia en algo sumamente gratificante y disfrutable.

Sin embargo, en el enamoramiento, la imagen o el concepto que tenemos de la persona querida generalmente se encuentra un tanto sesgada, se minimizan los defectos, y se construye una concepción ideal del otro. Además, la vivencia es muy emocional, impulsiva e intensa. Debido a esto, sin importar la edad en que se dé, debemos considerar al enamoramiento como un tipo de amor inmaduro, ya que ocurre sin mucho conocimiento del otro y cuando no se cuenta con los elementos objetivos necesarios para realizar una valoración correcta. También, puede ser peligroso acostumbrarse a estas sensaciones de euforia y verse desilusionados cuando el efecto del coctel de emociones termine naturalmente, y se prefiera buscar un nuevo amor antes de continuar el proceso de maduración.

### **2. ¿Cómo logramos “no apresurar” la relación de noviazgo?**

Iniciar una relación de noviazgo cuando aún las personas no se conocen suficiente, es arriesgado. Por eso es necesario no apresurarse en el inicio de la relación, es decir, no enfocarse en los elementos románticos. Se debe llevar primero una relación de amistad. Pregunte a los participantes qué implica una relación de amistad.

### **3. ¿De qué forma se conoce el carácter de una persona?**

Escuche la respuesta de los participantes y luego complemente si es necesario. El carácter de una persona nunca termina de conocerse a cabalidad. Ni uno mismo puede conocerse a plenitud. Pero podemos conocer el carácter de otra persona observando cómo reacciona ante las dificultades, viendo cómo trata a sus amigos, familiares y desconocidos. Conocemos a alguien cuando le escuchamos hablar de lo que le gusta, lo que anhela para el futuro, las motivaciones que tiene en la vida, etc. Todo esto, no se puede conocer la noche a la mañana, porque no se trata solo de preguntarlo y recibir una respuesta, sino de verlo reflejado en sus comportamientos cotidianos.

#### **4. ¿Qué significa escuchar el consejo de las personas que nos rodean con “un corazón abierto”?**

Proverbios 15:22 “Los planes fracasan por falta de consejo; muchos consejeros traen éxito” (NTV). Proverbios 12:15 dice “Los necios creen que su propio camino es el correcto, pero los sabios prestan atención a otros” (NTV). La Biblia recalca que escuchar el consejo de personas sabias que nos rodean, nos lleva hacia el éxito y la sabiduría. Escuchar con “un corazón abierto” es recibir el consejo con humildad, creyendo en que puede llevarnos hacia el camino correcto.

#### **5. ¿Cuáles son algunas preguntas inteligentes que deberíamos hacernos antes de iniciar una relación de noviazgo?**

¿Me conviene?, ¿lo conozco realmente?, ¿es alguien emocionalmente equilibrado?, ¿aprecia a su familia?, ¿tiene el concepto correcto de lo que es una familia?, ¿me respeta y se respeta a sí mismo o discutimos frecuentemente y muchas veces sin razón aparente?, ¿es una persona segura?, ¿tiene un alto sentido de realización y de superación personal?, ¿siento estímulo y apoyo por parte de esta persona para alcanzar mis metas personales?, ¿me veo compartiendo mi vida con esta persona?, ¿su proyecto de vida y el mío se complementan?, ¿esta relación nos beneficia mutuamente?, ¿podré vivir con sus defectos sin esperar a que cambie?, ¿esta relación tiene futuro o es un «mientras tanto»? ¿me agradan los ambientes que le gusta frecuentar?, ¿me siento orgulloso de presentarla como mi novia?, ¿hay algún aspecto de su vida o de su personalidad que me es difícil tolerar?, ¿puede él o ella ponernos en primer lugar?. Estas preguntas son esenciales antes de iniciar una relación y avanzar a la siguiente etapa.

#### **6. Para usted, ¿qué cosas irían en contra del sentido común al iniciar una relación de noviazgo?**

Identificar comportamientos abusivos y machistas, problemas de drogadicción y otras adicciones, manejo inadecuado de las emociones, patologías o trastornos de personalidad, apego o codependencia, etc.



**Desde el punto de vista de Dios:**  
profundizando en las escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje Bíblico con los participantes **(pág. 33, Guía del Participante)**. El objetivo principal es escuchar a los participantes concluir con las ideas de la sesión.

***“Más vale ser paciente que valiente; más vale el dominio propio que conquistar ciudades.”***

Proverbios 16:32, NVI

## **1. ¿Cómo podría aplicar este principio bíblico al proceso de elección de pareja?**

Deje que los participante den sus opiniones y, luego si es necesario, complemente. Uno de los elementos más mencionados en la sesión, es el hecho de no apresurar la relación de noviazgo si no se tiene el suficiente conocimiento de la otra persona, de lo contrario, sería arriesgado. Por esto, el principio bíblico puede aplicarse al enseñarnos que es mejor ser paciente y recorrer todo el camino y la fórmula del amor, que ser lo suficientemente valiente para lanzarse al riesgo que implica iniciar una relación de noviazgo sin saber a ciencia cierta de quién nos hemos enamorado. “Es más valioso dominarse a sí mismos que dominar ciudades.”



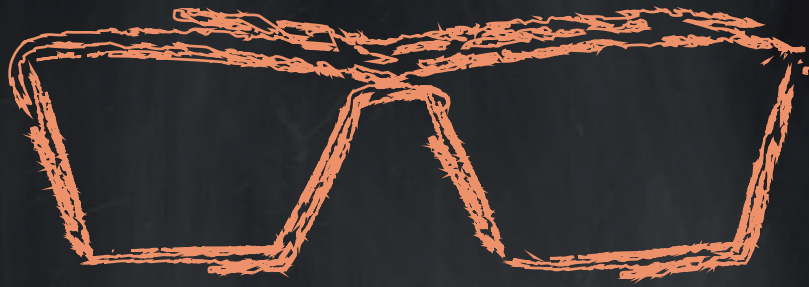
**Tarea para hacer en casa:**  
autoevaluación

Luego de concluir con las preguntas anteriores, despídase de los participantes e invítelos a realizar la tarea en casa de la **página 34 de la Guía del Participante**.

Si desea trabajar aún más los conceptos de esta sesión, esta actividad le ayudará a aplicar lo que ha aprendido. **Realice una lista de preguntas que le gustaría hacerle a una persona antes de iniciar una relación de noviazgo.** Obviamente no se las hará todas al mismo tiempo; pero sí poco a poco y de forma estratégica y sutil.

**Muchas personas evitan hacer preguntas porque temen las respuestas. Piensan: “¿qué pasa si sus respuestas me desilusionan?”, o “¿qué pasa si me entero de algo que no nos deja avanzar en la relación?”. Pero ese es el punto, lo importante es que usted se entere lo antes posible de lo que no podría aceptar, y no cuando ya sea demasiado tarde o esté muy ligado emocionalmente.**

SESIÓN 5



**OBSERVA**  
*las señales*  
DE ADVERTENCIAS



**Objetivo de la sesión:** Ayudar a los participantes a reconocer comportamientos, actitudes y sentimientos que deberían considerarse como señales que nos advierten que debemos detenernos y terminar la relación.



## **ACTIVIDAD ROMPE HIELO**

Se **divide al grupo en parejas** y se le entrega una tarjeta con una frase. Se les indica que cada pareja debe dramatizar una escena que termine con uno de los dos protagonistas diciendo la frase que fue asignada.

**Antes de iniciar la sesión prepare las tarjetas con las siguientes frases:**

- **“No saldré contigo hasta que no cambies la ropa que traes”.**
- **“No quiero que hables con esta persona; no quiero que la saludes, ni que le dirijas una sola palabra”.**
- **“Si no aguantas mis palabras; la puerta está abierta, puedes irte cuando quieras”.**
- **“¿No te has visto en un espejo? Estas gorda(o) y fea(o), no sé cómo soy tu novio(a)”**
- **“Si me dejas, me voy a hacer daño. No puedo vivir sin ti”.**
- **“No me considero una persona alcohólica. Pero en todo caso necesito de tu ayuda para salir de esto.”**

Antes de iniciar la ronda de dramatizaciones, explique a los participantes que después de que cada pareja haga la dramatización, el grupo debe hacer en conjunto una interpretación de escena, en donde presenten sus opiniones sobre lo que sucedió, algunas reflexiones que tengan, y cierran el tiempo de interpretación respondiendo qué cambiarían de la escena. Después de escuchar las opiniones de los participantes sobre todas las escenas, concluya diciendo que estas frases pueden darnos señales de comportamientos tóxicas en las relaciones de pareja.



**Lectura Introductoria** dirija a los participantes a hacer la lectura introductoria ubicada en la **(pág. 36 de la guía del participante)**. pida a un participante que les acompañe leyendo en voz alta.

## Advertencia

**Las señales de advertencia sobre la carretera tienen el objetivo de indicarnos que próximamente nos encontraremos con peligros inminentes.** Algo así sucede al recorrer las relaciones de pareja; no es posible predecir cómo será un noviazgo, pero podemos identificar las señales que nos indiquen si vamos rumbo a una relación tóxica y debemos tomar otra dirección.

En esta quinta sesión, Sixto Porras hablará sobre algunos escenarios que debemos analizar antes de empezar o continuar en una relación enfermiza. **Si atendemos a las advertencias, podremos actuar sabiamente;** pero si por el contrario, ignoramos las señales que pronostican problemas, con tal de continuar con la relación, nos conduciremos hacia un camino doloroso y angustiante.



**Introducción:** ¿desistir del noviazgo?

Dirija a los participantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas ubicadas en la **página 36 de la Guía del Participantes**. Recuerde que estas preguntas tienen objetivo de conocer lo que los participantes opinan y conocen del tema. No se apresure a responder o a llevarlos a una conclusión.

## 1. ¿Qué cosas le harían desistir de iniciar un noviazgo con una persona a la que está conociendo?

Muchas veces las personas no tienen identificadas aquellas cosas que en la etapa del cortejo les harían desistir de iniciar una relación de noviazgo. Ayude a los participantes a imaginarse saliendo con una persona de la cual están muy ilusionados o enamorados; pregunte qué cosas pueden pasar o qué señales de advertencia considerarían para desistir de la relación. Escuche sus opiniones, no responda la pregunta, más adelante en la sesión aprenderán sobre más señales de advertencia.

## 2. ¿Cómo podría intencionalmente percatarse de estas cosas que le harían desistir?

Generalmente las personas pueden percatarse de estas señales de advertencia después de que inician una relación porque no tuvieron oportunidad de verlas en el cortejo. Pregunte a los participantes, qué cosas intencionales podrían hacer para evaluar estas señales de advertencia antes de iniciar una relación de noviazgo.



**En la Pantalla:** vea y discuta la sesión

Después de introducir el tema con las preguntas anteriores, diríjase a ver el video llamado “Observe las Señales de advertencia” junto a los participantes, y profundice en el tema conversando sobre las preguntas de la **página 37 de la Guía del Participante**. Recuerde: primero deje a los participantes opinar y luego aporte según su criterio y esta guía.

## 1. ¿Cómo es posible reconocer las señales de advertencia explicadas por Sixto Porras?

La única forma de reconocer las señales de advertencia es tratar de conocer a la persona con objetividad. Tomando el tiempo necesario para preguntarle sobre sus convicciones, lo que le gusta hacer en la cotidianidad, sus metas y proyectos de vida. Generalmente las relaciones antes del noviazgo están llenas de detalles de conquista y de emotividad, pero lo que realmente hay que hacer son preguntas. Preguntas sobre su familia, los retos en sus relaciones pasadas, cuáles son los motivos que le hacen enojarse, entristecerse o sentirse feliz, etc. También es buena idea verlo interactuar con su gente de confianza, sus familias, sus amigos, etc.

## **2. ¿Qué debería hacer una persona cuando reconoce alguna señal de advertencia en alguien con miras a establecer una relación en el futuro?**

Esto puede depender del nivel en el que se presenten los comportamientos y del tema que sea. Por ejemplo: en los casos de adicciones fuertes o de personas controladoras y abusivas, cuando nuestra integridad física y psicológica corre peligro es mejor tomar decisiones firmes y terminar la relación. Es necesario que cada persona trabaje por su cuenta el sanar sus problemas emocionales, y luego si es el caso, se encuentren los dos en una mejor condición.

También es necesario no juzgar tan rápido a la persona si no se tiene una idea certera de lo que es. Es necesario que se tome el tiempo para descubrir patrones constantes en sus comportamientos, y ser objetivo y firme cuando se debe terminar.

## **3. ¿Qué significa la frase: “usted no debe casarse basado en una promesa de cambio”?**

Algunas personas piensan que después del matrimonio su prometido o prometida pueden llegar a cambiar algunos comportamientos o hábitos que no les gusta o que les hace sentirse incómodos, pero la verdad es que en el matrimonio más bien se aumenta la confianza y estos comportamientos pueden hacerse más evidentes. Sixto Porras agrega: “Lo que usted observa hoy es lo que recibirá mañana aumentado”.

## **4. ¿Por qué no se recomienda iniciar una relación con una persona que tenga un concepto diferente de familia?**

Cuando nos casamos, lo hacemos con una persona, pero también con una familia que probablemente influirá en la construcción del nuevo hogar. Es esencial conocer el entorno familiar: costumbres, dinámica, expectativas acerca del rol de esposos, manejo de finanzas, crianza de hijos, responsabilidades domésticas, formas de solucionar conflictos, etc.

## **5. ¿Qué debe hacer una persona que reconoce estas señales de advertencia en sí mismo/a?**

Para evaluar mejor, haga la siguiente sección “Tarea para hacer en casa”. Si a través de esta sesión se han dado cuenta de estas señales de advertencia en su pareja, el desafío consiste en hablar de frente con su novio. Elijan un lugar tranquilo donde puedan conversar tranquilos y planteen la necesidad de un cambio de fondo. Decidan hablar con su consejero o pastor. Si hace tiempo vienen conversando estos temas, pero no hubo un cambio genuino, entonces lo mejor para los dos va a ser que terminen con la relación.



**Desde el punto de vista de Dios:**  
profundizando en las escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje Bíblico con los participantes (**pág. 38, Guía del Participante**). El objetivo principal es escuchar a los participantes concluir con las ideas de la sesión.

***“Más vale ser paciente que valiente; más vale el dominio propio que conquistar ciudades.”***

Proverbios 16:32, NVI

### **1. Aplicado a los temas de noviazgo y relaciones de pareja, ¿qué podríamos aprender de las palabras de Jesús?**

Hay una diferencia entre oír y advertir. Una cosa es ver y otra observar. Muchos oyen, pero se niegan a advertir. Muchos ven, pero se niegan a observar. Lo que Jesús está diciendo es justamente eso: “¡Dense cuenta!”, “¡Adviertan!”, “¡No evadan la realidad!”.



**Tarea para hacer en casa:**  
autoevaluación

En el desarrollo de las relaciones románticas, no solo podemos encontrar señales de advertencia en la persona a la que estamos pretendiendo, sino también podemos identificar algunas actitudes tóxicas en nosotros mismos.

**Del 1 al 5 evalúe las siguientes afirmaciones en usted:**

1. Podría elegir a la primer persona disponible para iniciar una relación de noviazgo, pues estoy desesperado por sea amado y casarme.

1    2    3    4    5

2. Soy impulsivo y actúo apresuradamente en función de lo que siento.

1    2    3    4    5

3. Generalmente tiendo a idealizar a la persona y termino engañado por las cualidades superficiales.

1    2    3    4    5

4. Tiendo a aferrarme a la relación, ser dependiente y sentir una necesidad extrema de atención, amor y afecto.

1    2    3    4    5

5. Amo por lástima; decido estar con una persona por compasión aunque no sienta lo mismo que ella siente por mí.

1    2    3    4    5

6. Decido salir con alguien como una forma de rebeldía en contra de la voluntad de mis papás.

1    2    3    4    5

7. Me siento presionado por los años o porque siento que *“me va a dejar el tren”*.

1    2    3    4    5

8. Estoy saliendo con una persona solo porque quiero olvidar una relación pasada.

1    2    3    4    5

9. Estoy saliendo con una persona porque tengo deseos de venganza.

1    2    3    4    5

10. Creo que debo estar con una persona por imposición divina.

1    2    3    4    5



## **“SEÑALES DE PELIGRO”**

Lea el artículo publicado en [www.enfoquealafamilia.com/articulos](http://www.enfoquealafamilia.com/articulos)

SESIÓN 6



**PERSONAS**  
*completas*  
NO MEDIAS NARANJAS



**Objetivo de la sesión:** Analizar con los participantes la importancia de que puedan verse como personas plenas y completas, sin depender de nadie más.



**Lectura Introductoria** dirija a los participantes a hacer la lectura introductoria ubicada en la **(pág.42 de la guía del participante)**. pida a un participante que les acompañe leyendo en voz alta.

## Personas completas

*“Seremos sabios si no buscamos el gozo como fin en sí mismo, sino que cultivamos las condiciones por las cuales el gozo brota naturalmente”.*

F.B. Meyer

Algunas veces pensamos que la **vida será mucho mejor después de encontrar a aquella persona que realmente nos hará felices**. ¿Le ha pasado alguna vez? Soñamos despiertos con el día en el que por fin conozcamos a nuestra “*alma gemela*”; esperamos, ingenuamente, que en ese encuentro mágico, brote de algún lugar el “*felices para siempre*” y empiece “la vida de verdad”. Pero, lamentablemente esto no sucede así.

Como explicará Sixto Porras en esta sexta sesión, **no es posible encargarle nuestra felicidad a otro ser humano**. La idea de que un día encontraremos a una media naranja que por fin nos complete, es un mito que nos detiene de vivir la vida intensamente.



**Introducción:** para ser felices

Dirija a los participantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas ubicadas en la **página 42 de la Guía del Participante**. Recuerde que estas preguntas tienen objetivo de conocer lo que los participantes opinan y conocen del tema. No se apresure a responder o a llevarlos a una conclusión.

## 1. ¿Qué es la felicidad y cómo se encuentra?

La felicidad es la capacidad de asumir la responsabilidad de mi propio proyecto de vida, mis decisiones y de mis acciones. Si la felicidad interior depende de circunstancias externas, entonces nuestra felicidad puede ser violada en cualquier momento. Sin embargo, si depende de nosotros, nosotros somos los responsables de nuestra propia felicidad.

## 2. ¿Qué significa que no debemos “buscar la felicidad como un fin, sino que debemos cultivar las condiciones por las cuales la felicidad brote naturalmente”?

Las personas pueden desvivirse tratando de llegar a una circunstancia específica que creen los puede llegar a hacer felices, pero realmente la felicidad es un estilo de vida; es lograr educar nuestra actitud para disfrutar de lo que nosotros somos y hacemos con aquellas cosas que tenemos y sin aquellas cosas que nos hacen falta.

## 3. ¿Qué ocurre cuando una persona piensa que necesita de una relación de pareja para ser realmente feliz?

Cuando una persona piensa que necesita de alguien para sentirse pleno, dejará en manos de esa persona su felicidad. Con esa relación intentará llenar el vacío afectivo que siente, y esto le hace postergar o relegar su propio propósito para agradar a alguien más y tratar de convencerlo de que se quede.



**En la Pantalla:** vea y discuta la sesión

Después de introducir el tema con las preguntas anteriores, diríjase a ver el video llamado “Personas Completas, no medias Naranjas” junto a los participantes, y profundice en el tema conversando sobre las preguntas de la **página 43 de la Guía del Participante**. Recuerde, primero deje a los participantes opinar y luego aporte según su criterio y esta guía.

Según Sixto Porras, **nadie tiene la capacidad de hacer feliz a otra persona**; nadie puede cumplir con las expectativas y necesidades que requiere una persona para sentirse plena y realizada. **La felicidad es una decisión individual**, pero puede ser disfrutada en compañía. Reflexione y converse sobre las siguientes preguntas:

### **1. ¿Qué significa elegir a una pareja basados en “las carencias” personales?**

Muchas personas tienen un profundo agujero afectivo en sus corazones. Una profunda falta de amor, de aceptación. Necesitan sentirse queridos por alguien. Quizás no tuvieron papás que les brindaran ese amor y lo buscan desesperadamente en un novio o novia. Con esta relación intentan llenar el vacío afectivo que sienten. No importa cómo sea la otra persona, lo único importante es que “esa chica me hace sentir alguien en la vida”. Al menos por un rato “ese chico me hace sentir aceptada”

### **2. ¿Qué significa elegir a una pareja basados en la “plenitud personal”?**

Cuando somos personas completas, es decir, cuando sabemos lo que queremos en la vida, cuál es nuestro propósito, hacia dónde tenemos ir, etc.; no tendremos miedo a escoger lo mejor. Basados en la premisa de que ya somos personas felices, no debemos tener miedo de mostrarnos tal cual somos, sabremos que somos valiosos y por tanto merecemos ser tratados con dignidad y respeto, y no nos sentiremos en la necesidad de romper los compromisos con nosotros mismos para buscar el amor del otro.

### **3. ¿Cómo sabemos que estamos en camino a ser “personas completas y plenas”?**

Cuando tenemos sueños y esperanzas, ya sea que estemos con alguien o no. Somos personas completas cuando no estamos esperando de alguien más para vivir plenamente, sino que disfrutamos de la vida, nuestra familia, los amigos, nuestros talentos y habilidades, etc.

### **4. ¿Cuáles son las características de un “mendigo emocional”?**

Ser un mendigo emocional es aquella persona que trata de suplicar amor porque siente que si no lo tiene no podrá vivir sin él. Experimenta la sensación de no ser amado, es vulnerable al continuo conflicto emocional, y tiene actitudes que denotan su ansiedad. Su capacidad de defensa es poca debido a la falta de confianza en sí mismo, y al temor de enfrentarse a circunstancias adversas. Por tanto, buscará amor de forma continua y ansiosa, y se someterá a casi cualquier situación a cambio de sentirse amado, sin tener la capacidad de defenderse cuando se vea lastimado.

### **5. ¿Cuál es la diferencia entre tratar de “hacer feliz” a nuestra pareja y “contribuir” a su felicidad?**

Si tratamos de hacer feliz a nuestra pareja estaremos dispuestos a ubicarnos al final de la fila con tal de hacerla feliz, pero al contribuir a su felicidad, sabremos que tenemos la posibilidad de aportar a su vida y que ella aporte a nuestra vida también.

### **6. ¿Cuál es la diferencias entre “completarse” versus “complementarse”?**

Completarse implica que no estaba pleno antes de que llegara mi pareja; complementarse significa que mis fortalezas contribuirán a su crecimiento y mis debilidades serán desarrolladas por sus puntos fuertes.



**Desde el punto de vista de Dios:**  
profundizando en las escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes **S** (pág. 45, Guía del Participante). El objetivo principal es escuchar a los participantes concluir con las ideas de la sesión.

**Pero el que beba del agua que yo le daré no volverá a tener sed jamás, sino que dentro de él esa agua se convertirá en un manantial del que brotará vida eterna.**

Juan 4:14, NVI

### **1. ¿Qué cree que significa “no volver a tener sed jamás”?**

Significa que no tendremos que buscar otra fuente para ser saciados de nuestras necesidades tanto emocionales y espirituales. El amor de Cristo tiene el poder de cubrir toda la necesidad emocional que nuestros padres no llenaron en el pasado y lo que nuestra pareja no llenará en el futuro.

### **2. ¿Cómo convertimos nuestra alma en un manantial del que siempre brote vida eterna?**

Acercándonos a Jesús y bebiendo su agua, su palabras, reconociendo cómo nos hace sus hijos , qué promesas tiene para nosotros y cuáles son sus planes para nuestra vida.



**Tarea para hacer en casa:**  
autoevaluación

En la medida en que busquemos ser naranjas completas estableceremos relaciones saludables. Le invito a hacer un inventario de las cosas que lo llevarán hacia la autorrealización personal.

1. Tengo una relación cercana con Dios y con mi comunidad de fe.

1    2    3    4    5

2. Sé quién soy y hacia dónde voy; tengo metas, sueños y proyectos planteados para el futuro.

1    2    3    4    5

3. Disfruto mi vida al máximo sin importar si me encuentro en una relación de noviazgo o no.

1    2    3    4    5

4. En este momento, estoy trabajando en el crecimiento personal y en el desarrollo de mis habilidades personales y profesionales.

1    2    3    4    5

5. Disfruto de pasatiempos y hobbies que me hacen sentir realizado.

1    2    3    4    5

6. Tengo amigos con los cuales compartir y conectarme.

1    2    3    4    5

7. Si me encuentro en una relación de noviazgo: ella o él ha venido a aportar a mi crecimiento personal y viceversa.

1    2    3    4    5



## **¿TENGO LAS CUALIDADES QUE QUIERO VER EN MI PAREJA?**

Lea el artículo publicado en [www.enfoquealafamilia.com/articulos](http://www.enfoquealafamilia.com/articulos)

SESIÓN 7



*Perfilando*  
MI PAREJA



**Objetivo de la sesión:** Ayudar a los participantes a reconocer las principales características del amor saludable, de forma que puedan identificarlas y fortalecerlas en sus relaciones de pareja.



**Lectura Introductoria** dirija a los participantes a hacer la lectura introductoria ubicada en la **(pág. 48 de la guía del participante.)** pida a un participante que les acompañe leyendo en voz alta.

## Perfil

En este curso, Sixto Porras ha dejado claro que el “amor no es un golpe de suerte”; no nos puede tomar por sorpresa.

No me malinterprete, “el amor de su vida” puede aparecer en cualquier momento, justo cuando menos se lo espera, pero eso no significa que antes no haya tomado el tiempo para analizar e identificar aquellas características que espera que él o ella tenga.

Si nunca piensa en las cualidades de la persona con la que le gustaría casarse, puede ser impulsado por sus emociones, u otras razones no importantes, a terminar casado con la persona equivocada o a pasar por alto a la persona indicada.

En esta última sesión, Sixto Porras le hará preguntas que le ayudarán a construir inteligentemente el perfil de aquella persona con la que le gustaría compartir el resto de su vida.



**Introducción:** es tiempo de soñar

Dirija a los participantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas ubicadas en la **página 48 de la Guía del Participante**. Recuerde que estas preguntas tienen objetivo de conocer lo que los participantes opinan y conocen del tema. No se apresure a responder o a llevarlos a una conclusión

**Tome unos minutos para contestar las siguientes preguntas:**

**1. ¿Por qué es importante dedicarse a pensar en las características de la persona con la cual le gustaría pasar el resto de su vida?**

Hacer una lista de características de compañero o compañera de vida añade inteligencia a la decisión y puede servir como una guía al elegir con quien casarnos. Debemos aclarar que la persona perfecta no existe, pero sí aquellas con las que es agradable convivir, seguras, emocionalmente estables y alegres.



**En la Pantalla:** vea y discuta la sesión

Después de introducir el tema con las preguntas anteriores, diríjase a ver el video llamado “Perfilando a mi pareja” junto a los participantes, y profundice en el **tema conversando sobre las preguntas de la** página 49 de la Guía del Participante. Primero deje a los participantes contestar de forma individual y luego motive una conversación sobre las respuestas

Sixto Porras ha desarrollado tres preguntas importantes durante el video para elegir pareja con inteligencia. Le animo a contestar cada una de ellas de forma individual, y luego compartir lo que desee:

**1. ¿Con quién me gustaría casarme? Elabore una lista de cualidades y características.**

**2. ¿Con quién nunca me casaría? Elabore una lista de cualidades y características.**

**3. ¿Qué características quiero en mi pareja que aún no tengo yo mismo? Elabore una lista de cualidades y características.**



**Desde el punto de vista de Dios:**  
profundizando en las escrituras.

Como conclusión, discuta el siguiente pasaje bíblico con los participantes (**pág. 50, Guía del Participante**). El objetivo principal es escuchar a los participantes concluir con las ideas de la sesión

**“Supongamos que alguno de ustedes quiere construir una torre. ¿Acaso no se sienta primero a calcular el costo, para ver si tiene suficiente dinero para terminarla?”**

Lucha 14:28, NVI

Suponiendo que “construir una torre” sea el inicio de una relación de noviazgo, qué cree que significa

“calcular el costo”?



## ACTIVIDAD DE CIERRE

Al ser la última sesión, puede incluir una actividad de cierre que permita al grupo hacer una retrospectiva de los aprendizajes que han alcanzado. En una pancarta o pizarra, escriba las siguientes frases incompletas:

- 1. Aprendí sobre el noviazgo que \_\_\_\_\_**
- 2. Me sorprendí por \_\_\_\_\_**
- 3. Me molesté por \_\_\_\_\_**
- 4. Me gustaría saber más acerca \_\_\_\_\_**
- 5. Una pregunta que todavía tengo \_\_\_\_\_**

Entregue una hoja de papel a cada participante. Dígalos que deben completar las frases de forma independiente y que no será necesario poner sus nombres en las hojas. Una vez que recoja las hojas, puede leer en voz alta las respuestas dadas y puede comentar lo más relevante de las mismas. Esto le ayudará a analizar lo que ha sido más importante para el grupo después de todo lo que han vivido y aprendido juntos, qué han alcanzado y cuáles son algunas cosas que puede mejorar.



**Tarea para hacer en casa:**  
piénselo dos veces

Si desea trabajar aún más los conceptos de esta sesión, esta actividad le ayudará a aplicar lo que ha aprendido. Elabore el test “Piénselo dos veces” ubicado en los anexos.

# “ AÑADA RAZÓN AL ENAMORAMIENTO ”

Sixto Porras



[www.enfoquealafamilia.com](http://www.enfoquealafamilia.com)