

SEXTA SESIÓN



30 a 45 minutos

La elección de pareja



Información general de la sesión



OBJETIVO. Reconocer los elementos que influyen en la elección de pareja



Escuchando

Bienvenidos a la sexta sesión de la radio serie "Hombres a diario". La radio serie es una herramienta que promueve la prevención de la violencia de género desde el enfoque de las masculinidades.

Te invitamos a escuchar el sexto capítulo...





Opinando

Después de haber escuchado el capítulo de la radio serie, responde las siguientes preguntas y luego comparte tus respuestas en grupo

- ▶ ¿Tienes claro qué tipo de pareja quieres tener?

- ▶ Según tu experiencia ¿cuánto y cómo influye la familia en la elección de pareja?

- ▶ ¿De qué manera crees que influyen los factores económicos, sociales y culturales en la elección de pareja?



Aprendiendo

Para conocer o profundizar sobre la elección de pareja, compartimos la siguiente información para tu lectura.

1. Elección de pareja

Cuando se decide conformar pareja es porque principalmente se espera satisfacer con él/ella las necesidades individuales de índole emocional y afectiva.

La elección de pareja está condicionada por múltiples factores conscientes e inconscientes como ser el grado de autoestima y autoconocimiento, el mapa amoroso, la familia de origen, las historias sobre el amor y la sexualidad y los ciclos de vida. El conocimiento de estos factores y de la historia previa a la relación amorosa son importantes porque orientan la elección de pareja.

La mayoría de las personas consideran que no existe una preparación específica al respecto y, al no considerar los diferentes factores que influyen al momento de elegir pareja, prácticamente eligen a ciegas y la probabilidad de tener una

convivencia insatisfactoria se incrementa. Por tanto, somos responsables de la elección que hacemos y de las consecuencias que deriven de ella.

2. Patrones familiares que influyen en la elección de pareja

Las personas eligen a su pareja con base en los conceptos de hombre y mujer construidos y en el mapa de amor desarrollado a partir de la primera infancia, como respuesta a la influencia de la familia, las amistades, experiencias y asociaciones fortuitas que se dan en el contexto sociocultural donde se ha crecido.

A lo largo del desarrollo de una persona, este mapa inconsciente va tomando forma y emerge conscientemente como una imagen interna, un prototipo de pareja ideal, que genera atracción por ciertas personas y que influye en el gusto por determinado tipo de conversaciones, olores, sonidos, estímulos visuales y actividades eróticas que pueden resultar excitantes.

Por ello, para conocer desde dónde se elige pareja, es recomendable realizar una pequeña revisión de cuáles son los patrones de relación de pareja que predominan en mi familia. Se debe tomar en cuenta el tipo de relación del padre/madre, tíos/as, abuelos/abuelas.

Por ejemplo, si se procede de una familia en la cual se han dado muchos divorcios y esto ha generado sufrimiento en la persona, ella puede tener el ideal de mantener una pareja a lo largo de la vida, sea al precio que sea, aceptando todo tipo de situaciones para preservar la pareja y mantener la estabilidad. Puede así repetir una mala elección de pareja que no le permita lograr la estabilidad deseada.

3. Elementos personales que influyen en la elección de pareja

Los elementos personales que hacen o influyen en la elección de pareja son:

- **Autoestima.** Es la evaluación que hago de mí mismo y la suma de confianza y respeto hacia uno mismo. También puede expresarse como el amor hacia uno mismo. Tener

una buena autoestima implica ser consciente de las virtudes y defectos (autoconcepto), respetarse a sí mismo y también ayudar a los demás a hacerlo. La autoestima es el requisito indispensable para relaciones interpersonales sanas.

- **¿Qué clase de persona creo que soy? El autoconcepto** es la imagen que he creado sobre mí mismo, con base en un conjunto de elementos emocionales, motivacionales y personales que creo me definen, a nivel consciente e inconsciente.
- **¿Cómo me veo? La autoimagen** es la representación mental que hago de mí mismo, y que no representa solamente los detalles físicos (como la altura, peso, color del cabello, sexo, coeficiente intelectual, etc.) si no también los psicológico (forma de pensar, etc.)
- **¿Quién soy yo? El autoconocimiento** es clave para el bienestar psicológico de las personas, puesto que aquellas que se conocen mejor saben lo que quieren en la vida, no solo en los grandes proyectos sino en las cosas cotidianas de la vida.
- **¿Me acepto como soy? La autoaceptación** significa tratarme con cariño y reconocer que soy valioso y digno de ser querido y respetado a pesar de no ser perfecto. Es aceptar y aprobarse a uno mismo y cada una de las partes que le forman o integran, teniendo en cuenta tanto las virtudes como los defectos.



Recordando

Para que recuerdes los elementos y/o conceptos más importantes de la sexta sesión, compartimos la siguiente información.

- Es importante llegar a conocer los múltiples factores conscientes e inconscientes que condicionan la elección de pareja; la mayoría de las personas no consideran estos factores, eligen a ciegas e incrementan la probabilidad de tener una convivencia insatisfactoria.
- Las personas eligen a su pareja con base en los conceptos de hombre y mujer contruidos y en el mapa de amor

desarrollado a partir de la primera infancia. El mapa inconsciente emerge conscientemente como una imagen interna, un prototipo de pareja ideal, que genera atracción por ciertas personas y que influye en el gusto por determinado tipo de conversaciones, olores, sonidos, estímulos visuales y actividades eróticas que pueden resultar excitantes.

- Los elementos personales que influyen para la elección de pareja son: **Autoestima** (evaluación que hago de mí mismo y la suma de confianza y respeto hacia uno mismo). **El autoconcepto** ¿Qué clase de persona creo que soy? **La autoimagen** ¿Cómo me veo? **El autoconocimiento** ¿Quién soy yo? y la **autoaceptación** (tratarme con cariño y reconocer que soy valioso y digno de ser querido y respetado a pesar de no ser perfecto).



Reflexionando

Con base en lo escuchado, aprendido, recordado y debatido en la sexta sesión, reflexiona y responde las siguientes preguntas:

- ▶ En esta sesión ¿qué fue lo novedoso para ti?

- ▶ De lo aprendido ¿qué compartirías con otros jóvenes?

- ▶ De lo aprendido ¿qué aplicarías en tu vida?
