

MÓDULO 3: INTELIGENCIA
EMOCIONAL APLICADA A LA VIDA
EN PAREJA

TEMA 2: ESTRÉS Y SEXUALIDAD

.....

*Inteligencia Emocional
Aplicada*

.....



MÓDULO 3 - TEMA 2

ESTRÉS Y SEXUALIDAD



Ejemplo de gestión emocional en la vida en pareja	P.3
Análisis y comprensión de algunos ejemplos de creencias limitantes relacionadas con la vivencia de la sexualidad en la pareja	P.5
Las disfunciones sexuales a la luz de la inteligencia emocional	P.7
¿Qué es monogamia consciente?	P.10
La dependencia en las relaciones	P.16



El material formativo del Proyecto DELPHI está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Puede ser copiado y redistribuido en cualquier medio o formato bajo los siguientes términos: otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia; no usar el material con fines comerciales; compartir el material en forma parcial o total sin transformarlo, sabiendo que si éste se transforma, no puede ser distribuido.

EJEMPLO DE GESTIÓN EMOCIONAL EN LA VIDA EN PAREJA

Hagamos un recorrido por algunas situaciones de la experiencia humana en pareja, examinándolas desde el enfoque de la neurociencia, con el propósito de sacar a la luz **las creencias limitantes** que impiden la vivencia del amor incondicional y, por ende, de la sexualidad consciente. Para ello, usamos la herramienta didáctica Técnica de Gestión Emocional que aparece en el módulo 1.

- ✚ Procedamos a examinar una guía para su aplicación, teniendo presente que la técnica es transferible a cualquier circunstancia de la experiencia humana.

He aquí un ejemplo de una situación de la vida en pareja:

Descripción de la situación: ***Uno de los miembros de la pareja experimenta una disminución en la atracción sexual hacia su compañero o compañera.***

Nota: Recordamos que en este espacio de aprendizaje examinamos el comportamiento del ser humano en general, por ello no se pide hablar de las experiencias personales.

Fase 1: IDENTIFICAR EMOCIONES, COMPORTAMIENTOS, PENSAMIENTOS Y LENGUAJE USADO ANTE UNA SITUACIÓN DADA

Algunos ejemplos de emociones que se pueden experimentar	Algunos ejemplos de comportamientos asociados	Algunos ejemplos de pensamientos y lenguaje asociados
<ul style="list-style-type: none">- Decepción- Culpa- Tristeza- Miedo- Inseguridad- Impaciencia- Intolerancia	<ul style="list-style-type: none">- Evadir los encuentros íntimos- Buscar una pareja que le "haga experimentar más placer"	<ul style="list-style-type: none">- "Ya no nos queremos como antes"- "Es que se ha vuelto muy cansón/cansona"- "Él/ella ya no me satisface"- "Son asuntos de la edad"- "Yo soy el único que da en esta relación"

- ✚ Revisamos los aspectos conceptuales de la fase 1 de la técnica de reinterpretación de los agentes estresores:

En esta fase es esencial hacer uso de la autoobservación imparcial, la cual está sustentada en los siguientes aspectos conceptuales:

Reacción de estrés: Es una red de procesos que han servido a los seres humanos desde su aparición en la tierra, para enfrentarse y adaptarse a las variantes condiciones ambientales, con el propósito de mantener y perpetuar la vida; esta red es denominada: "eustrés" o reacción adecuada de estrés; el "eustrés" está directamente asociado con la salud, con el desempeño eficiente de las funciones cognitivas y con la vivencia de una sexualidad placentera. Cuando esta reacción es inadecuada es denominada: "disestrés", la cual está asociada a la enfermedad, el desempeño ineficiente de las funciones cognitivas y la disfunción sexual.

Reacción Emocional Básica-REB: Las emociones han tenido una importancia fundamental en la supervivencia, por ejemplo, las reacciones fisiológicas desencadenadas por el temor, la ira y el miedo, están descritas en la reacción de lucha-huida, la cual se describe como un conjunto de procesos biológicos que se desencadenan para favorecer la vida. Por otro lado, las reacciones fisiológicas asociadas al placer, están descritas como un conjunto de procesos biológicos para perpetuar la vida.

Memoria asociativa: Aunque nuestra vida moderna no presenta muchas situaciones que requieran de la reacción lucha-huida, el cuerpo sigue respondiendo ante el agente estresor, ya sea percibido, imaginado o recordado, con una secuencia de reacciones de alarma y resistencia como si estuviera ante la presencia de un depredador, en la época de las cavernas.

Imaginamos que tenemos una especie de testigo interior que sin juzgarnos, nos invita a analizar las emociones, pensamientos, comportamientos y lenguaje reactivos, explicándonos que hacen parte de un mecanismo de supervivencia asociado a una percepción limitada de la realidad y que sirve para salvar la vida o para perpetuarla:

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Son las emociones buenas, malas o naturales?
2. ¿Cómo pueden ser un mecanismo adaptativo de supervivencia las emociones descritas, como: decepción, culpa, tristeza, miedo, inseguridad, impaciencia, intolerancia?
3. ¿Cómo pueden ser un mecanismo de supervivencia los pensamientos descritos en dicha situación?
4. ¿Cómo pueden ser un mecanismo de supervivencia los comportamientos que tiene nuestro personaje en dicha situación?
5. ¿Cómo pueden ser un mecanismo de supervivencia las palabras reactivas que usa nuestro personaje en dicha situación?
6. Si las emociones hacen parte de mecanismos de supervivencia inherentes a la naturaleza humana, ¿se pueden transformar o reprogramar?

Fase 2: ANALIZAR Y COMPRENDER EMOCIONES, COMPORTAMIENTOS, PENSAMIENTOS Y LENGUAJE USADO ANTE UNA SITUACIÓN DADA

✚ Revisamos los siguientes aspectos conceptuales de la fase 2 de la técnica de reinterpretación de los agentes estresores:

Sistemas de creencias: generalizaciones mentales a las cuales se les otorga el poder de convertir en realidad lo que no se ve. Filtran cada evento hacia la memoria y el inconsciente. Cada cual tiene su sistema de creencias. Lo percibido pasa por filtros, que se dividen en tres categorías:

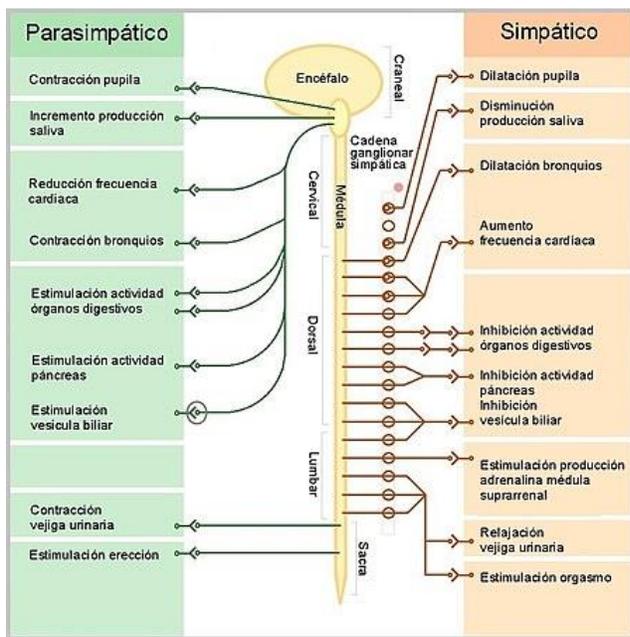
- a. **Limitantes neurológicos:** poseemos cinco canales sensoriales aceptados: los sentidos, pero algunos fenómenos físicos quedan fuera de los límites de estos canales sensoriales.
- b. **Limitaciones Sociales:** como miembros de un sistema social, estamos sujetos a convenciones, por ello uno de los filtros socio-genéticos más reconocidos es el lenguaje. La lengua posibilita acceder a la experiencia acumulada a lo largo del tiempo pero también limita la conciencia.
- c. **Limitaciones individuales:** representamos el mundo a partir de nuestros propios intereses, hábitos, gustos, pautas y normas de conducta, basados en nuestra singular historia personal.

Análisis y comprensión de algunos ejemplos de creencias limitantes relacionadas con la vivencia de la sexualidad en la pareja

"Él/ella ya no me satisface" "Ya no nos queremos como antes" "Son asuntos de la edad" "Yo soy el único que da en esta relación"

- ✚ Revisamos el siguiente aspecto conceptual basado en la neurobiología de las emociones que nos sirve para este ejercicio reflexivo:

Inadecuada reacción de estrés y sexualidad: Predominio del sistema simpático



En el ejemplo que estamos examinando, es de gran utilidad la información sobre los aspectos neurobiológicos de la sexualidad relacionados con la inadecuada reacción de estrés. Recordemos que esta inadecuada reacción de estrés o "disestrés" puede ser desencadenada por circunstancias cotidianas, que el cerebro, en las redes de la memoria asociativa confunde con "un depredador en la época de las cavernas", activando el mecanismo de "lucha-huida"; entre esta cascada de reacciones biológicas se evidencia el marcado predominio de la actividad del sistema nervioso simpático, asociada a la temprana contracción del conducto deferente que conlleva a la eyaculación precoz; también este predominio simpático se encuentra asociado a la disminución del deseo sexual y de la lubricación y tumefacción de los tejidos eréctiles, y a otra serie de situaciones.

Imagen extraída de: https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_nervioso_simp%C3%A1tico

Otro ingrediente que se une a este análisis es el concerniente al concepto de sexualidad, muy diferente de la genitalidad:

- ✚ Revisamos el siguiente aspecto conceptual basado en la neurobiología de las relaciones que nos sirve para este ejercicio reflexivo, y que también está expuesto en el tema 1 de este módulo.

Áreas de la sexualidad: En los albores del siglo XXI no se concibe el estudio de la conducta sexual humana sin el conocimiento de las áreas del sistema sexual, es decir el área biológica, el área psicológica y el área social. En la actualidad han adquirido gran relevancia los estudios de las bases neurobiológicas de la conducta sexual, en los que se menciona el deseo sexual como una fuerza evolutiva primordial. Esta fuerza evolutiva atraviesa todas las dimensiones del ser humano y dirigida en forma óptima, potencia la evolución de la conciencia. En un gran número de investigaciones de la neurobiología del amor, se han descrito tres aspectos muy marcados en la experiencia en pareja:

Descripción de la red de reacciones
Algunas personas refieren que «el amor entra por los ojos» y la función evolutiva de esta etapa es motivar a los individuos a buscar una unión sexual. La etapa del deseo está mediada por concentraciones de andrógenos y estrógenos. *
En el flirteo el ser humano masculino usa preferencialmente, la vista como principal vía de atracción erótica y el ser humano femenino, usa el oído.
El componente erótico de la sexualidad está relacionado con la liberación de monoaminas, especialmente, dopamina, asociada con los sistemas de placer y de recompensa del cerebro y con la liberación de norepinefrina. Se experimentan en esta etapa pérdida del apetito, dificultad para conciliar el sueño y concentrarse, sudor en las palmas de las manos, "mariposas" en el estómago; sensación de que la persona amada es única, euforia, temblor, palpitaciones, incremento de la frecuencia cardíaca, ansiedad, miedo y cambios de humor. Además, se describe un aumento de energía, una gran concentración, así como una motivación inquebrantable y una conducta orientada hacia un objetivo de respuestas emocionales típicas de esta etapa.
Ah, y los besos, estudiados en la filematología; son un poderoso mecanismo de adaptación evolutiva para perpetuar la especie, y no pertenecen a los seres humanos, también pertenecen a los chimpancés.
Si el objeto del deseo es difícil de obtener, se incrementa considerablemente la secreción de dopamina, denominándose esto, el "efecto Romeo y Julieta".
Es casi equivalente a un "dulce trastorno obsesivo-compulsivo", un recuerdo casi constante del ser amado. <i>¿Cuántos mensajes en el chat en el día?</i> Alrededor del 75%. Está asociado a la disminución de la serotonina: El enamorado se obsesiona con la persona amada, piensa en el objeto amado todo el tiempo. Sabemos que concentraciones disminuidas están implicadas en distintas patologías psiquiátricas, entre ellas el Trastorno Obsesivo Compulsivo. Una característica importante es el pensamiento obsesivo hacia la persona amada, por lo cual no es raro que los amantes pasen gran cantidad de tiempo pensando en la persona de quien están enamorados. Los resultados nos indican que existe una disminución de la densidad del transportador de serotonina en las plaquetas de los sujetos enamorados, similar a la de los pacientes con TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), hallazgo no encontrado en los controles sanos. Esta hipótesis nos puede explicar parcialmente el proceso de pensamiento obsesivo que se presenta durante el amor romántico.
Como se altera el pensamiento crítico, es muy frecuente tener expresiones como: "Mamá, él es mi vida, es perfecto, no te metas en nuestra relación"; por lo tanto, las decisiones que se toman distan mucho de la objetividad.

*https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/06/120620_cerebro_amor_lugar_men

"El amor y el deseo tienen patrones diferentes en el cerebro, pero coinciden significativamente en las estructuras corticales y límbicas, como la ínsula y el núcleo estriado. Es así tanto para mujeres como para hombres, algo que no esperábamos ya que se tiende a creer que piensan de forma diferente en relación al amor y al sexo".

"Así, unos participantes se sometieron a pruebas de resonancia magnética funcional (MRI, por sus siglas en inglés) para observar la actividad del cerebro mientras los voluntarios observaban imágenes eróticas y de la persona que quien estaban enamorados".

Aunque amor y deseo comparten un patrón de activación emocional, motivacional y cognitiva de las áreas cerebrales, "nuestra revisión también revela patrones específicos de activación de cada uno de estos fenómenos". Que el amor se localice en una determinada área del estriado, asociada con las adicciones a las drogas, podría explicar que "el amor es realmente un hábito que está formado por un deseo sexual que se retroalimenta a través de una recompensa. **Funciona de la misma manera en el cerebro como lo hace las drogas** en las personas adictas", afirma Pfau.

Descripción de la red de reacciones
Caracterizada por una disminución paulatina en la secreción de monoaminas, incluyendo la dopamina, relacionada con los comportamientos compulsivos descritos, y por un aumento considerable en la secreción de oxitocina en el ser humano femenino y, vasopresina, en el ser humano masculino. Estas sustancias se relacionan con el apego, la estabilidad, la construcción y mantenimiento de un "nido" para perpetuar la vida. Incluso hay estudios que miden los niveles de estas sustancias como indicadores de fidelidad. "Comienza a presentarse otro tipo de amor, el cual se desarrolló para permitir que nuestros antepasados vivieran con su pareja el tiempo suficiente para criar a un hijo durante su infancia. Esta etapa es la llamada de apego, la cual es un tipo de amor apacible, de calma, paz, seguridad y unión, que se siente a menudo hacia una pareja duradera. La etapa de apego está mediada biológicamente por las concentraciones de vasopresina sérica y de oxitocina. Durante el orgasmo, los niveles de vasopresina aumentan de forma espectacular en los hombres y los de la oxitocina se elevan en las mujeres; estas sustancias químicas contribuyen a la sensación de fusión y cercanía, de apego, que se siente posterior a una relación sexual satisfactoria". *
En esta etapa se pueden observar tres componentes que dirigen la experiencia en pareja: el componente sensual, el componente de la protección que se busca y el componente de la protección que se da . El "te quiero" es condicionado, por ejemplo: "te quiero si llenas mis expectativas, si te portas como a mí me gusta, si me cuidas, si me das placer, si me proteges, si piensas como yo..."

*<https://www.mediographic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr101b.pdf>

La tercera etapa, descrita como la del amor verdadero: en el que las dos almas caminan juntas de regreso a la Unidad o Fuente Primigenia.

Si cada miembro de la pareja trabaja por el desarrollo de su proyecto ético de vida, en el que la experiencia sensual y afectiva, es sólo una parte de la atención a sus demás necesidades humanas, incluyendo la dedicación a su dimensión trascendente, puede generarse un ambiente óptimo para que surjan las "Relaciones del alma", en las que se pasa del "te quiero" al "te amo" y después, deja de conjugarse el verbo amar, pues se convierte en una forma de Ser.

Esto puede darse incluso desde la primera etapa, si se ha laborado en la introspección o autoconocimiento.

LAS DISFUNCIONES SEXUALES A LA LUZ DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

En esta sección abordamos una temática de gran importancia en la reflexión crítica de los estereotipos, creencias culturales y sociales sobre la sexualidad. Es aquí donde vemos **cómo ésta se confunde con genitalidad**, evidenciándose incluso en las clasificaciones que aparecen en la literatura médica, psicológica y sexológica actual.

✚ Revisamos los datos del DSM 5, sobre las disfunciones sexuales:

CITA: **DSM** (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (American Psychiatric Association, APA) y contiene descripciones, síntomas y otros criterios para diagnosticar trastornos mentales. En la actualidad la versión es la # 5.

"Bajo el nombre de disfunciones sexuales se incluyen todas aquellas alteraciones (esencialmente inhibiciones) que se producen en cualquiera de las fases de la respuesta sexual y que impiden o dificultan el disfrute satisfactorio de la sexualidad (Labrador, 1994). En la especificación de las categorías diagnósticas, el DSM-IV (APA, 1994) se basa en el modelo trifásico del ciclo de respuesta sexual: **deseo, excitación y orgasmo**". Extraído de: <https://www.psicologia-online.com/trastornos-sexuales-segun-el-dsm-v-4208.html>

En el DSM 5 se mantiene la clasificación de las disfunciones sexuales que aparece en el DSM 4:

- Trastornos del deseo sexual
- Trastornos de la excitación sexual
- Trastornos del orgasmo
- Trastornos sexuales por dolor

Es fundamental tener presente que muchas personas se auto diagnostican, o lo hacen sus parejas, diciendo que tienen una de las condiciones descritas, comparándose con los demás, y sin revisar las situaciones emocionales y existenciales asociadas a la vivencia de su sexualidad y quizás olvidando que lo natural en el ser humano es la salud.

En el estudio de la sexualidad consciente se redimensiona la clasificación de las disfunciones sexuales y su manejo, ya que se tiene en cuenta la diferencia entre lo que se describe como "orgasmo" o clímax de la sexualidad, que obedece meramente al patrón instintivo, muy lejos de la mutación tántrica de la energía sexual en el circuito fisiokundalini, que lleva al despertar de la consciencia de Unidad.

Si asumimos que el ser humano es más que el cuerpo que se abraza y acaricia, ¿qué papel tiene el examinar las disfunciones sexuales a la luz de la naturaleza multidimensional de los miembros de la pareja lo que conlleva al autoconocimiento para recorrer el sendero que conduce a la Unidad?

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. Entonces, ¿el problema es de él, o es de ella?
2. ¿Estarán él o ella viviendo una inadecuada reacción de estrés y esto estará influenciando en los niveles de atracción sexual?
3. ¿Es posible modificar esta inadecuada reacción de estrés y poder vivir una sexualidad placentera y a la vez, responsable?
4. ¿Se trata de buscar una pareja que "le haga experimentar más placer"?
5. Si la nueva pareja llegase a estar sometida a una reacción inadecuada de estrés, ¿quizás pudiese experimentar la disminución del nivel de atracción sexual?
6. ¿Se puede llegar a experimentar con la nueva pareja, después de un tiempo, una disminución de las monoaminas descritas?
7. A la luz de lo anterior, ¿cómo analizaríamos la disminución en la atracción sexual hacia el compañero o compañera?
8. ¿Sigue siendo el problema de él, o el problema es de ella?
9. ¿Se resuelve esto evadiendo los encuentros íntimos, con innumerables excusas?
10. ¿Qué sentido cobran ahora frases como: "Él o ella no me satisface" / "Yo soy el único que da en esta relación" / "Son asuntos de la edad" / "Me decepcionaste" / "Soy culpable / ella es culpable de esto"?
11. ¿Puede ser útil esta información sobre las áreas de la sexualidad para comprender la situación, y aprovecharla como una gran oportunidad para recorrer el sendero hacia la sexualidad consciente, que nos lleva de la dualidad a la Unidad, en vez de seguir reproduciendo el juego de la biología que nos lleva a otros brazos? (*¿"fall in love"?*)

"Es que se ha vuelto muy cansón/cansona"

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Será que en nuestra experiencia en pareja muchas veces hemos actuado como si el compañero o compañera viera la misma realidad, y por ello interpretamos sus comentarios y le juzgamos como "cansón/cansona"? ¿Esto ha acarreado conflictos?
2. Si consideráramos que no actuamos directamente sobre el mundo, sino que creamos una representación de él, y que cada persona tiene experiencias diferentes y vive "realidades" diferentes, ¿modificaría esto nuestro comportamiento trayendo armonía a la relación?

Fase 3: TRANSFORMAR EMOCIONES, COMPORTAMIENTOS, PENSAMIENTOS Y LENGUAJE USADO ANTE UNA SITUACIÓN DADA, A UN ESTADO DE CONSCIENCIA PLENA

Tornamos a la pregunta *¿Es posible modificar esta inadecuada reacción de estrés y poder vivir una sexualidad placentera y a la vez, responsable?*

✚ Para contestarla, examinamos los siguientes aspectos conceptuales de esta fase:

Fenómeno de "extinción": La integración de las emociones al ámbito de la conciencia permite modificar la reacción emocional básica, evitándola una vez que no es útil, fenómeno conocido en neurociencia como "extinción"; de esta forma, las emociones se transforman, redirigiéndolas y aprovechando su energía.

Re-significación de los sistemas de creencias: El bienestar emocional de un ser humano no depende de las circunstancias exteriores, ni del trato que reciba, depende de la interpretación personal o significación que les dé. Cuando cambiamos el significado también lo hacen las respuestas y el comportamiento.

Reprogramación genética y transmutación: Los pensamientos, emociones y comportamientos son como programas, que pueden ser cambiados. Se pueden romper condicionamientos que en estados ordinarios de conciencia se resisten firmemente al cambio.

Proactividad del cerebro: Existe la posibilidad de que el futuro se manifieste como la realización de una promesa utilizando la imaginación y experimentando de antemano cómo nos gustaría que fueran las cosas. Si se tiene en cuenta que conseguimos todo aquello que esperamos, es posible descubrir la importancia de dar al cerebro imágenes positivas de éxito. Si nos preparamos para el éxito, este será más asequible y así podremos cambiar nuestra "realidad". Utilizando la proactividad del cerebro, podemos hacer ensayos mentales, en los que ante la misma situación examinada, en la que predominó el estado reactivo de supervivencia, visualizamos que estamos experimentando emociones sublimes, comportamientos, pensamientos y lenguaje de gran conciencia. Se requiere verlos en presente, y no como una esperanza a futuro, y agregarles un gran componente de gozo espiritual. Además, se aconseja que se hagan afirmaciones cortas para fortalecer esta reprogramación. Si esto se hace como una meditación dentro de la práctica del ejercicio físico, el efecto se potencia miles de veces más.

✚ Diligenciamos el siguiente cuadro:

Continuando con la metáfora del "testigo interior", éste, cual observador imparcial, nos explica que los mecanismos reactivos de supervivencia, pueden transformarse o reprogramarse y redirigirse, al entender que lo que nos ha sucedido no implica peligro inminente para la vida y por lo tanto, no es necesaria la Reacción Emocional Básica. Imaginamos que el personaje de la situación que estamos explorando, después de conocer la técnica de reinterpretación de los agentes estresores, ha implementado las dos primeras fases, y "retrocediendo en el tiempo", está ante la situación descrita, teniendo muy claro ya que no hay peligro para la vida y además, está conectado con su esencia de armonía, en conciencia plena.

Descripción de la situación que estamos examinando: *Uno de los miembros de la pareja experimenta una disminución en la atracción sexual hacia su compañero o compañera.*

Emociones que experimentaría en dicha situación	Pensamientos que llegarían en dicha situación	Comportamientos que tendría en dicha situación	Lenguaje proactivo que usaría en dicha situación	Sensaciones corporales que experimentaría

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

- a. ¿Quizás se vuelven a sentir las mismas emociones, y a presentar los mismos pensamientos y comportamientos, con la diferencia de que "nos estamos dando cuenta de que nos estamos dando cuenta" de esas emociones, pensamientos, comportamientos?
- b. ¿Podemos tomar conciencia del observador que observa tales estados reactivos?
- c. ¿Tal observador observa imparcial?

- d. Si el bienestar no depende de los sucesos ni del trato que nos den, sino de la interpretación o significación que les demos, ¿podemos experimentar bienestar o gozo, aunque las circunstancias no hayan cambiado? ¿Es esta la libertad?
- e. ¿Qué afirmaciones pudiéramos hacer sobre nuestra esencia primordial de armonía con nosotros mismos, con los demás y con las circunstancias o situaciones de vida?

✚ Escribamos algunos ejemplos de frases con afirmaciones de poder que sirvan para mutar o transformar los siguientes estados reactivos descritos:

Ejemplos de estados reactivos	Frases con afirmaciones de poder que sirvan para mutar o transformar el estado reactivo descrito
Sentir decepción o frustración ante la pareja	
Culparse o culpar al otro miembro de la pareja	
Experimentar inseguridad en la experiencia en pareja	
Experimentar miedo en la experiencia en pareja	
Experimentar intolerancia e impaciencia con la pareja	
Experimentar resentimiento o rencor ante la pareja	
Experimentar desconfianza en el otro miembro de la pareja	
Experimentar insatisfacción con la pareja	
Experimentar temor al abandono, a la soledad	

¿QUÉ ES MONOGAMIA CONSCIENTE?

Otro de los aspectos de la experiencia humana en pareja directamente relacionado con la inadecuada reacción de estrés-Disestrés- es el concerniente al tema de los denominados comportamientos de infidelidad, por ello, a continuación presentamos un gráfico que nos sirve para examinar dichos comportamientos desde el enfoque de la multidimensionalidad del ser humano.

¿Por qué los casados son fieles? ¿Vivimos la fidelidad por compromiso moral o por consciencia?	
Frases comunes	Reflexiones
<p>"La fidelidad es lealtad a una persona, es una virtud para dar cumplimiento a una promesa, es un acuerdo que implica responsabilidades, es un compromiso a cumplir aún con el paso del tiempo y ante las diferentes circunstancias. Parte del respeto por la confianza que una persona deposita en otra".</p>	<p>Recordemos la siguiente frase atribuida a Lao Tsé: <i>"¿Prohibir lo que se desea sin alcanzar la raíz de por qué se desea? ¿Apartarse de lo que se disfruta sin averiguar por qué se disfruta? Aunque logres que todo el mundo tenga demasiado miedo al castigo para robar, ¿cómo puede compararse esto con hacer que no tengan deseos de robar? Es posible castigar a los ladrones, pero, ¿cómo hacer que el pueblo sea honrado?"</i></p>

¿Qué es un comportamiento de infidelidad?	
<p>¿Relaciones sexuales o coitales? ¿Involucramiento romántico con besos y otras caricias sin coito? ¿Pagar por sexo? ¿Mirar pornografía? ¿Enviar mensajes con contenido erótico? ¿Estar en contacto con una expareja? ¿Sólo desear estar con otra persona sin haber tenido contacto mediante besos, caricias, coito?</p>	
¿Razones que se argumentan para justificar el comportamiento de infidelidad?	
Frases comunes	Reflexiones
<p>“Pasar años o décadas sin sexo” “Pasar meses o años sin que se cumplan sus necesidades sexuales” “Monotonía tras largos años de relación en pareja” “Para romper la rutina” “Ya no tenemos química”</p> <p>“Disfunción sexual con la pareja, que lleva al anhelo de tener placer o dar placer a otra persona según los estereotipos culturales de virilidad o de mujer sexy”</p> <p>“Porque el hombre con quien le soy infiel a mi esposo siempre me satisface sexualmente” “Porque la mujer con quien le soy infiel a mi esposa siempre me satisface sexualmente”</p> <p>“Tirar una cana al aire”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Se resuelve esto buscando una pareja que “nos haga experimentar más placer”? - Si esto sucediera, ¿se puede llegar a experimentar con la nueva pareja, después de un tiempo, una disminución de las monoaminas del placer descritas? - Si asumimos que el amor es incondicional y que pasa de verbo a un estado del Ser, y que muchas veces decimos: “Te quiero, o te amo”, confundiendo el deseo (causado por las monoaminas) con el amor verdadero, ¿qué sentido toma ahora la frase: “Ya no nos queremos como antes”? ¿Se amaban o se deseaban? ¿Puede acabarse el amor? - ¿En qué nivel está la relación de pareja: ¿Impulso sexual? ¿Enamoramiento? ¿Amor? - ¿Es lo mismo sexo ke sexualidad? - ¿Qué entendemos por la expresión “Más allá que genitalidad”? - ¿Qué influencia puede tener el confundir sexualidad con genitalidad en la vida en pareja? - ¿Qué influencia puede tener el conocimiento de que la sexualidad es un estado constitutivo del ser humano en la vivencia de la sexualidad consciente? - ¿Por qué se pronuncian las frases: “yo soy el único que da en esta relación”, “él o ella, no me satisface” “me decepcionaste”? - ¿Es posible que dando placer se reciba placer? - ¿Es posible que desde la primera experiencia en pareja se pueda vivir la etapa del Amor Verdadero, base de la sexualidad consciente? - Ante las disfunciones sexuales, ¿sigue siendo el “problema de él o de ella” o la situación puede estar relacionada con los cambios neurobiológicos en las etapas de la vida en pareja, o con la reacción de estrés, o con el desconocimiento de los principios masculino y femenino en cada ser humano, o con el anhelo del alma por mutar la porción instintiva de la sexualidad para experimentar la Esencia de Unidad?

<p>"Porque la otra persona es más bonita, es más sexy que mi pareja"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el modelo social de belleza de una mujer, de un hombre? - ¿Siempre ha sido así a lo largo de la historia? - Si somos una danza de átomos, ¿cómo medir el "90-60-90"? - ¿Qué beneficio brinda a la vivencia de la sexualidad consciente el asumir lo siguiente: "mi belleza, (o patrón de ordenamiento atómico), es único, irrepetible y por lo tanto incomparable"? - ¿Podemos hablar de observaciones objetivas de la realidad? - ¿Hay objetividad en los patrones de belleza corporal utilizados por los medios de comunicación en la sociedad de consumo? - Si mis células están conformadas por átomos ke en su movimiento continuo a veces se presentan como partículas y a veces se presentan como ondas, ¿cómo es posible que conserve mi forma, y mis amigos me reconozcan como la misma persona? - ¿Alrededor de qué plantilla se organizan los átomos, de tal forma que no me "deshago" en el aire? - ¿Mi estatura será algo más que la distancia entre mi sombrero y mis zapatos? - Entonces, ¿qué me gusta de mi cuerpo? ¿qué me disgusta de mi cuerpo? - Si asumimos que nuestra belleza es única, irrepetible y por lo tanto, incomparable, así como son únicas en su belleza todas las flores de la creación: ¿qué influencia tendría esto en la vivencia de la monogamia consciente?
<p>"Porque tenemos muchos conflictos"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué puede aportar a la vida en pareja el conocimiento de la tendencia del alma al apego y a la huida, o sea a la proximidad y distancia en las relaciones humanas? - ¿Qué busca el alma en sus fantasías de separación? - Cuando interactué con alguien hoy, ¿qué porción de mi "sombra" vi en su espejo? - ¿Quién es para mí la persona que tengo al frente?: ¿Un cuerpo?, ¿Un ego que me ataca?, ¿Un incomparable ser de luz, con quien tengo en común esta preciosa búsqueda de nuestro país de origen, de nuestra Fuente Primigenia, de nuestra Itaka? - ¿Es posible que con el autoconocimiento pueda mutarse una relación de pareja conflictiva en una relación de gozo y paz en el amor consciente? - ¿Qué significa la siguiente frase atribuida a Lao Tsé: "<i>El ir por el camino hace que otras personas</i>

	<p><i>no puedan herirte y hace que no tengas enemigos”?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué significa la siguiente frase: <i>suspende la queja “me han ofendido” y la ofensa ha desaparecido?</i>
<p>“Porque esta persona es distinta a mi pareja, sí me comprende” “Me di cuenta de que estaba enamorada de mi esposo/a pero él o ella no me daba lo que necesitaba, no me quería, no me valoraba”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿El amor está dentro de cada integrante de la pareja o hay que adquirirlo? - ¿Si nuestra esencia es el amor, por qué la hemos olvidado? - ¿Qué cosas impiden la expresión de nuestra Esencia de Amor? - Si consideráramos que no actuamos directamente sobre el mundo, sino que creamos una representación de él, y que cada persona tiene experiencias diferentes y vive “realidades” diferentes, <i>¿modificaría esto nuestro comportamiento trayendo armonía a las relaciones?</i>
<p>“Porque está enojada/o con la pareja”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué puede aportar a la experiencia en pareja el conocimiento de que la sexualidad consciente, sólo puede lograrse con la reconciliación con la “sombra”? - ¿Es la finalidad de la experiencia en pareja hacernos conscientes o hacernos felices? - ¿Espero que la persona que me brinda la experiencia en pareja le dé sentido a mi vida? - ¿Qué es lo que necesito: la persona adecuada, o, la interacción adecuada? - ¿Mis relaciones energizan o expanden los patrones mentales del ego, o son una práctica espiritual? - ¿Puedo evitar el dolor eludiendo las relaciones? - ¿Logro apreciar en él/ella la luz que desde nuestra esencia disipa toda sombra de duda?
<p>“Para mejorar la autoestima”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si asumiéramos que la autoestima es “el complejo sentir de valía personal y que en su construcción interjuegan de forma sistémica el autoconocimiento, el autoconcepto, la autovaloración, la autoaceptación y el autorrespeto”: ¿por qué damos poder a personas o circunstancias externas para que aumenten o disminuyan nuestra autoestima? ¿Estaremos hablando de autoestima o de “<i>ustedestima</i>”?
<p>“Porque la otra persona sí me hace feliz, en cambio mi pareja no”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Son las personas o las circunstancias las que me hacen feliz? o ¿Es la interpretación, o lectura o significado que le doy a los comportamientos de las personas y/o a las circunstancias lo que me hacen feliz o infeliz?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿La felicidad depende de los estímulos o circunstancias externas? - ¿La felicidad es un estado de grata satisfacción o gozo interno, independiente de los estímulos o circunstancias externas? - ¿La felicidad es una meta, o una elección? - ¿Podemos experimentar felicidad o gozo interno, sólo cuando no sentimos tristeza? - ¿Podemos ser felicidad o gozo interno, "dándonos cuenta de que nos damos cuenta" de los estados de nuestra mente relacionados con los sentimientos de alegría y los sentimientos de tristeza que nos acompañan en esta experiencia humana? - ¿Podemos ser felicidad o gozo interno en consciencia de la dualidad alegría-tristeza que experimentamos en nuestra vida? - ¿"Estoy mal porque estoy triste"? ¿"me estoy dando cuenta de que me estoy dando cuenta de que estoy experimentando un estado de tristeza asociado a mi percepción de las circunstancias externas?" - ¿Soy el observador, lo observado, el observar?
<p>"Porque el hombre con quien le soy infiel a mi esposo es fuerte, poderoso"</p> <p>"Porque la mujer con quien le soy infiel a mi esposa es más femenina, casera, me admira, me obedece, nunca me contradice, me cuida"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué entiendo por principio femenino y principio masculino en un ser humano? - ¿Puedo identificar en mí el principio masculino y el principio femenino de mi totalidad? - ¿Qué influencia tiene en la vida en pareja el desconocer que cada ser humano lleva en su totalidad tanto el principio femenino como el principio masculino? - ¿Qué influencia tiene en la vida en pareja el saber que cada ser humano lleva en su totalidad tanto el principio femenino como el principio masculino?
<p>"Porque el hombre con quien le soy infiel a mi esposo tiene alta posición social, tiene dinero"</p> <p>Por sentirse en inferioridad de condiciones respecto a la pareja, ej: dinero"</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué influencia puede tener en la vivencia de la sexualidad el temor al futuro económico, que es el olvido de la consciencia de abundancia? - ¿Cómo recordar y engrandecer la consciencia de abundancia en la relación de pareja? - ¿Es el salario el dinero obtenido por nuestra labor, o, lo que llegamos a ser mediante ella? - ¿Cuánto dinero a de poseer una persona para que digamos "esa persona es rica"? - ¿Es la prosperidad una consciencia?, o, ¿Es poseer cierta cantidad de dinero? - ¿Cómo sería un mundo en el que la consciencia del ser humano desterrara para siempre la idea de carencia? - ¿Cómo sería nuestra vida si no tuviéramos miedo al futuro económico?

	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se entendería la relación entre la consciencia de prosperidad y la sexualidad consciente?
<p>“Por sentirse en inferioridad de condiciones respecto a la pareja, ej: edad”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si cada segundo se producen 2.5 millones de células sanguíneas rojas, si cada glóbulo rojo dura entre 90 y 120 días, si cada 10 días se reemplaza la mayoría de los leucocitos, si cada 4 días el epitelio intestinal es reemplazado, ¿existe un mismo tiempo celular? - ¿Es el tiempo en mis relojes internos el mismo que marca el reloj de pulso? - ¿Cuántos años tengo en realidad? - ¿Quién cumple años en mí?
<p>“Por el placer del peligro”</p>	<p>¿Tengo claro que las relaciones peligrosas, generan en el cuerpo el mecanismo de recompensa mediado por la dopamina?</p>
<p>“Si él/ella lo hizo, yo también lo hago”</p>	<p>¿Es este un argumento válido? ¿Por qué?</p>
<p>“Estaba borracha/o y no sabía lo que hacía”</p>	<p>¿Por qué se necesita ingerir alcohol? ¿Conozco los efectos del consumo de alcohol en la vivencia de la sexualidad?</p>
<p>“Por amor a primera vista que surgió” “El corazón es el que manda” “No fue algo planificado. Pasó”</p>	<p>¿Tengo claro que el amor se confunde con el deseo y el enamoramiento? ¿Tengo claro que en la etapa del cortejo, del deseo, están disminuidas en forma significativa las funciones ejecutivas del cerebro, relacionadas con la adecuada toma de decisiones, con el control de los impulsos, con la reflexión sobre las consecuencias de las acciones, con el autocuidado y con el cuidado del otro?</p>
<p>“Por tener un secreto pues la pareja conoce todo de ella o de él” “Ojos que no ven, corazón que no siente”</p>	<p>¿Habría algún secreto para el Real Ser, la Esencia de mi pareja?</p>
<p>“Sensación de soledad estando en la vida en pareja”</p>	<p>¿Estoy lleno/a de mi presencia, o estoy lleno/a de la ausencia de alguien?</p>
<p>¿Hablarle o no a la pareja sobre el comportamiento de infidelidad que se ha tenido?</p>	
<p>“No quiero dejar mi actual relación de pareja, sin embargo, quiero dejar de ser la persona en la que me he convertido por esta relación, quiero una nueva versión de mí” : “o te pierdo a ti, o a una parte de mí” “deseo estar con otro/a, sin embargo, no lo hago, no debo hacerlo, para evitarle el sufrimiento a mi pareja” ¿Se puede ser infiel y aún amar a la pareja? “Me estaba humillando al seguir con él/ella, por ello no siento culpa por mi comportamiento de infidelidad”</p>	

**¿Quedarse con la pareja después de descubrir el comportamiento de infidelidad?
¿Engañada/o? ¿Traicionado/a?**

¿Qué es mejor: confesarle o no confesarle? "va a sufrir mucho" "Me siento terriblemente culpable"
¿Perdonar a la pareja infiel?
¿Resignarse?
¿Dejar en secreto los comportamientos de infidelidad de la pareja para evitar ser juzgadas/os por ello?
¿Vale la pena pelear por la pareja?
¿Pierdo más al separarme porque con ello llegan dificultades de orden económico, social, familiar?

✚ Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:

1. ¿Qué es entonces monogamia consciente?
2. ¿Es posible que los jóvenes desde su primera experiencia en pareja puedan vivir una relación que les propicie la vivencia de la sexualidad en monogamia consciente? Si decimos que sí, escribimos cómo se haría para lograrlo.

LA DEPENDENCIA EN LAS RELACIONES

*Quando el maestro zen Daito vio al emperador Godrizo que era estudiante de zen, dijo:
"Nos separamos hace miles de kalpas y, sin embargo, no hemos estado separados ni un instante. Nos estamos viendo las caras uno al otro durante todo el día, y sin embargo, todavía no nos hemos encontrado"*

A. D.T. SUZUKI, *THE ESSENCE OF Buddhism*

✚ Reflexionamos sobre la relación del siguiente texto con la dependencia en las relaciones:

CONJURO SIOUX

Cuenta una vieja leyenda de los indios Sioux, que una vez llegaron hasta la tienda del viejo brujo de la tribu, tomados de la mano, Toro Bravo, el más valiente y honorable de los jóvenes guerreros, y Nube Alta, la hija del cacique y una de las más hermosas mujeres de la tribu....

- Nos amamos...- empezó el joven.

- Y nos vamos a casar....- dijo ella.

- Y nos queremos tanto que tenemos miedo...queremos un hechizo, un conjuro, o un talismán... algo que nos garantice que podremos estar siempre juntos...que nos asegure que estaremos uno al lado del otro hasta encontrar a Manitú el día de la muerte.

- Por favor-repitieron – ¿hay algo que podamos hacer?

El viejo los miró y se emocionó al verlos tan jóvenes, tan enamorados y tan anhelantes esperando su palabra.

- Hay algo....-dijo el viejo, después de una larga pausa. Pero no sé...es una tarea muy difícil y sacrificada.

No importa lo que sea – ratificó Toro Bravo.

Bien – dijo el brujo -Nube Alta, ¿ves el monte al norte de nuestra aldea? Deberás escalarlo sola y sin más armas que una red y tus manos, y deberás cazar el halcón más hermoso y vigoroso del monte. Si lo atrapas, deberás traerlo aquí con vida, el tercer día después de luna llena. ¿Comprendiste?

La joven asintió en silencio.

Y tú, Toro Bravo, deberás escalar la montaña del trueno; cuando llegues a la cima, encontrarás la más brava de todas las águilas y, solamente con tus manos y una red, deberás atraparla sin heridas y traerla ante mí, viva...el mismo día en que vendrá Nube Alta...

¡Salgan ahora!

Los jóvenes se miraron con ternura y después de una fugaz sonrisa salieron a cumplir la misión encomendada, ella hacia el norte y él hacia el sur...El día establecido, frente a la tienda del brujo, los dos jóvenes esperaban con sendas bolsas de tela que contenían las aves solicitadas.

El viejo les pidió que con mucho cuidado las sacaran de las bolsas.

Los jóvenes lo hicieron y expusieron ante la aprobación del viejo las aves cazadas.

Eran verdaderamente hermosos ejemplares, sin duda lo mejor de su estirpe.

¿Volaban alto? – preguntó el brujo. Sí, sin duda. Como lo pediste...- ¿Y ahora qué haremos? -preguntó el joven- ¿los mataremos y beberemos el honor de su sangre?

No – dijo el viejo. ¿Los cocinaremos y comeremos el valor de su carne?- propuso la joven. No - repitió el viejo.- Harán lo que les digo: tomen las aves y átenlas entre sí por las patas con estas tiras de cuero... cuando las hayan anudado, suéltelas y que vuelen libres.

El guerrero y la joven hicieron lo que se les pedía y soltaron los pájaros...el águila y el halcón intentaron levantar vuelo pero sólo consiguieron revolcarse en el piso. Unos minutos después, irritadas por la incapacidad, las aves arremetieron a picotazos entre sí hasta lastimarse.

Este es el conjuro...Jamás olviden lo que han visto... son ustedes como un águila y un halcón; si se atan el uno al otro, aunque lo hagan por amor, no sólo vivirán arrastrándose... sino que además, tarde o temprano, empezarán a lastimarse el uno al otro.

Si quieren que el amor entre ustedes perdure, "Vuelen juntos...pero jamás atados".

✚ A continuación, examinamos los siguientes videos que nos proporcionan elementos para la reflexión sobre la mutación de las relaciones de dependencia a relaciones de interdependencia:

- Enlace del video 1: El cerebro construye la realidad

<http://www.redesparalaciencia.com/6320/redes/redes-108-el-cerebro-construye-la-realidad>

- Enlace del video 2: **Funcionamiento de las redes neuronales.** 5 minutos 27 segundos

<https://www.youtube.com/watch?v=5DY4VuNlfq8>

- Enlace del video 3: Moléculas de las emociones. 3 minutos y 47 segundos

http://www.docentum.tv/biologia-moleculas-de-las-emociones-video_599c57b03.html

✚ Leamos algunas frases de la Dra. Candace Pert, relacionadas con el tema del video Moléculas de las emociones:

“Los pensamientos generan un tipo de emociones; cada emoción que experimentamos, produce una química que circula por todo el cuerpo por medio de “neuropéptidos”.

¿Por qué siempre emprendemos la misma clase de relaciones, o atraemos el mismo tipo de jefes, o discutimos por las mismas cosas, o hacemos las cosas de una misma determinada manera....?

Cuando atravesamos experiencias emocionales repetidas, similares, que dan lugar al mismo tipo de respuesta emocional, nuestro organismo desarrolla la necesidad de este tipo de experiencias (adicción).

Esto explica el por qué nos cuesta tanto cambiar y crear ciertas respuestas emocionales, es por esa inconsciente adicción a los distintos sentimientos, que la persona se ve condenada a repetir comportamientos, haciéndose adicta a la combinación de sustancias químicas que son propias de cada sentimiento que inunda el cerebro con cierta frecuencia.

Estamos neurológicamente condicionados por nuestras experiencias para ver el mundo y estamos preprogramados para relacionarnos con los demás; con lo cual, se impone la necesidad de cambiar nuestros modelos internos, reprogramar nuestro cerebro, nuestros patrones emocionales, que nos afectan negativamente en nuestra vida. Lo bueno, es que el cambio es factible, el cambio es posible. Las nuevas investigaciones en neurociencias, hablan de la capacidad plástica del cerebro: plasticidad cerebral, podemos “cambiar el cableado”, reordenar las conexiones entre las células o redes neuronales (neuroplasticidad), como también el cerebro puede producir nuevas células cerebrales (neurogénesis) en cualquier edad de la vida; estos son dos descubrimientos revolucionarios de las neurociencias, que pueden cambiar la manera de abordar la vida, la salud.

¿Cómo? Este cambio lo podemos hacer con la relajación, visualización, meditación, cambios en el estilo de vida, en la interpretación de los acontecimientos, hacer cosas nuevas y creativas, ejercicio físico, risa, etc”.

✚ Revisamos el siguiente gráfico comparativo de las relaciones de dependencia, de independencia y de interdependencia*:

Dependencia	Independencia	Interdependencia
Cuando los dos miembros de la pareja estamos instalados en la dependencia, los conflictos emocionales se generan frecuentemente. Las expectativas respecto a lo que el otro debe hacer, lo que esperamos del otro, provocan habitualmente frustración, tristeza, soledad, impotencia, desamparo...y una profunda sensación de DESENCUENTRO.	Cuando llegamos a ser emocionalmente independientes ya no existe la necesidad de darle la culpa al otro y comenzamos a ver al otro como un espejo de nuestros aspectos o “sombra”, como una oportunidad de autoconocimiento, reflexión y cambio personal. Al descubrirnos mediante el otro, aumentamos nuestro LIDERAZGO PERSONAL.	Cuando los seres humanos vivimos en la independencia, estamos listos para vivir en la interdependencia en pareja, pasando a ser un equipo con una misión, visión del proyecto de vida en común, ayudándonos mutuamente para el logro de los objetivos.
Algunos ejemplos de creencias limitantes que nos anclan en la dependencia	Algunos ejemplos de lenguaje en la independencia	Algunos ejemplos de lenguaje en la interdependencia
“Tú me cuidas”, “tú me haces feliz”, “tú me solucionas los problemas”, “tú me quieres”, “tú eres la persona que me llena, que me satisface”	“Soy responsable de mi vida”, “Soy el protagonista de mis actos”, “Me hago responsable de mis sentimientos”, “Me cuido”, “Elijo continuar en esta relación	“Nosotros podemos hacerlo” “Nosotros podemos cooperar”

<p>"Mi sentido del mérito y de mi valor dependen de lo que tú pienses de mí" "Cuento contigo para que pienses por mí" "Eres tú quien me hace infeliz", "por tu culpa me siento mal", "si tú fueras de otra forma", "tú tienes que cambiar" "Tú no haces lo que tienes que hacer por mí"</p>	<p>porque quiero", "Soy responsable de mis decisiones y acciones, incluso de mis decisiones inadecuadas y asumo las consecuencias de ellas" "Puedo actuar y pensar por mí mismo" "Mi sentido del valor y del mérito dependen de mí mismo"</p>	<p>"Nosotros podemos combinar nuestros talentos y aptitudes para crear juntos" "Combinamos nuestros esfuerzos para lograr un éxito mayor" "Dependo de mí mismo, y también comprendo que tú y yo laborando juntos podemos lograr mucho más de lo que puedo lograr yo solo, incluso en el mejor de los casos" "Obtengo dentro de mí mismo una gran sensación de valía y también reconozco mi necesidad de amor, de darlo y recibirlo" "Comprendo que necesito mis propios pensamientos con los mejores pensamientos de otras personas. Tengo la oportunidad de unirme profunda y significativamente con otros, y logro acceso a los amplios potenciales de otros seres humanos"</p>
---	---	---

*Adaptado del libro Los siete hábitos de la gente altamente efectiva, Stephen Covey

 **Damos lectura al siguiente texto tomado del libro Los siete hábitos de la gente altamente efectiva, de Stephen Covey:**

"Todos empezamos nuestra vida como niños totalmente dependientes de otros. Somos dirigidos, educados y sustentados completamente por otros. Después, gradualmente, a lo largo de los meses y años siguientes, nos volvemos cada vez más independientes - física, mental, emocional y económicamente – hasta que por fin podemos, en lo esencial, hacernos cargo de nuestra propia persona. Cuando seguimos creciendo y madurando, tomamos cada vez más conciencia de que toda la naturaleza es **interdependiente**, de que existe un sistema ecológico que la gobierna a ella y también a la sociedad. Además, descubrimos que los más altos logros de nuestra naturaleza tienen que ver con las relaciones con los otros, que la vida humana también es interdependiente. Las personas independientes sin madurez para pensar y actuar interdependientemente pueden ser buenos productores individuales, pero no serán buenos líderes ni buenos miembros de un equipo"

 **Nos planteamos preguntas que generen nuevas reflexiones. Por ejemplo:**

1. ¿Es posible mutar una relación de dependencia a una relación de interdependencia? Si decimos que sí, ¿cómo se haría para lograrlo?
2. ¿Es posible que los jóvenes desde su primera experiencia en pareja puedan vivir una relación de interdependencia, que les facilite la vivencia de la sexualidad consciente?

