



**Universidad
de Holguín**

FACULTAD
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DPTO. PEDAGOGÍA -PSICOLOGÍA

**RELACIONES DE PAREJAS SALUDABLES EN JÓVENES DE
CARRERAS PEDAGÓGICAS UNIVERSITARIAS**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN
AL TÍTULO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN**

Autora: Isabel Torres Ricardo

Tutora: MSc. Mayda María Cárdenas Tauler. Prof. Auxiliar

HOLGUÍN 2019



PENSAMIENTO

Cuando hablamos de educación sexual no hablamos meramente de instrucción sexual, sino que hablamos de la preparación de los niños, de los jóvenes, de todos, para el matrimonio, para la familia”

(Espín, V. 1997)

DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo incondicional, que sintieron a mi lado cada logro y dificultad que se presentaron en el camino.

A mis abuelitos por tenerlos a mi lado en cada etapa de mi vida, en especial a Miguel que a pesar de no poderme ver realizar mi sueño siempre estará en corazón.

A Roly por inspirarme y darme fuerzas para seguir a adelante, haciéndome fuerte y a la vez flexible.

A mi familia por brindarme todo su apoyo.

Gracias.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por el sacrificio, la ayuda y el apoyo brindado por tanto tiempo para hacer realidad mi sueño.

A Roly que es incondicional y me ha dado todo su apoyo en los momentos más difíciles.

A mi querida tutora Mayda M. Cárdenas Tauler por su apoyo, dedicación y estar a mi lado en todo momento.

A mi profe Ana Melva por su apoyo y por brindarme ese cariño incondicional.

A Daicy Silva por su apoyo en mis primeros años de la carrera y por estar ahí siempre que lo necesité.

A mis profesores por la formación profesional que desarrollaron en mí y que me han visto crecer profesionalmente.

A mi familia mi más grato agradecimiento por su confianza y apoyo en todo momento.

A mis amigas y amigo del aula, que nos hemos sacrificado por lograr un objetivo en común, los quiero.

A Osmel y a Alexander, en fin, a todas las amistades que surgieron en el camino y confiaron en mi éxito.

Muchas gracias.

RESUMEN

En la actualidad la relación de pareja se ha convertido en un tema muy polémico, por las nuevas formas y prácticas, siendo una preocupación para especialistas de diferentes ramas de la ciencia, por lo tanto, la orientación educativa realizada hasta el momento requiere reforzarse con acciones que incluyan la promoción de salud y mecanismos que ayuden a enfrentar dificultades y darle soluciones. Es necesaria la labor del psicopedagogo(a) como orientador y asesor para elaborar acciones educativas dirigidas a enfrentar esta tarea con éxito y prepararse para darles herramientas a los profesores y familiares que permitan el trabajo con el estudiante de manera que desarrolle en él estilos de vida saludables. En el presente material se exponen los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan el Taller Vivencial de nueve sesiones de trabajo en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias para el desarrollo de relaciones de parejas saludables. Con la realización del diagnóstico se evidencian en la muestra seleccionada, jóvenes que presentan manifestaciones de cambios frecuentes de pareja y problemas de comunicación. En la investigación se utilizaron diferentes métodos de nivel teórico: histórico – lógico, análisis - síntesis, inducción-deducción, modelación, del nivel empírico: observación indirecta, encuesta, entrevista grupal, revisión documental y del estadístico el cálculo porcentual, así como la experimentación parcial sobre el terreno que se empleó para la validación de la propuesta.

Palabras claves: relaciones de parejas saludables, orientación educativa, taller vivencial.

ABSTRACT

Today, mate relations have become a high-keyed debate topic due to their modern manifestations and practices. Therefore, it is a concern point for specialists from different branches of science. Educational guidance so far calls for reinforcing steps that include health promotion and ways to help face difficulties and find solutions. The role of the psychologist-pedagogue as a guide and advisor is vital in proposing educational actions to successfully address the task and prepare to furnish professors and family with tools to help the student, so he/she develops healthy life styles. This paper presents the theoretical and methodological foundation of the nine-session Experiential Workshop with youngsters from pedagogical majors. Sample diagnostic studies rendered preliminary evidence of constant mate-changing practices. Theoretical methods were used, such as historic-logical, analysis-synthesis, induction-deduction and modelling. From the empirical methods were implemented indirect observation, survey, group interview and documentary analysis. From the statistical area, percentage calculation was used, as well as the partial experimentation on the ground that was used for the validation of the proposal.

Key Words: healthy couples, educational orientation, experiential workshop

ÍNDICE

Subtítulo	Pág
Introducción	1
Desarrollo	
I. Fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias	6
1.1 Las relaciones de parejas. Su devenir histórico	6
1.2 Relación de pareja, aspectos para una definición. Etapas.	10
1.3 Características psicológica de los jóvenes	15
1.4 Características que identifican las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias, Sede: José de la Luz y Caballero	17
1.5 La Orientación Educativa como herramienta para favorecer el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.	18
1.6 Los talleres vivenciales como alternativa para las relaciones de parejas en jóvenes de carreras universitarias pedagógicas	22
II. Diagnóstico del estado actual de la problemática investigada	23
2.1 Características que identifican las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias en la sede: “José de la Luz y Caballero”	23
III. Presupuestos teóricos-metodológicos que sustentan el Taller Vivencial para las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias, Sede: José de la Luz y Caballero	27
3.1 Metodología general de los talleres	27
3.2 Taller Vivencial para establecer relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias, Sede: José de la Luz y Caballero	30
IV. Análisis de los resultados de la aplicación en la práctica del Taller vivencial	47
Conclusiones	52
Recomendaciones	53

INTRODUCCIÓN

La relación de pareja es una de las más complejas de todas las que establece el ser humano a lo largo de su vida. En la actualidad surgen nuevas formas y prácticas de relación de pareja que no apuntan hacia su desaparición. No obstante, algo sucede con la estabilidad de la pareja, siendo Cuba uno de los países con mayor tasa de divorcialidad de América Latina y donde las primeras nupcias no rebasan los 5 años de duración.

En nuestro país se conforman relaciones de pareja donde cada vez más se van desmontando los viejos modelos patriarcales de familia o fusional – dependiente de pareja, para dar paso a nuevos modelos de relación, aunque se puede afirmar que pese a estos cambios persiste aún el modelo mencionado, no obstante actualmente la estabilidad de la pareja es motivo de preocupación para los científicos y entre las causas más registradas en Cuba se encuentran: falta de amor, expectativas idealizadas con respecto al matrimonio, problemas de convivencia y comunicación, problemas habitacionales, entre otros.

La provincia de Holguín no está exenta de este fenómeno; según investigadores del territorio, la comunicación en la pareja es una de las características que afectan considerablemente el funcionamiento de la relación, en cuanto a la dificultad en el diálogo durante los conflictos, en la toma de decisiones conjuntas, la intimidad, la comunicación, la expresión de los sentimientos y autovaloraciones. Muchos de los problemas que se presentan en la comunicación de la pareja tienen su origen en costumbres y prejuicios acerca de este tipo de relación. La timidez, el miedo a la intimidad, el egoísmo y las expectativas poco realistas dificultan también este proceso.

La pareja es una unidad con rasgos específicos resultante de la combinación de dos personas y se constituye cuando se han cumplido varios niveles de atracción y satisfacción. Cada uno llega con sus necesidades, frustraciones y mecanismos de defensa que intervienen conscientemente unos e inconscientemente los otros sobre esa unidad diádica. A todo esto, se suman los conflictos, tensiones y ajustes que

surgen de la convivencia, en la que cada cual aporta lo asimilado en sus familias de origen hasta lograr un nuevo y particular modelo de intercambio. Font, M. (2014)

La capacidad para amar, relacionarse de una manera íntima con otra persona, establecer un compromiso estable depende, en gran medida, del grado de estructuración y organización configuracional de la personalidad. (Fernández, L. 2005)

Es un reto para el psicopedagogo continuar indagando en los factores que influyen en la relación de pareja, aspecto complejo tanto desde el punto de vista teórico como metodológico. Siendo una de las esferas más privadas del ser humano, su estudio impone invadir desde afuera lo íntimo- personal, ya que influye en la comunicación, la convivencia, en manifestaciones de violencia, en intentos suicida, en el aprendizaje de los hijos, en procesos de inserción social, entre otros.

A la hora de trabajar con la pareja lo hacemos desde un enfoque integrativo, no así ecléctico. Nuestra posición es la de asumir como fundamento epistemológico principal el Enfoque Histórico Cultural y, decidimos tratar este tema desde la práctica profesional de la Orientación Educativa, teniendo en cuenta que la comunicación de la pareja está relacionada con: la capacidad de diálogo y la empatía, la apertura en cuanto a los temas que han de comunicar, la transmisión de afecto y el respeto mutuo; si no existe respeto por sí mismo, si no se valora, es difícil que se genere esto mismo en el otro miembro de la pareja, influyendo decididamente en la relación.

Las vivencias de la autora durante su estancia en la residencia estudiantil y luego en la práctica laboral investigativa como alumna ayudante, contribuyó a detectar la existencia de problemas en jóvenes para las relaciones de pareja, lo que complejizaba la labor de las instructoras educativas para la formación de conductas responsables. No solo para la pareja, sino en dicha residencia, matizado por los temores, prejuicios y reacciones inadecuadas de los jóvenes y agentes educativos ante los conflictos que se presentaban en este sentido.

Estos planteamientos nos conducen a la búsqueda de alternativas de orientación educativa que reconozca la diversidad de recursos, que integrados, favorecen el cambio en la conducta de los jóvenes para el establecimiento de relaciones de parejas saludables. A partir de la observación realizada y las entrevistas a estudiantes y directivos de la residencia estudiantil, se han determinado las siguientes **insuficiencias**:

- Predominio evidente de cambios frecuentes de parejas y prácticas sexuales irresponsables.
- Presencia de relaciones de parejas sustentadas en la cultura patriarcal.
- Insuficiente ejecución de actividades para el desarrollo de relaciones de parejas saludables en el área de la residencia.

Las manifestaciones señaladas permitieron formular el siguiente **problema científico de investigación**: ¿Cómo favorecer el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias?

Para el logro de este interés investigativo se propuso como **objetivo**: Elaboración de un taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias. En este sentido nos planteamos las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué fundamentos teóricos-metodológicos sustentan las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias?
2. ¿Qué características identifican las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias?
3. ¿Cómo elaborar un taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias?
4. ¿Cómo valorar la efectividad práctica del taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias?

De igual manera se declaran las siguientes **tareas científicas**:

1. Sistematizar los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.
2. Determinar las características que identifican las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.
3. Elaborar un taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables de jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.
4. Valorar la efectividad práctica del taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.

Los **métodos** utilizados durante el proceso investigativo son los siguientes:

Métodos del **nivel teórico**

- **Histórico-Lógico:** se utilizó para analizar la evolución de las categorías esenciales de la investigación, estudiar la trayectoria, y desarrollo de las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias en el cursar del tiempo y desarrollo de las mismas.
- **Análisis-Síntesis:** se empleó con la finalidad de interpretar y analizar la información encontrada en la bibliografía consultada acerca de la relación de pareja, determinar las brechas existentes en las investigaciones realizadas y determinar cómo aplicar todo lo estudiado en la investigación. Así como el análisis de los datos aportados por los instrumentos para determinar el estado actual de las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.
- **Inducción-Deducción:** para establecer generalizaciones sobre la base de los estudios realizados sobre las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias que posibilita comprender los aspectos más singulares y particulares abordados por los diferentes autores.

Modelación: permitió la modelación de teorías y métodos, así como la propuesta de un taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.

Métodos del **nivel empírico:**

- **Observación indirecta:** para apreciar el comportamiento de pareja en el estudiantado en diferentes situaciones del contexto universitario.
- **Encuesta:** para obtener respuestas más espontáneas y con elaboración personal que permite a los sujetos ofrecer libremente sus ideas, opiniones y puntos de vista sobre las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.
- **Entrevista individual:** para conocer los aspectos psicológicos típicos de las relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias.
- **Revisión de documentos:** estrategias educativas (de la residencia estudiantil y grupos), memorias de actividades educativas y metodológicas, para constatar a través de la evidencia gráfica las regularidades observadas.

Para el desarrollo de la presente investigación se tuvo en cuenta una población de 252 estudiantes: 212 muchachas y 30 muchachos, matrícula general de la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Holguín, sede: José de la Luz y Caballero. Seleccionándose una muestra de 33 muchachas y 17 muchachos, para un total de 50 estudiantes, en el caso de la categoría sexo su selección fue intencional, no probabilístico (20% de la matrícula). Se emplearon los siguientes criterios de inclusión: estudiantes de la facultad objeto de estudio, rango de edad de 19-23 años y disposición de participar en el estudio.

DESARROLLO

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LAS RELACIONES DE PAREJAS SALUDABLES EN JÓVENES DE CARRERAS PEDAGÓGICAS UNIVERSITARIAS

1.1 Las relaciones de parejas. Su devenir histórico

Del amor y de las relaciones de pareja mucho se ha hablado ya, desde las prolíferas y milenarias producciones poéticas, las disímiles obras literarias, escultóricas, musicales, danzarias y cinematográficas, incluido el pensamiento filosófico de antes de nuestra era. Quizás sea desde aquí la resistencia que colocamos los humanos en algunas ocasiones a penetrar con el uso de la razón en este espacio de la vida. El desconocimiento que de ello se deriva, unido a la significación de estas cuestiones para la propia vida, puede ser una de las razones de la perdurabilidad y el incesante renacimiento de preguntas como:

- ¿Se puede vivir sin amor?
- ¿Cuándo y por qué nos enamoramos?
- ¿Cuándo se ama realmente?
- ¿Cómo amar, realizarse y desarrollarse a la vez?

Lo cierto es que, en un medio social, en creciente urbanización y como tendencia multitudinaria e impersonal, repensar sobre el valor de las relaciones íntimo - personales, puede constituir uno de sus soportes y evitar que acudamos algún día, abruptamente, a su irreversible debilitamiento. Se afirma que la seguridad, alegría y el éxito en la vida están muy vinculados con nuestra capacidad para relacionarnos con determinado grado de compromiso y profundidad Font, M. (2014).

A su vez, la incapacidad de relacionarnos, es fuente de temores y de sentimientos de aislamiento. Las relaciones íntimo - personales influyen en nuestra salud, en nuestra inserción social, en nuestros cambios y en nuestro desarrollo. Sin embargo, aunque se trata de un problema antiguo, nunca antes se había profetizado con mayor fuerza acerca del fin de la pareja humana, como hacia este último tercio de siglo.

La Revolución Sexual de los años 60 posibilitó libertad para hablar de la sexualidad, la proliferación de la información y la literatura en este tema, la reivindicación del placer sexual en la mujer y la progresiva desaparición del valor de la virginidad, escindiéndose el sexo - procreación del sexo - placer junto con los avances en la anticoncepción. La actitud social más positiva hacia el placer sexual, intensificó el sexo prematrimonial y extramatrimonial, todo ello en el esfuerzo de nutrir con otros sentidos a la relación de pareja, en caminos de búsquedas, hallazgos y experimentación.

La mayor libertad para la expresión de la sexualidad, fue renovando hacia los años 70, las costumbres en esta dirección. Comienza una nueva exigencia externa, ya no restrictiva, sino de excelencia sexual. Se produce una tendencia hacia la no exclusividad sexual, aparece el sexo en grupos, el intercambio de parejas, la convivencia en comunidades, el matrimonio a prueba, la apertura hacia el homosexualismo, como alternativas todas para la vida sexual y amorosa.

Esta situación, que no ha dejado - en ocasiones - de coartar la auténtica elección, libertad y responsabilidad en esta esfera de la vida, convirtiendo al sexo, para algunos, en un hecho impersonal, ha colocado entre interrogantes, a la pareja hoy. El ímpetu del feminismo, ha revolucionado la identidad y el comportamiento sexual femeninos, otorgándole mayor libertad a este último, todo lo cual ha acentuado el punto de la autonomía de la mujer con respecto al hombre, apareciendo el cuestionamiento de la pertinencia de la vida en pareja.

Esta realidad se vincula al hecho de que justo en la segunda mitad de este siglo, la mujer comienza a acceder a espacios, lo cual genera un impacto transformador en las normas sociales, así como la flexibilización de los roles de género. Declinan los criterios de calidad del matrimonio (capacidad de manutención, número de hijos, duración), para presenciarse un desafío al matrimonio tradicional ante la facilidad del divorcio, la movilidad y densidad poblacional que aumenta los contactos interpersonales, la extensión de la vida y la débil coerción institucional.

Varían hoy los criterios de funcionalidad de la pareja al tropezar la esperanza de un vínculo duradero, con la libertad individual como valor. Comienza así a tornarse poco

satisfactoria para los sujetos implicados, la pareja erigida sobre la base de la posesividad, de anular el sí mismo en aras del otro. Ello indica la transformación de valores que se va operando en esta esfera de la vida.

En Cuba, por ejemplo, en 1987, 3 de cada 4 jóvenes entre 15-19 años y el 52% entre 20-24 años, declararon vivir en unión consensual. Asociándose este hecho tanto a las afectaciones económicas actuales de especial significación en el grado de satisfacción de las necesidades domésticas y su impacto en los proyectos de vida, como a la posibilidad de evadir responsabilidades, el temor al fracaso en aras de un “eterno idilio” y el rechazo al matrimonio como institución. (Díaz, M.1992).

Las elevadas tasas de divorcialidad y de inestabilidad de los vínculos, evidencian también, la debilidad de la pareja hoy. Cuba, por ejemplo, se ubica en el cuarto lugar entre los países de mayor tasa de divorcialidad, para una duración promedio de los matrimonios de 5 años. (Puñales, A. 1989). Mientras que el 50% de los matrimonios, fundamentalmente, entre jóvenes de 15-24 años, se divorcian antes de los dos años de oficializado el vínculo. (Díaz, M. 1992).

Este fenómeno se asocia a dificultades de la comunicación interpersonal, insuficiente preparación para la vida en pareja y carencia de habilidades personales (Puñales, A. 1989). En investigación realizada por Álvarez, M. y Díaz, M. (1989), se constató, como en parejas de jóvenes que desean casarse, solo el 17.18% posee congruencias en sus expectativas y más de la mitad posee expectativas elevadas con respecto al otro miembro de la pareja. El 64% de las parejas estudiadas, poseen una relación desfavorable, caracterizada por:

- una comunicación inadecuada.
- dificultades en las relaciones interpersonales.
- indefinición de sentimientos.

Las transformaciones en las costumbres sexuales, de especial impacto en la vida en pareja y social, se han visto reforzadas también por factores de orden biológico como es la aceleración de la pubertad ante el mejoramiento del modo de vida, lo cual ha originado que alrededor de la mitad de los individuos, se inicien sexualmente antes

de los 16 años. El sexo en la mujer se torna más precoz, mientras que es más frecuente en los hombres su inicio sexual con la pareja de elección, lo cual intensifica el sexo prematrimonial.

Esto entra en contradicción con la necesaria dilación de la incorporación del joven a la vida social, productiva, a partir de la exigencia que en cuanto a tiempo demanda la formación cultural y técnica hoy, lo cual retarda la madurez social del mismo. Por supuesto que en esta precocidad, no solo intervienen factores biológicos, sino también, factores socioculturales como los cambios de valores con respecto al sexo, la falta de información, la insuficiente experiencia, la carencia afectiva familiar y el insuficiente desarrollo personal que posibilite al sujeto autorregularse en su vida amorosa.

Investigaciones en Cuba, constatan el hecho de que entre algunos jóvenes predomina la tendencia en la selección y establecimiento de la pareja, a absolutizar atributos físicos, sexuales y económicos, unido a una insuficiente concepción del amor y de proyectos en esta esfera, Smith, A. (1985). Así, como la insuficiente información sexual y la existencia de prejuicios sexuales en adolescentes y jóvenes. Guerrero, N. (1985).

Si los años 60 y 70 fueron décadas de experimentos en el terreno amoroso, parece que el final del siglo se convierte en era de cautela, temores y otras búsquedas. Debilitados los resortes externos del vínculo amoroso (presiones económicas, sociales, jurídicas, religiosas, la censura férrea del divorcio, de la concepción y la sexualidad prematrimonial entre otros), unido al cambio de valores con respecto al matrimonio, la vida en pareja y la familia, emerge el amor y la intimidad psicológica, como única condición para la durabilidad auténtica de la pareja, que hoy sólo puede decidirse desde su interior.

El sexo impersonal vive hoy, la oposición de la intimidad psicológica, que al redimensionarse hace renacer con fuerza la búsqueda de una relación presidida por el afecto, el rescate del placer, la comunicación, la entrega y el enriquecimiento personal, apareciendo con intensidad la necesidad de un vínculo que, en su defensa como espacio singular, permita el enriquecimiento de la propia individualidad. El

hecho es que, a pesar de aciertos y desaciertos, de las vicisitudes por las que ha pasado y seguirá pasando el amor, los humanos continuamos necesitando para poder vivir, del contacto íntimo – personal.

Es posiblemente ésta, una de las razones que nos ha hecho pensar y continuar re-pensando sobre la vida amorosa. No es la pareja pues, la que está en crisis, como muchos han sentido, creído o han hecho creer, o como lo pudiera evidenciar el propio análisis que hasta aquí he hecho, sino un modo específico de pareja y su institucionalización que legisla, prescribe y prohíbe desde afuera.

Uno de los puntos que se debate hoy, es la posibilidad del encuentro y conocimiento de las subjetividades, la autorrealización y la satisfacción psicológica en el seno de la pareja, si se posee la capacidad para establecer una relación con afecto, íntima y duradera con otra persona y como construir y mejorar al amor. La importancia de la educación para la vida en pareja, resulta evidente no solo por su repercusión individual, familiar y social sino además por la exigencia que en lo psicológico, presenta el vínculo en nuestros días si queremos que sobreviva en su sentido enriquecedor y de real autenticidad.

En estudios nacionales y locales hay diferentes autores que han investigado los problemas que afectan en la formación y estabilidad de la relación de pareja, por ejemplo: Artiles, I. (1995); Veitía I. (1997); Domínguez L (2006); Quintana, L (2009); Soura, M. (2012); Font, M. (2014); entre otros.

1.2 Relación de pareja, aspectos para una definición. Etapas.

Las relaciones de parejas constituyen un intercambio entre dos personas manteniéndose la satisfacción y por tanto, la posibilidad de mantener la relación si ese intercambio es equilibrado y predominantemente positivo (Quintana, L. 2009).

¿Qué es una relación de parejas saludables?

Hablar de *relaciones de parejas "saludables"* puede dar la falsa impresión de que existen relaciones perfectas, lo cual se aleja de la realidad. Toda relación tiene sus defectos o debilidades, por la simple razón de que las personas no son perfectas. Lo

importante no es que una relación de pareja tenga debilidades o no, lo que define una relación saludable es que esté interesada en trabajar y atienda sus posibles debilidades y dificultades.

Según el Centro R&A Psicólogos de la ciudad de México definen una relación de pareja saludable de la siguiente manera: una relación de pareja es saludable si existe un esfuerzo de ambas partes de impedir que exista maltrato físico o emocional, faltas de respeto, comportamientos abusivos, controladores, humillantes.

Una relación es saludable cuando las dos personas que la componen confían el uno en el otro, se respetan, se quieren, y saben que ambos tienen una vida independiente con la que tiene que compenetrarse. Pardo, C. (2017)

La autora considera que para ofrecer una definición de relación de pareja saludable no deben faltar los siguientes aspectos: (Anexos 27)

- Es importante no tener una visión idealizada de la relación.
- Cuidar la relación.
- Pasar tiempo juntos.
- Aprender a convivir con las diferencias.
- No esperar cambiar a tu pareja.
- Aceptar que habrá puntos en los que no logren estar de acuerdo.
- Tener una comunicación adecuada.
- Dar un voto de confianza.
- Ser honesto es esencial.
- Respetar a tu pareja.

Los límites de la relación los establecen cada uno de los miembros, siendo estos diferentes en cada caso, ya que cada pareja y cada persona es distinta. Pero lo que es importante en todas las relaciones, sean cuales sean los límites, si se aceptan, que se respeten. No obstante, tener una relación saludable no implica que existan discordancias, enfados, desacuerdos o discusiones. Lo que sí es cierto, es que las

parejas que están más unidas tienen más herramientas para afrontar los problemas que puedan surgir, y esto hace que crezcan tanto a nivel personal como en pareja.

Existen determinantes psicológicas que no se pueden soslayar en la capacidad para hacer pareja y disfrutar del vínculo: autovaloración, capacidad comunicativa, los códigos emocionales, etc. Otros componentes psicológicos importantes podrían ser expectativas de la relación, intereses y motivos, escala de valores, determinantes inconscientes, etc. Todos estos aspectos son de gran importancia para nuestro trabajo en la orientación, independientemente de que centremos la atención en la categoría necesidad como explicaremos más adelante.

En el presente surgen nuevas formas y prácticas de vivir en pareja. Algo sucede con la estabilidad de las relaciones, ya que la falta de comunicación y el estrés generalizado de la vida diaria lleva a las personas a mantener diferentes tipos de relaciones; algunas veces caracterizadas por la ausencia de compromiso. Al no existir acuerdos que se tengan que cumplir, tampoco existe el temor de romper contratos, es por esto que las relaciones informales parecen ser la mejor opción para los jóvenes que aún no cuentan con las condiciones necesarias para establecerse de manera formal con el otro.

Actualmente la base sobre la que se forman casi todas las parejas es el enamoramiento, que es una emoción y tiene un fuerte componente de pasión, afecto, ternura, sexo. Por eso uno de los principales objetivos de la pareja hoy es hacerse la vida agradable. Pero una emoción es pasajera, porque está sometida a la ley de la habituación. Todos sabemos que el enamoramiento se pasa y muchas parejas, basadas solamente en esa emoción se disuelven, "se pierde la ilusión"; "no se siente lo mismo". Sin embargo, el amor apasionado de los comienzos es una vía inmejorable para conseguir mantener la pareja.

En las parejas para tener intimidad, para tomar decisiones, y para convivir, es preciso saber comunicarse, escucharse y respetarse. Para resolver los problemas también. La capacidad de comunicarse y de resolver los conflictos es fundamental para la continuidad de la pareja. Otro aspecto muy importante es el apoyo mutuo. Se plasma

en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. El otro es el principal sostén ante las dificultades y amenazas de la vida y el apoyo en el desarrollo personal y social.

Según Levinger (1983) la relación de pareja transita por 5 etapas:

1. Familiarización: las relaciones de pareja empiezan de forma necesaria con la toma de contacto entre dos individuos. En este momento, o de forma progresiva, surge un sentimiento de atracción mutua que suele basarse en el aspecto físico o en las similitudes de tipo psicológico.

2. Desarrollo: esta se corresponde con el período durante el cual los dos miembros de la pareja intiman, pasan a confiar el uno en el otro de forma progresiva y se vuelven cada vez más interdependientes. Con respecto a la intimidad, Levinger destaca el peso que ejerce en esta la revelación de información privada.

3. Continuación: esta se caracteriza sobre todo por el compromiso a largo plazo y por la unión de las vidas de los dos miembros de la pareja, en un sentido muy general. La relación se intensifica, de modo que englobaríamos en esta fase muchas relaciones estables, parejas de hecho o matrimonios.

Aunque la relación de pareja puede seguir desarrollándose, creciendo y cambiando durante esta etapa, es bastante habitual que durante este período se dé una larga fase de estabilidad (señal de la consolidación de la relación) que en ocasiones llega incluso al estancamiento. Para Levinger la confianza mutua es el factor fundamental en el éxito de la etapa de continuación.

4. Deterioro: a medida que pasa el tiempo es normal que las relaciones de pareja se deterioren y que la satisfacción de sus miembros disminuya de forma progresiva. Esto se asocia a factores como el desequilibrio entre las recompensas que se obtienen por continuar en la relación y los costes de hacerlo -que a su vez choca con la dificultad para romper, incrementada por el hecho de tener hijos juntos, compartir la vivienda, etc.

Por supuesto, la fase de deterioro de la relación no siempre se produce, sino que, algunas parejas consiguen mantenerse en la etapa de continuación hasta el final de sus vidas. No obstante, incluso en las relaciones exitosas cabe esperar que a partir de cierto punto aparezcan algunos sentimientos de insatisfacción y de aburrimiento mutuos, incluso si su intensidad es baja.

5. Finalización: como es lógico, la última etapa de las relaciones de pareja en la teoría de Levinger es la de finalización. Esto no se asocia necesariamente con la ruptura, sino que también puede deberse a la muerte de uno de los miembros de la pareja o a otros factores.

En ocasiones la fase de finalización se debe a que el amor y la intimidad que han sostenido la relación hasta un momento dado, simplemente acaban por desaparecer; ni siquiera es necesario que sucedan eventos negativos para que la conexión entre una pareja se deteriore y acabe por romperse.

En la actualidad existen algunos problemas en las relaciones de parejas, entre los más significativos están:

Relaciones de poder: Teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: Las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

La sexualidad: Es una dimensión humana que abarca todo nuestro ser. Todo lo que hacemos en la vida tiene que ver con la forma en que expresamos nuestra sexualidad. La sexualidad permite expresar sentimientos hacia otra persona, además son las manifestaciones del sexo biológico, o sea, un conjunto de características psicológicas y sociales; sin embargo, al hablar de este tema hay que hacer referencia a las relaciones sexuales.

Comunicación: La comunicación es uno de los pilares básicos de la pareja, ya que el diálogo es lo que permite crear un proyecto de vida en común, en donde es muy

importante negociar, ceder y llegar a acuerdos. Una comunicación adecuada puede hacer que las discusiones se conviertan en algo constructivo y que unan cada vez más a la pareja, en vez de separarla y crear rencores. Además, reservar un espacio diario para conversar con nuestra pareja acerca de cualquier cosa es una excelente costumbre que favorecerá afianzar y mantener una relación saludable.

1.3 Características psicológicas de los jóvenes

El término juventud ha sido conceptualizado por diferentes autores a nivel internacional y nacional. En el área de la psicología del desarrollo, Vigotsky, L. S. la define como un proceso psicológico, histórico y cultural, lejano a cualquier biologismo fatalista. Gómez, A. (2013) cita en su obra un concepto abordado por el autor: La juventud transcurre desde el arribo de la madurez fisiológica hasta el logro de la madurez social, es un proceso que se asume de manera particular por las personas, para quienes posee significados distintos de acuerdo con el sector social de pertenencia y el contexto en que se desarrollan.

La edad juvenil presenta una situación del desarrollo específica que determina transformaciones importantes en los sistemas de actividad y comunicación y cambios significativos en las características psicológicas de la edad, la cual comprende desde los 15 ó 16 años hasta los 22 ó 23 años aproximadamente. Su culminación está vinculada a la inserción del joven a la vida adulta y fundamentalmente a la actividad laboral, para la cual se ha preparado durante toda esta etapa.

La interacción entre las condiciones internas y externas del desarrollo psíquico se expresa en la nueva posición social del joven: se encuentra en el umbral de la vida adulta y en la actitud que asume ante esta posición social: se preocupa por el futuro y necesita determinar su lugar en la vida. Todo el comportamiento juvenil está matizado por su proyección futura. La actividad de estudio se convierte en actividad de formación profesional. Debe elegir su profesión y prepararse convenientemente para la vida laboral.

Los procesos cognoscitivos se orientan hacia aquello que es importante para su preparación para el futuro y adquieren una connotación afectiva y personal que le permite un aprendizaje personalizado. Surgen nuevas necesidades y motivaciones profesionales, éticas y de carácter político- ideológico. El joven se interesa por los fenómenos sociales y de la realidad en que vive, va formando su concepción del mundo, la que va a permitir todos sus análisis e interpretaciones de la naturaleza, las demás personas y de sí mismo.

Se produce un desarrollo de la autoconciencia, la autovaloración, los intereses y los ideales que le va colocando cada vez más cerca del modo de pensar y actuar de los adultos, se amplía el ámbito de sus relaciones interpersonales, la amistad se profundiza y consolida y las relaciones de pareja adquieren un carácter más estable y maduro. El carácter que adquieren las relaciones en la pareja, dependen, por lo tanto, del contenido moral de la personalidad, lo que determinará que las relaciones amorosas se basen en el respeto mutuo, la comunidad de intereses, la comprensión, etc.

En ellos juega un papel dominante vivencias emocionales más primitivas, relacionadas solo con la atracción física y emocional. Según Front, E. (1973) la juventud se caracteriza por la posibilidad de establecer intimidad psicológica y sexual con los otros. De no lograrse este resultado, la otra alternativa es el sentimiento de aislamiento y soledad.

El joven va logrando cada vez más un nivel de autodeterminación que le permite enfrentar de un modo más adecuado las exigencias de la sociedad, comienza a gozar de derechos que antes no tenía, pero que a su vez le plantean responsabilidades e independencias. A lo largo de la etapa va generando seguridad en sí mismo y autoafirmación. Se vuelve capaz de valorar de modo flexible, reflexivo y objetivo las situaciones en las que se encuentra inmerso, lo que a su vez le garantiza una estructuración y reestructuración de su campo de acción más efectiva.

El papel de padres, maestros y del psicopedagogo sigue siendo esencial para el joven, ya que necesita de sus consejos, valoraciones y orientaciones para aprender a

ser adulto y actuar consecuentemente como ellos. Hoy en día los jóvenes establecen relaciones que intentan definirse fuera de las características tradicionales asignadas a la relación, dejando fuera el compromiso. Dando lugar, con ello, a la aparición de las relaciones informales.

Los patrones de comportamiento social dictan las modas y las formas de establecer relaciones. En la actualidad, los jóvenes llaman a las relaciones informales como amigovios o free. Se dan parejas de hecho y formas de relación muy largas, siendo “novios” y viviendo cada uno en su casa, compartiendo solamente el tiempo libre, son formas que permiten relaciones con un menor compromiso.

1.4 Características que identifican las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias, Sede: José de la Luz y Caballero

Cada vez se produce la maduración sexual más temprana, lo que alarga el lapso entre la madurez sexual (física) y el momento en que es posible construir una familia, esto unido a una prolongación de la formación personal y a los cambios de las concepciones sobre la sexualidad en muchos países, ha condicionado la elevación de la frecuencia en las relaciones sexuales prematrimoniales, las que se aceptan como algo normal y natural en nuestra sociedad.

Las experiencias y vivencias que viven en sus relaciones de pareja pueden dejar fijadas para siempre durante toda la vida, su actitud hacia el sexo complementario. Las desilusiones pueden hacer perder la confianza hacia el otro sexo y las experiencias felices crean una disposición favorable y una confianza incondicional hacia el mismo.

Las investigaciones realizadas con la muestra, demuestran que aún muchos jóvenes realizan una selección muy superficial de la pareja, lo que puede acarrear serios problemas, como el cambio frecuente de parejas. El joven va más allá de sus fantasías y trata de establecer relaciones de parejas reales que impliquen contactos físicos, de connotación erótica. Estas relaciones no exigen, en la mayoría de los casos, obligación alguna ni responsabilidad y compromiso matrimonial.

1.5 La Orientación Educativa como herramienta para favorecer el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias

La orientación, como actividad formal y científicamente fundamentada, comienza a instituirse a nivel mundial dentro del proceso educativo del siglo XX. Esta situación fue el resultado de un doble condicionamiento. Aparecen en la práctica social, un conjunto de necesidades asociadas a la preparación profesional del hombre, por los crecientes avances tecnológicos y científicos, que trajeron como consecuencia la proliferación de puestos de trabajo de creciente complejidad para su desempeño.

Por otra parte, comienzan a cobrar auge los paradigmas educativos del pensamiento moderno y liberal, que apuntaban en esencia a las potencialidades del hombre, como ser activo y transformador de la realidad y de sí mismo. La orientación escolar, como modalidad del proceso de orientación educativa, comenzó a tener su desarrollo propio a partir de la democratización de la enseñanza (obligatoriedad y gratuidad) en sus diferentes niveles y de las correspondientes reformas que se producen en el primer tercio de este siglo.

Esta orientación "estará definitivamente ligada al nivel de desarrollo y al ritmo de evolución de la Psicología - Pedagógica, que se adentrará por los más diversos sectores del aprendizaje y de la enseñanza, de la evaluación de los rendimientos escolares, de la modificación de conducta en el aula, de las técnicas individuales y colectivas del trabajo en clase. (Ibáñez, R. 1982).

En la actualidad cada vez más va quedando atrás el enfoque de una educación atomizada que es reemplazada por una concepción del proceso educativo en el que la formación integral de la personalidad de los educandos constituye el objetivo principal. En este sentido la orientación representa un papel importante en la educación de los alumnos.

Las diferentes posiciones que se asumen respecto a estos problemas, dependen de las concepciones filosóficas y psicológicas, que constituyen el marco de referencia para la implementación del proceso de orientación en la práctica educativa. Son

varias las definiciones que podemos encontrar de la *categoría orientación* dada por autores como: Rodríguez, M. L. (1990); Bisquerra, A. y Álvarez, M. (1996); Ayala, A. (1998); Boronat, J. (1999); Molina, D. (2001); Martínez de Codés, M. (2001).

La orientación educativa como un proceso de ayuda que promueve el desarrollo de mecanismos personológicos a través de la reflexión, sensibilización, la asunción responsable de los roles; realizada por niveles, con el empleo de diversos procedimientos, técnicas y métodos de orientación en el proceso pedagógico.

García, A. y Pérez, R. (2014)

En esta definición se aprecia que se logran agrupar todos los fundamentos teóricos que sustentan la orientación educativa, ya que la autora tiene en cuenta los diferentes contextos en que se puede brindar ayuda a los sujetos, para así facilitar y promover su desarrollo integral.

Entre los tipos de orientación educativa está la orientación grupal, para ello se asume la definición que ofrece Collazo, B. (2001) donde expresa que la orientación grupal es el conjunto de “acciones mediante las cuales el educador interacciona potenciando el desarrollo o la búsqueda de soluciones a las problemáticas de los educandos miembros del grupo que le permitan el crecimiento personal. Sirve para fortalecer las relaciones sociales positivas en el marco de desarrollo de la personalidad y modificar las relaciones sociales defectuosas o deficientes que pueden haberse establecido en el curso de la vida, en el seno de los grupos en que ha estado inmerso”.

Hay tres corrientes que han sido identificadas por una serie de autores y que dominaron durante las primeras siete décadas del siglo XX: la Psicométrica, la Clínico – Médica y la Humanista (Vega, L. 1990, Roger, C. 1964.). Las dos primeras lideraron con su presencia la primera mitad del siglo. Una hiperboliza el diagnóstico a partir esencialmente del test y la segunda el estudio y tratamiento de un caso desde un gabinete escolar.

La irrupción posterior del humanismo, sin embargo, traerá enfoques más holísticos, que buscan rescatar y utilizar el carácter activo del sujeto. Las ideas de Carl Roger,

especialmente, ganaron espacio entre los orientadores, a la cual haremos referencia en nuestra investigación por considerar que al trabajar la esfera afectivo – social y cualitativa de la personalidad sirven de fundamentos al proceso de establecimiento de relaciones de pareja saludables.

La corriente humanista realiza una crítica explícita a la escuela autoritaria y academicista. Se busca incidir en alguna medida en el proceso docente – educativo (creación de atmósferas no autoritarias, respeto al alumno, consideración de sus necesidades, etc). Parte de concepciones de la Psicología Humanista esencialmente, crea metodologías grupales con un enfoque no directivo y confía en las potencialidades de crecimiento de los sujetos, reconoce el papel orientador que puede y debe cumplir el profesor.

En los últimos años, bajo la influencia nada despreciable del pensamiento social marxista, el desarrollo de nuevas corrientes pedagógicas, la propia Psicología Humanista, los estudios de dirección científica de la escuela y otras tendencias contemporáneas, han surgido perspectivas más abarcadoras e integrales que buscan una mayor vinculación de la orientación con la institución escolar y otros factores sociales.

La tendencia Integrativa (del Pino, 1998), es la más apropiada para desarrollar en nuestro contexto escolar, a partir de nuestras concepciones sobre la educación, pues asume las siguientes características generales: busca que la orientación (y el orientador) se integren al centro como agentes de cambio, alcanza una comprensión más social de los problemas de los escolares y sus posibles soluciones, busca la inserción de la orientación en el proceso docente y valoriza la función orientadora del maestro.

Esta tendencia, junto al Enfoque Histórico Cultural (Vigotski, S.L), ofrece la plataforma teórica e ideológica básica para desarrollar nuestras ideas sobre la orientación. Para realizar una adecuada labor preventiva en el área sexual y en las demás áreas de orientación, el orientador debe tener en cuenta los principios, las tipos y modalidades del proceso de orientación; Rodríguez, E. (1993) señala tres principios básicos de la orientación:

Principio de prevención.

Supone actuaciones de tipo proactivo; se trata de actuar antes de que surja el problema. La prevención como concepto comunitario, pone su énfasis en el grupo o comunidad, pretende reducir los riesgos de la totalidad de los miembros de un sistema, mejorando las condiciones existentes o previniendo posibles problemas.

Principio de desarrollo.

El principio de desarrollo implica una orientación que atienda a todos los aspectos del desarrollo humano. Supone considerar al individuo en un continuo crecimiento y la orientación como un proceso continuo dirigido al desarrollo integral de la persona. Dentro de este proceso, en algunos «momentos críticos» la orientación ha de ser particularmente intensa.

Principio de intervención social.

Según este principio la orientación no sólo ha de tener en cuenta el contexto en que se realiza, sino también la posibilidad de intervenir sobre el propio contexto. La actividad orientadora estará dirigida a la modificación de aspectos concretos del contexto. Así mismo, la orientación, desde esta perspectiva, tratará de ayudar al alumno a concienciarse sobre los obstáculos que se le ofrecen en su contexto y le dificultan el logro de sus objetivos personales, para que pueda afrontar el cambio necesario de dichos obstáculos.

La Orientación de la Sexualidad por su parte es un área de la Orientación Educativa y se refiere a un proceso de ayuda que debe desarrollarse durante toda la vida, adecuándose a las características de la etapa, en un marco histórico concreto, con el fin de brindarle herramientas al proceso de desarrollo de una sexualidad saludable, placentera y responsable.

Esta área de la orientación tiene diferentes contenidos orientacionales, los cuales constituyen aspectos sobre los que se ha de incidir y estimular en la formación de la personalidad desde el proceso de educación, dependen o se corresponden con los ejes de orientación, entendidos como los contenidos de mayor grado de generalidad

que se transversalizan en todas las acciones orientacionales o tienen salida mediante ellas.

Entre los contenidos orientacionales más comunes en esta área se encuentran: objetivos y tareas de la edad, educación con enfoque de género, autoestima, toma de decisiones, etapas de la experimentación sexual, sexo seguro y sexo protegido, respuesta sexual humana, aceptación a la diversidad sexual y violencia sexual. Todos ellos se desarrollan en el marco de las relaciones de pareja a partir de que están expresados en los objetivos y tareas de la etapa de vida en la que se desarrolla esta investigación.

1.6 Los talleres vivenciales como alternativa para las relaciones de parejas en jóvenes de carreras universitarias pedagógicas

Los talleres se elaboran con el propósito de promover la participación activa de los estudiantes para que aporten sus conocimientos y modos de actuación. Dentro de esta metodología se considera el postulado del enfoque crítico y socio-participativo orientado a la acción, en el cual toda la actividad se realiza dentro de una cultura práctica cotidiana de los miembros del grupo, para el rescate del saber popular acumulado y como condición que favorece la sensibilización de los estudiantes con los objetivos de cada encuentro.

El término taller se deriva del vocablo francés *atelier* que posee varias acepciones: *estudio, obrador, oficina*, etc. Y sus orígenes provienen de la Edad Media como un lugar donde se forman los aprendices. Calzado, D. (1998) señala la diversidad de actividades pedagógicas a las que se le denominan taller, el que ha sido categorizado también como método, procedimiento, técnica y forma de organización del proceso pedagógico.

La autora considera el taller como una forma de organización que concuerda con la concepción problematizadora y desarrolladora de la educación en la medida en que a través de él se trata de salvar la dicotomía que se produce entre la teoría y la práctica, producción y trasmisión de conocimientos, habilidades y hábitos, investigación y docencia. Fenómeno que se presenta en mayor o menor grado en algunas de las formas de organización empleadas hasta el momento.

Dentro de las modalidades de la orientación educativa que se plantean, se encuentra el *taller vivencial*, el cual consiste en desarrollar un conjunto de acciones mediante las cuales el orientador interactúa con los jóvenes sobre la problemática en varias sesiones de trabajo. Los cuales facilitan que sus participantes expresen sus inquietudes, puntos de vistas, opiniones, potenciando así su crecimiento personal debido a la importancia que adquiere el grupo y las relaciones interpersonales en esta etapa de vida.

El *taller vivencial* es “... una modalidad pedagógica de aprender haciendo, (...) aprender una cosa viéndola y haciéndola es algo mucho más formador, cultivador, vigorizante, que aprenderla simplemente con comunicación verbal de las ideas”. Calzado, D. (1998).

Teniendo en cuenta las características psicológicas de la etapa juvenil con la que estamos trabajando, donde predominan las actividades con contenidos sociales, la comunicación más abierta, diáfana, ellos piensan en su futuro, no solo desde el punto de vista profesional sino también personal y específicamente la formación de una familia por lo que se les hace necesario una relación de pareja con determinadas características.

Para contribuir con lo anteriormente expresado, el psicopedagogo tiene entre sus funciones el proceso de orientación educativa y el taller vivencial se convierte en una vía factible para el tratamiento de esta temática. Pues favorece el intercambio abierto, cara a cara de determinados criterios entre iguales, entre pares, facilitando la apropiación de saberes y experiencias que proporcionan desarrollo personal para la vida en pareja.

II. DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DE LA PROBLEMÁTICA INVESTIGADA

2.1 Características que identifican las relaciones de parejas en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias en la sede: “José de la Luz y Caballero”

Para el desarrollo de la presente investigación se seleccionó la Universidad de Holguín, Sede: José de la Luz y Caballero debido a las vivencias de la autora durante

su estancia en la residencia estudiantil y luego en la práctica laboral investigativa como alumna ayudante. A partir de una población de 252 estudiantes: 212 muchachas y 30 muchachos, matrícula general de la Facultad Ciencias de la Educación y una muestra: aleatoria simple (20% de la matrícula), compuesta por 33 muchachas y 17 muchachos, para un total de 50 estudiantes, en el caso de la categoría sexo su selección fue intencional.

Para conocer en qué medida existen las dificultades y problemáticas en las relaciones de parejas saludables, se trabajó con los estudiantes de la muestra, se realizaron entrevistas (Anexo 5), encuestas (Anexo 3) y se tuvieron en cuenta las siguientes dimensiones e indicadores:

Dimensión: Conocimiento

Indicadores:

1.- Pareja: qué es ser pareja

2.-Formación de la pareja: cómo formar pareja, cualidades de la pareja

Dimensión: Vida en pareja

Indicadores:

1.- Relaciones de poder: teniendo en cuenta las responsabilidades: quien se encarga de hacer las cosas y quien decide lo que hay que hacer. Estas decisiones abarcan aspectos tan fundamentales como: las finanzas, el cuidado de los hijos, las relaciones sociales, etc.

2.- La sexualidad: el amor va sustituyendo al enamoramiento, la pasión inicial va dando paso a la intimidad, al cariño, al cuidado, pero no por eso se puede perder la atracción que se siente por el otro como objeto y sujeto sexual.

3.- Comunicación: Cuando se producen los conflictos y se enquistan se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

La dimensión conocimiento fue analizada a través de la aplicación de una encuesta sobre las características de las relaciones de parejas en jóvenes (Anexo 3), en la pregunta uno, el 65 % de la muestra tiene bajo conocimiento pues no conocen qué es ser pareja (Anexos 3 y 5). En las preguntas dos y tres, el 93 % de los estudiantes manifiesta que no tienen definido elementos necesarios para formar su pareja, en este % prevalece la formación de parejas por la atracción física, no reconocen otras cualidades como comunicación, gustos y preferencias, desempeño en el grupo, respeto y comprensión.

En la pregunta cuatro, 26 estudiantes que representan el 52% de la muestra, consideran que en la comunicación de las parejas jóvenes actuales se producen conflictos y predomina la incompreensión, sólo 11 estudiantes que representan el 23% alegan que deben saberse escuchar y ser flexibles. Reconociendo que no tienen los mecanismos para una adecuada comunicación, siendo el tema más solicitado para trabajarlo en las sesiones del taller.

Al analizar el papel que desempeña cada miembro de la pareja, enfatizan en que las finanzas influyen en las relaciones de parejas y que ambos miembros deciden sobre el embarazo. El 89 % no tiene en cuenta la responsabilidad del muchacho de cuidar la relación, en la pareja solo la mujer es la responsable de la salud sexual. La muchacha puede tener otra relación cuando se le presente, siempre que su novio no se entere, la responsabilidad de la educación y la crianza de los hijos es sólo para la mujer (Anexo 3.5), evidenciando la presencia de pautas sexistas patriarcales.

El 71% de la muestra valora la comunicación en las parejas de jóvenes actuales con un predominio de incompreensión, poca reflexión, conflictos e inflexibilidad (Anexo 3.4), esto es un indicador de la falta de recursos comunicacionales entre estos jóvenes.

A partir de la aplicación de la entrevista individual (Anexo 5), se analizó la dimensión vida en pareja en la pregunta uno referida a la posición que se asume ante los contenidos de la relación de parejas. De estos jóvenes, 42 estudiantes que representan el 85% mostraron más preocupación por las finanzas y se confirmó que el cuidado de los hijos preferentemente era atribuido a la mujer por lo que se hace necesario tener en cuenta un análisis histórico concreto en este sentido.

En la segunda pregunta referida a los posibles momentos o fases de la vida en pareja identificaron como parte importante del enamoramiento la relación íntima, pasión, el romance en ese orden y no identificaron la importancia del cuidado de su pareja y de la relación misma. En la tercera pregunta solo 15 jóvenes, que representan el 30% afirmaban sentirse preparados para lidiar con las problemáticas que surgían a raíz de los conflictos en pareja, lo que nos indica la vulnerabilidad de estas relaciones al fracaso, a ser efímeras y a la presencia de violencia, todo principalmente por dificultades en la comunicación.

De forma general existe una permanencia de patrones machistas y sobrecarga de funciones hacia el género femenino que dificultan la comunicación y la vida en pareja. Los conocimientos que poseen sobre autoestima, valores y el papel de ambos géneros están deprimidos, pues lo reflejan muy vinculados a la función biológica y económica en la relación.

Todo ello reveló que no existe una preparación adecuada para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en estos jóvenes que son de carreras pedagógicas universitarias y tendrán que asumir el rol de orientador en estos temas en su vida profesional pero también en la personal, lo que evidencia la necesidad de trabajar con el miembro o los miembros de la pareja en función de lograr una cultura para el desarrollo de relaciones de parejas duraderas, teniendo en cuenta las características de las relaciones de parejas saludables: sentir amor, tener una adecuada comunicación, ser honesto, respetar a tu pareja, respetar los límites, dar confianza.

El estudio realizado permitió la determinación de las siguientes regularidades:

- Pobre preparación para asumir relaciones de pareja.
- Predominio de rasgos de machismo al considerar a la mujer responsable de la salud sexual.
- Tendencia a relaciones sexuales superficiales desprovistas de afecto.
- Cambio frecuente de pareja y la intensificación de la infidelidad.
- Existencia de dificultades para establecer una comunicación favorable en el seno de la pareja, lo cual asocian con el debilitamiento del respeto mutuo, de la confianza, de la comprensión, con sus consecuencias para el conocimiento mutuo, la estabilidad y satisfacción en la relación.
- Prejuicios raciales en el establecimiento de relaciones amorosas, en cuanto a las diferencias de edades, a los roles de género, a las relaciones prematrimoniales, al homosexualismo y a las diferencias generacionales.

III. PRESUPUESTOS TEÓRICOS-METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EL TALLER VIVENCIAL PARA LAS RELACIONES DE PAREJAS EN JÓVENES DE CARRERAS PEDAGÓGICAS UNIVERSITARIAS, SEDE: JOSÉ DE LA LUZ Y CABALLERO

3.1 Metodología general de los talleres

En la metodología para los talleres, García, A. (2001) y Naranjo, A. (2010) enriquecen la metodología elaborada por Castro, M. (1995), para el Programa: “Crecer en la adolescencia”, donde expresa que el taller se debe desarrollar mediante encuentros o sesiones, no menos de nueve (9), para disponer del tiempo necesario para la sistematización en el trabajo de orientación, la primera, que es encuadre, se dedica a conciliar las características de dicho taller como hora, temas, recursos, metodología, etc. y una de cierre y evaluación. Cada sesión consta de los siguientes momentos: momento inicial, planteamiento temático, elaboración y cierre (Colectivo de autores, 2001)

Momento inicial: el comienzo de la reunión, ayuda a los participantes a concentrarse en la tarea, establece el nexo con el tema abordado en el encuentro anterior sistematizando la tarea y acciones orientadas. Se puede realizar una rueda de comentarios breves en equipos, utilizando la relatoría sobre los temas tratados, la valoración de los participantes sobre su efectividad y las experiencias acumuladas al respecto. Intercambian de qué se trató, qué hicieron, qué pensaron, qué les llamó más la atención, si tienen algunas dudas o preocupaciones.

Para ello desde el inicio se selecciona a un miembro del equipo que comentará la relatoría al resto. Se requiere un boceto de los ejercicios de calentamiento conforme en las características del grupo y el asunto a tratar. La propia rueda de comentarios puede servir para esto: crear un clima psicológico necesario para comenzar el trabajo grupal, desconectar para poder concentrarse en la tarea, relajarse, aflojar tensiones, perder el temor a expresarse en grupo, desinhibirse, perder el miedo escénico, aprender a intercambiar con otros, crear o fortalecer lazos afectivos entre los miembros del grupo.

Planteamiento temático: momento intermedio para presentar el tema a trabajar. Se sugiere usar algunos recursos que ofrezcan a este momento animación y frescura, sin perder serenidad, ganar la confianza de los participantes (una canción, una reflexión, una dramatización, exposición de algún material, etc.).

Elaboración: es la parte central del taller donde se produce el desarrollo del tema mediante la ejecución de diferentes ejercicios, los cuales permiten a los participantes expresar sus sentimientos, temores, realizar reflexiones, intercambiar experiencias. Es el momento de la mayor adquisición de conocimientos, movilización de actitudes a favor de la educación.

Los talleres constituyen un sistema conforme a la lógica creada por el coordinador u orientador, la misma tendrá en cuenta para estructurar cada taller y en especial esta sección. El coordinador u orientador debe estructurar su secuencia de acciones: mensajes, ejercicios, tareas y orientaciones, debe seleccionar los métodos que empleará, las preguntas para la reflexión, también debe prever las posibles

reacciones o emergencias y mecanismos que le permitan conducir al grupo en cada sección.

Cierre: es el momento de reflexión final que permite, tomando una distancia, integrar lo trabajado y situar un punto de conclusiones. Es el grupo quien cierra, al que se une el criterio de la coordinación, desde las valoraciones se infiere el tema del próximo taller y se precisan las acciones, ejercicios, tareas o posiciones a introducir o modificar.

El taller se ejecuta con la ayuda de los especialistas del Gabinete de Orientación, con la Cátedra Escuela, Salud y Sexualidad con el conocimiento y aprobación de las instructoras educativas y directivos de la residencia estudiantil. Se estructura en 3 etapas, cada una con objetivos que las definen. Los contenidos a trabajar se distribuyen en 9 sesiones, cada una está estructurada por: momento inicial, planteamiento temático, elaboración y cierre. En cada una de las sesiones se utilizan técnicas de animación y participación.

El taller se ejecuta con un encuentro semanal con una duración de 1 hora - 1 hora 1/2 en el horario de las 2:00 pm. Se creó un Buzón en el cual los jóvenes de forma anónima podían plantear sus dudas, sugerencias, opiniones y críticas en lo referente a las actividades que se realizan, así como sugerirnos otros temas a trabajar según sus necesidades.

Además, se emplean recursos de orientación tales como: audio, videos, situaciones para analizar, materiales de consulta y la película: "El amor en los tiempos del cólera". El objetivo final que se persigue con el taller es lograr cambios y satisfacción en los jóvenes y que desarrollen una relación de pareja saludable.

Estructuración del taller vivencial (Anexo 8)

A continuación, se aborda el desarrollo de las diferentes sesiones:

3.2 Taller vivencial como herramienta de orientación educativa en parejas de jóvenes saludables de carreras pedagógicas universitarias

Sesión 1: encuadre

Título: “Relación de pareja sana: posibilidad o realidad”

Objetivo: familiarizar a los jóvenes con las características del Taller Vivencial, sus sesiones de trabajo y las preocupaciones fundamentales, para incluirlos en los temas a tratar, si no aparecen

Tiempo de duración: 90 minutos.

Materiales: papelógrafo, plumones, tizas.

Para la realización de esta primera sesión se deberán crear las condiciones favorables para el logro del objetivo propuesto, para ello, se deberá realizar en un ambiente psicológico adecuado y propicio, con el objetivo de lograr el desarrollo exitoso de esta sesión de trabajo.

Momento inicial: en este momento se crean las condiciones favorables que permitan la realización satisfactoria, creando relaciones de simpatía entre los participantes. Se les debe mostrar confianza y seguridad para que no se manifiesten tímidos, apenados e introvertidos. Se utilizará la técnica “La gallina ciega” con el objetivo de estimular el conocimiento de los miembros del grupo. Tiempo de duración: 10 minutos, material a utilizar una pelota. (Anexo 10).

Planteamiento temático: en este momento se les da a conocer a los participantes el tema de la sesión, su objetivo en general y los elementos a tratar.

Presentación de taller vivencial.

Procedimiento: se les presenta a los participantes una breve reseña acerca de:

- ¿Quiénes somos?
- ¿Cuál es el propósito del taller vivencial?
- ¿Qué temáticas pudiéramos abordar?

Para organizar el proceso y dar comienzo a la sesión se echarán en una cajita una x cantidad de papeles, según la cantidad de participantes, enumerados todos del 1 hasta el 3 con el objetivo de formar equipos.

Después de tener formados todos los equipos se socializarán y para favorecer el conocimiento de los mismos y su intercambio, se propone la técnica de presentación, que consiste en que por parejas los participantes dirán sus nombres y apellidos, lugar donde estudian o trabajan y su profesión, así con el animal con el que comparan o asocian a su compañero(a) por determinada(s) características(s), etc. y el ¿por qué?

Elaboración: este es el momento donde se desarrollan las acciones planificadas para dar salida al tema escogido.

Técnica de análisis: preocupaciones sobre las relaciones de parejas.

Objetivo: identificar las principales preocupaciones del grupo sobre el tema.

Procedimiento: se formarán tres equipos y se les pide que intercambien acerca de las preocupaciones que tengan sobre el tema: relaciones de parejas.

- Cada equipo posteriormente expone esas preocupaciones en plenaria.
- El coordinador las va apuntando en el papelógrafo.
- Posteriormente el coordinador presenta una propuesta de temas sobre las relaciones de parejas previamente confeccionadas para el taller vivencia.
- Se llega a un consenso ente los temas propuestos y los que trae el coordinador, quedando confeccionadas las temáticas a abordar en las distintas sesiones de taller vivencial.

Técnica de análisis: Reglas para el trabajo en grupo. (Anexo 10)

Cierre: para este momento se utilizará la técnica de cierre: “Con una palabra” con el objetivo de recoger opiniones acerca de las sesiones del taller vivencial, tiempo de duración: 10 minutos. (Anexo 10)

- Se propondrá y se definirá la fecha, hora y lugar de la próxima sesión.
- Se les orientará una búsqueda breve acerca del tema: relaciones de pareja (definición, características, etc.), autoestima, sirviéndoles esta investigación para adquirir nuevos conocimientos y preparación para la próxima sesión.

Sesión 2:

Título: La autoestima en la pareja; “empezar de nuevo”.

Objetivo: sensibilizar a los participantes con la necesidad de que exista una adecuada autoestima en las relaciones de pareja.

Tiempo de duración: 90 minutos.

Materiales: cesta, lápices, hojas entre otros.

Momento inicial: para iniciar el taller se llevará a cabo una técnica de presentación: “el personaje”; materiales: papelógrafo o tarjetas, tiempo de duración: 10 minutos (Anexo 10).

Planteamiento Temático: para iniciar la actividad e introducir el tema a tratar en el taller se les ofrecerá a los participantes un video sobre parejas para analizar la autoestima en este tipo de relaciones, luego de la observación del video se realizarán las siguientes preguntas para generar el debate.

Preguntas:

- ¿Se ven alegres esas parejas? ¿Por qué?
- ¿Qué factores pueden propiciar que exista buen ánimo entre los miembros de la pareja?
- ¿Por qué es importante la autoestima en la pareja?
- ¿Qué sucedería si entre los integrantes de la pareja no se tiene una alta autoestima?

Elaboración: para el desarrollo de la actividad se comenzará con la técnica "la ronda de nombres", con el objetivo de: estimular a la reflexión acerca de sí mismo, mediante experiencias vividas y en la propia actividad, pero disfrutando. Lograr un

estado emocional agradable en el grupo. Materiales: bolsa de tela, tirillas de cartulina y lápiz, tiempo de duración: 10 minutos. (Anexo 10)

Luego se les presentará a los participantes una situación problemática donde tendrán que llevar a cabo lo aprendido en la técnica anterior.

Situación

Tengo 20 años, estoy casada hace 9 meses, pero llevamos ya un año juntos. Adoro a mi esposo y me siento bien con él, pero tengo un problema: cuando tenemos relaciones sexuales no puedo llegar al orgasmo naturalmente como debe ser, es decir, con la penetración. Solo lo logro si él me masturba y eso me inquieta mucho al igual que a él. Ya hemos probado muchas formas y ninguna resulta. Necesito mucho complacerlo. Mi pareja dice que es su culpa, que no sabe hacerlo bien y yo le digo que quien tiene el problema soy yo.

Preguntas:

- ¿Qué le pasaba a la muchacha de la situación?
- ¿Tendría ella una alta autoestima?
- ¿Cómo ven ustedes la autoestima de esta pareja?
- ¿Cómo califican el ánimo del muchacho?

Cierre: Se les presentará a los participantes un pequeño video relacionado con el tema tratado en el taller. Luego se les hará preguntas de satisfacción, así como recomendaciones y se ofrecerán criterios y puntos de vista por parte de los participantes.

Sesión 3:

Título: ¿Mi pareja debe ser así...?

Objetivo: reflexionar sobre las características de los miembros de la pareja para que la relación sea saludable.

Tiempo de duración: 90 minutos.

Materiales: hojas didácticas, lápiz, hojas, pizarrón y tiza.

Momento inicial: en este momento se crean las condiciones favorables que permitan la realización de este taller, donde se establezcan relaciones de simpatía, se determinen los roles a desarrollar, (tanto por el orientador como por los orientados) y se cree un vínculo afectivo entre todos sus miembros. Se realiza la relatoría del encuentro anterior.

Técnica de participativa: “Me voy de viaje”, con el objetivo de: crear en clima agradable en el grupo, tiempo de duración:15 minutos (Anexo 10)

Planteamiento temático: el orientador puede presentar el tema central del taller y los objetivos que persigue en este para promover la reflexión de los participantes sobre las características de los miembros de la pareja para que la relación sea saludable.

Elaboración: el orientador les preguntará a los participantes: ¿qué es una relación de pareja saludable?

Escuchar criterios e intercambiar ideas para llegar a la reflexión.

El orientador facilitará a los participantes hojas didácticas con las características de una pareja saludable (Anexo 10), invitarlos a seleccionar con cuáles de estas se ven reflejados. Estas deben ser expresadas en forma de anonimato, en una hoja.

Luego el orientador utilizará la técnica: “Lluvia de ideas”, con el objetivo de: identificar criterios sobre formas y cualidades que debe tener tu pareja. Materiales: hojas, pizarrón, tiza, lápiz, tiempo de duración: 60 minutos. (Anexo 10)

Cierre: el orientador debe aprovechar el tiempo que le quede de la sesión porque es un tema muy importante, de lo que sean capaces de hacer los participantes, de expresar, así será el logro de la misma.

Se puede realizar un intercambio en los aspectos positivos de la sesión, en lo que aprendieron de modo que los participantes queden claros en la importancia del tema para establecer una relación de pareja saludable.

Sesión 4:

Título: Brújula de amor en pareja: “comunicación”.

Objetivo: reflexionar sobre las características e implementación de una comunicación adecuada en la pareja.

Tiempo de duración: 90 minutos

Técnica: “Los tres animales” con el objetivo de: animar a los participantes.

Materiales: hojas de papel y lápiz, tiempo de duración: 15 minutos (Anexo 10)

Momento inicial: comenzar preguntando:

- ¿Cómo han utilizado los conocimientos de los encuentros anteriores para la fortalecer el desarrollo de su relación de pareja?
- ¿Cuáles son los temas más conocidos e incómodos a tratar con tu pareja sobre la sexualidad?
- ¿Cómo es la comunicación con su pareja?

El orientador puede expresar dudas y criterios sobre lo anteriormente expuesto.

Planteamiento temático: para iniciar la actividad e introducir el tema a tratar, el orientador hace un comentario para que los participantes reflexionen con respecto al mismo.

Muchas personas han llegado a la adultez sin conocer que para vivir bajo el mismo techo como pareja, no solo hace falta una gran dosis de amor, comprensión, respeto, sino, también, otras cartas de triunfo para no perder el juego: “Comunicación”

Escuchar criterios.

Elaboración: para el desarrollo de la actividad se comenzará con la técnica: “Conducción en pareja”, con el objetivo de: caminar sin chocar entre ellos y vivenciar este actuar en la pareja. Tiempo de duración: 15 minutos (Anexo 10)

Luego se les presentará a los participantes los tipos de comunicación, analizando cada tipo de comunicación y lograr que los participantes lleguen a expresar vivencias sobre el tema.

Tipos de comunicación:

❖ Comunicación absolutista:

Es como si siempre buscáramos o encontráramos la forma de imponerle a la pareja nuestro propio criterio. Como la manera de pensar es algo muy personal, a veces, tales pensamientos pueden tener un matiz de rigidez o, por el contrario, de absoluto liberalismo. Esto es un simple ejemplo de que cargar a otro con nuestros esquemas mentales es no solo despreciar sus juicios y valoraciones sin, además, menoscabar su autoestima y autovalor.

❖ Comunicación extremista:

Se basa en la tendencia que tienen algunas personas de que las cosas son en blanco y negro, sin matices. A la hora de expresar algún defecto o alguna queja, valorará enormemente los puntos negativos de la situación y no nombrará en ningún motivo los positivos, cuando todos sabemos que es realmente muy difícil encontrar una situación en esta vida que no tenga cierto aspecto o matiz que beneficie de alguna manera.

❖ Comunicación inflexible:

Quien utiliza este tipo de comunicación, piensa que su punto de vista es el mejor, que siempre tiene la razón y la impondrá y defenderá por encima de todo. Su objetivo, a la hora de discutir, no va a ser llegar a la resolución de un problema; el mayor interés estriba en el éxito de vencer a su pareja y el poder que esto le proporciona en la rienda de la relación. Generalmente, no le interesa para nada el punto de vista de su pareja y, por lo tanto, se centrará siempre en decir la última palabra. Para ello, buscará ejemplos exagerados y, si fuese necesario, utilizará argumentos extremistas, o solo dará importancia a un único aspecto sin importancia, con tal de demostrarle que el otro está equivocado.

❖ Comunicación adivinante:

Existe mucha gente que padece esta forma peculiar de comunicarse con los demás. En primer lugar, se dedica a adivinar lo que está pasando por la cabeza de la otra

persona, bajo el tamiz de que la conoce muy bien. Luego, actúa en consecuencia, siempre en base de su interpretación personal y a lo que cree haber presentado en el otro. El error de esta forma de expresión es que rara vez se adivina el pensamiento y, por lo tanto, nos equivocaremos con frecuencia en las acciones que llevemos a cabo posteriormente.

El orientador puede expresar dudas y criterios sobre lo anteriormente expuesto.

Cierre: para este momento se realizará la siguiente técnica:

El orientador leerá la hoja didáctica con “reglas de oro de la comunicación” (Anexo 11) para estimular a los participantes en la importancia de una comunicación adecuada en la pareja.

Sesión 5:

Título: ¿Erotismo en la pareja, ¿preocupación?

Objetivo: socializar los conocimientos y las vivencias que sobre erotismo tiene los participantes.

Tiempo de duración: 60 minutos

Materiales: hojas didácticas, el libro: “Hacia una sexualidad responsable y feliz”, colectivo de autores, papelógrafo.

Momento inicial: los participantes realizarán un recordatorio de la sesión anterior y se utilizará la técnica: “Nombres escritos” con el objetivo de crear una atmósfera agradable entre los miembros del grupo. Tiempo de duración: 15 minutos (Anexo 10)

Planteamiento temático: se le da a conocer a los participantes el tema de la sesión, su objetivo general y los elementos a tratar.

Elaboración: después de tener todas las condiciones creadas se desarrollan las acciones planificadas para dar salida al tema escogido.

-Se comienza preguntando: ¿qué es el erotismo para ustedes?, lo cual lo intercambiarán en los dúos formados anteriormente.

-Después de haber escuchado el criterio de los dúos, el coordinador ofrece una definición que aparece en el libro: “Hacia una sexualidad responsable y feliz” por la MsC. María Elena González., la cual la llevará en un papelógrafo y mantendrá durante la actividad.

Erotismo: es la capacidad de la persona para disfrutar el goce, el placer sexual; ya sea solitario o en pareja. Cuando este goce o placer se lo proporciona la propia persona en solitario, se denomina autoerotismo. (Posteriormente de haber escuchado la definición de erotismo se hacen las siguientes preguntas:

1. ¿Habían escuchado este término?
2. ¿Sabían su significado?
3. Consideran el erotismo y el autoerotismo como una práctica vergonzosa, sucia e inadecuada para el desarrollo pleno de la persona y de la relación de pareja. ¿Por qué?

Análisis de una situación

Objetivo: promover el debate sobre el tema.

- Se les lee una situación:

Carlos y Lucía

La atracción que Lucía siente hacia Carlos, parece que se encuentra concentrada en el centro de su cuerpo, con solo escuchar su voz, le da un vuelco el estómago, la sensación de placer y seguridad que le brindan sus brazos la emocionan, al verlo caminar hacia ella se siente feliz y muy inquieta.

La atracción que Carlos siente hacia Lucía parece que se encuentra concentrada también en el centro de su cuerpo, al oír su voz, le hace palpar fuerte el corazón, el estómago le da un vuelco, la sensación de placer y seguridad que le brinda el poder tomar de su cintura y sentir las formas bien moldeadas de su cuerpo, le palpita fuertemente el corazón.

Quisieran poder vivir juntos ahora mismo y olvidarse del mundo y de las personas que lo habitan.

Preguntas para el debate: las cuales tendrán un tiempo para intercambiar en los dúos

- ¿Cuáles son las sensaciones y emociones que sienten Lucía y Carlos?
- ¿Estas sensaciones estarán vinculadas con el erotismo? ¿Por qué?
- ¿Las han experimentado ustedes?, ¿Qué vivencias tienen al respecto?
- ¿Cómo se han sentido al comunicárselo a la pareja?

El coordinador precisará en el momento que sea necesario que el erotismo es también la fantasía sexual, sueños eróticos, el sexapil, y lo provocan la forma de caminar, de contonearse, gestos y miradas, frases, etc. Que no es lo mismo erotismo que excitación, pero ayuda a ello.

Cierre: se utilizará técnica: “el mensajero”, con el objetivo de estimular a los participantes que brinden consejos positivos a otros. (Anexo 10)

Sesión 6:

Título: Cine debate: “El amor en los tiempos del cólera”

Objetivo: reflexionar acerca de la importancia que tiene la comunicación en el funcionamiento de la relación de pareja.

Para la realización de este taller, que constituye una sesión dentro del taller vivencial, se deben crear las condiciones tanto ambientales, como psicológicas de todos los miembros participantes, para favorecer de desarrollo exitoso del mismo.

Tiempo de duración: 90 minutos

Momento inicial: en este momento se crean las condiciones favorables que permitan la realización satisfactoria del taller, donde se establezcan relaciones de simpatía, se determinen los roles a desarrollar tanto por el orientador como por los participantes (los orientados). Es crear el vínculo afectivo entre todos los miembros, se les debe mostrar confianza para que no se manifiesten introvertidos, ni apenados y el taller cumpla su objetivo.

Técnica: “De pareja- pareja” con el objetivo de crear un clima agradable entre los miembros del grupo. Tiempo de duración:10 minutos (Anexo 10)

Planteamiento temático: en este momento se les da a conocer a los participantes el tema de la sesión, su objetivo, en general, los elementos a tratar.

Elaboración: este es el momento donde se desarrollan las acciones planificadas para dar salida al tema escogido.

Para ello se repartirán hojas didácticas con el contenido, esencialmente la comunicación en la relación de pareja, cómo deben funcionar las parejas, etc. Luego de un tiempo, alrededor de 10 minutos, se realizará un debate acerca de lo consultado, donde cada cual expresará sus criterios, puntos de vistas. Luego se proyectará la película “El amor en los tiempos de cólera”, donde se evidencian tramas relacionadas con la comunicación en la relación de pareja, el cual presentará tanto momentos de una comunicación fluida, armónica, como situaciones en las que se evidencien conflictos, discusiones, dificultades en la toma de decisiones, etc.

Para ello se les ofrece una **guía de observación:**

1. Les proponemos que presten atención a las características de la época y su influencia para el establecimiento de la relación entre Florentino y Fermina.

2. Influencia de la familia para el establecimiento de la relación de pareja de Fermina.
3. Características del amor que sienten ambos.
4. Observen la frase final de la película expresada por Florentino.

Sinopsis:

El amor en los tiempos del cólera es una película de 2007 dirigida por Mike Newell y protagonizada por Javier Bardem, basada en la novela homónima del escritor colombiano Gabriel García Márquez, Premio Nobel de Literatura.

La banda sonora estuvo protagonizada por Shakira y Antonio Pinto, la cual ganó premios como: Globos de Oro, a la mejor canción original. Su duración es de 139 minutos.

La película narra la historia de Florentino Ariza, que es capaz de esperar 51 años, 9 meses y 4 días al amor de su vida, Fermina Daz. La historia se desarrolla a finales del siglo XIX y principios del siglo XX en Colombia. A las ciudades costeras llega la epidemia del cólera y los síntomas del amor se confunden con los de esta enfermedad. Florentino se enamora de Fermina desde su adolescencia, pero las diferencias sociales los separan. Fermina contrae matrimonio con el doctor Juvenal Urbino. Sin embargo, Florentino continúa obsesionado durante el resto de su vida a la espera de una oportunidad para poder volver a esta con ella. Florentino durante su vida sostiene amores clandestinos con diversas mujeres, unas viudas, otras solteras, pero su único objetivo es lograr que Fermina este con él, por lo que espera pacientemente por más de 50 años, pero así todo le será muy difícil después de esperar tantos años.

Protagonistas principales: Florentino Ariza - Javier Bardem y Fermina Daz - Giovanna Mezzogiorno

Preguntas para el debate:

1. ¿Cuáles son las características de la época que influyen en el establecimiento de la relación entre Florentino y Fermina?

2. ¿Qué papel juega la familia de Fermina para el establecimiento de sus relaciones de pareja?
3. ¿Qué diferencias existen en la comunicación y las relaciones de pareja entre Fermina y su esposo el doctor Juvenal Urbino, y Fermina y Florentino?
 - a) A su juicio, ¿cuál de las dos formas de comunicación en pareja es más saludable? Justifique.
4. Valore la frase final que en la película expresa Florentino: “que es la vida y no es la muerte la que no tiene límites”.

Al finalizar la película, se realizarán las preguntas para el debate, dándole respuestas a las mismas. Podrán exponer alguna vivencia personal para provocar la reflexión de los demás participantes, en torno a este tema, irán proponiendo recomendaciones entre ellos con ayuda del orientador, en dependencia de las situaciones expresadas.

De esta manera las parejas podrán realizar reflexiones de acuerdo con su situación y tendrán mayores posibilidades de solucionar sus dificultades de manera constructiva.

Cierre: Para este momento se utilizará la técnica del PNI (positivo, negativo e interesante).

Se propondrá y definirá la fecha, hora y lugar de la próxima sesión. Se le orientará realizar una búsqueda breve acerca del erotismo en pareja para que se preparen para la sexta sesión.

Sesión 7

Título: ¿De quién es la responsabilidad?

Objetivo: sensibilizar a los jóvenes sobre el uso del preservativo, así como desarrollar argumentos para negociarlo, lo que favorecerá asumir conductas sexuales más responsables.

Tiempo de duración: 90 minutos.

Materiales: cajitas, lápices, hojas, preservativos.

Para la realización de este taller, que constituye una sesión dentro del sistema de talleres vivenciales, se deben crear las condiciones tanto ambientales como psicológicas de todos los miembros participantes para favorecer el desarrollo exitoso del mismo. Se realizará en parejas.

Momento inicial: en este momento se crean las condiciones favorables que permitan la realización satisfactoria del taller, donde se establezcan relaciones de simpatía, se determinen los roles a desarrollar tanto por el orientador como por los participantes (orientados). Es crear el vínculo afectivo entre todos los miembros participantes. Se les debe mostrar confianza, para que no se manifiesten introvertidos, ni apenados y el taller cumpla su objetivo.

Técnica de animación: “pareja refraneo” con el objetivo de movilizar al grupo para iniciar el taller. Tiempo de duración: 10 minutos (Anexo 10)

Planteamiento temático: en este momento se les da a conocer a los participantes el tema de la sesión, su objetivo, en general, los elementos a tratar.

Elaboración: este es el momento donde se desarrollarán las acciones planificadas para dar salida al tema escogido. A continuación, se les orienta buscar algunas tarjetas que fueron pegadas debajo de sus sillas, fueron puestas al azar. Cada papel tiene su número para llevar un orden lógico. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Cuáles son los argumentos más utilizados para no usar el preservativo?
- En una relación de pareja; ¿cuál de los dos debe de llevar el preservativo para el acto sexual? ¿por qué?
- ¿Qué se entiende por el término “negociar”?

Luego de un tiempo de alrededor de 10 minutos, se realizará un debate relacionado con las interrogantes que se hicieron anteriormente, los participantes pueden exponer sus vivencias.

A continuación, se tienen listos algunos preservativos que contienen dentro expresiones que se utilizan comúnmente al iniciar la relación sexual. Para la

extracción de los papeles se deberá explotar el preservativo utilizando cualquier parte del cuerpo, cada pareja debe utilizar una forma diferente a las demás parejas.

Deberán responder a cada expresión: ¿qué argumentos utilizarías para negociar el preservativo? En cada caso da 3 elementos.

Expresiones:

1. “Perdemos el tiempo”.
2. “Solo por esta vez”.
3. “No se siente lo mismo”.
4. “Quita las ganas”.
5. “No te voy a enfermar de nada”.

Cierre: para este momento se utilizará la técnica de PIN (positivo, negativo e interesante), para ello, se le entrega a cada participante una hojita para que realicen la técnica.

- Se propondrá y definirá la fecha, hora y lugar de la próxima sesión.
- Se les orientará una búsqueda breve acerca de las infecciones de transmisión sexual (ITS) y de los embarazos no deseados, teniendo en cuenta sus consecuencias para la salud de ella, él o ambos géneros y para la planificación familiar, sirviéndoles esta investigación para adquirir nuevos conocimientos.

Sesión 8

Título: ¿Se acabó el amor?

Objetivo: sensibilizar a los jóvenes sobre los conflictos entre la pareja desarrollando argumentos causales y consecuentes, lo que favorecerá la reflexión y/o cambio de conductas ante los mismos.

Tiempo de duración: 90 min

Materiales: hojas de papel, lápices, cajita, cartulina o pizarrón, pañuelo.

Momento inicial: en este momento se crean las condiciones favorables que permitan la realización de esta sesión, donde se establezcan relaciones de simpatía, se determinen los roles a desarrollar, (tanto por el orientador como por los orientados) y se cree un vínculo afectivo entre todos sus miembros.

Técnica participativa: “contando la historia” con el objetivo de propiciar vínculos de confianza entre los participantes y motivarlos para la realización del taller. Tiempo de duración: 10 minutos (Anexo 10)

Planteamiento temático: se les da a conocer a los participantes el tema de la sesión, su objetivo y los elementos a tratar. En esta sesión las relaciones de pareja, fundamentalmente los conflictos entre estas.

Elaboración: se desarrollarán las acciones planificadas para dar salida al tema escogido.

Temores y esperanzas

Útil para que afloren los sentimientos y preocupaciones de los participantes sobre las relaciones de pareja. Se les pide a los participantes escribir individualmente y sin un orden específico sus temores y esperanzas en relación con este tema (solo dos en esta sesión para sintetizar). Luego, serán expuestos en plenario, mientras el orientador anota en una cartulina o en el pizarrón. Posteriormente se eligen por votación los cuatro o cinco temores o esperanzas más importantes y se propicia un análisis sobre sus fundamentos.

Se realizarán las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué piensan ustedes que estas son las esperanzas más importantes en una relación de pareja?
2. ¿Por qué piensan ustedes que estos son los temores más importantes o frecuentes en una relación de pareja?
3. ¿Por qué creen ustedes que existen conflictos entre pareja? ¿Cuáles pueden ser?

Ej.: El poder, la intimidad, la comunicación, la pasión, el afecto y la sexualidad.

Luego del debate se realiza la siguiente técnica: “solución creativa de un problema” con el objetivo de observar actitudes que den solución de problemas en las relaciones de pareja. Tiempo de duración: 15 minutos (Anexo 10)

Cierre: para este momento se realizará la siguiente técnica: “el completamiento de frases” con el objetivo de recoger la opinión de cada integrante con respecto a los resultados del trabajo grupal realizado, permitiéndole al orientador retroalimentarse con respecto a los logros y deficiencias de las actividades realizadas. (Anexo 10)

Esta actividad le permite analizar al orientador los aspectos que más han impresionado a los participantes, qué inquietudes quedan en el grupo después de todo lo que se ha hecho y cómo ha sido el desempeño, qué se ha alcanzado y qué falta para un proceso de reflexión posterior en la próxima sesión.

Sesión 9 (Integración, evaluación y cierre).

Tema: ¿Es mi pareja más saludable?

Objetivo: valorar las experiencias vividas y compartidas durante la realización de las sesiones del taller con el propósito de lograr la reflexión de los estudiantes en este sentido.

Tiempo: 60 minutos.

Materiales: tarjetas.

Momento inicial: se desarrollará la técnica: la última letra (Anexo 10) para favorecer el intercambio de experiencias personales con el grupo a partir de utilizar palabras relacionadas con los temas tratados. Tiempo de duración: 10 minutos

Planteamiento temático: se dará a conocer el tema a tratar, su objetivo a lograr y se socializarán algunas interrogantes.

Elaboración: Después del intercambio, se entregarán tarjetas con las siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo se han sentido durante el desarrollo del taller?
2. ¿Consideran qué han aprendido algo?
3. ¿Con algunas de las sesiones del taller se han sentido identificado(a)? ¿Diga en cuál y por qué?
4. ¿Qué han logrado cambiar en ustedes?
5. ¿Cómo ha incidido lo aprendido en su vida?

Poner papelógrafos (5) en el aula y los estudiantes deberán pasar por ellos dejando sus respuestas.

Cierre: se le solicita a cada participante que exprese a través de un texto la huella que dejó en ellos el taller vivencial (Comprobar si se logró el objetivo propuesto mediante el desarrollo de las sesiones del taller). Se utilizó la técnica: la flor mágica. Tiempo de duración: 10 min. (Anexo 10).

IV. Análisis de los resultados de la aplicación en la práctica del Taller vivencial.

Para la validación de la propuesta se utilizó el método de experimentación parcial sobre el terreno para el cual Buendía, L. y Colás, M. (2005) afirman que el mismo es empírico por excelencia, se utiliza para analizar y sistematizar las principales experiencias de la práctica educativa, facilitando la determinación de las evidencias empíricas en un momento inicial de la investigación que permitan la identificación de un problema investigativo, la sistematización de la planificación de los principales fundamentos metodológicos sobre el tema que se investiga, la elaboración de la propuesta, su implementación en la práctica y la valoración de los resultados de la ejecución del taller vivencial.

Este método cuenta con fases o etapas que permiten el empleo de investigaciones en la práctica, las mismas son: Según (Gollete 1984) y asumido por Buendía, L y Colás, M. (2005)

1. Exploración y análisis de la experiencia en la práctica.
2. Enunciado de un problema de investigación.
3. Planificación de un proyecto.
4. Realización del proyecto.
5. Presentación y análisis de los resultados.
6. Interpretación - conclusión de toma de decisiones.

La investigación transitó por un conjunto de etapas que determinaron el curso de la misma y posibilitaron la elaboración de un taller vivencial para el trabajo con jóvenes universitarios. Se inició con la aplicación de métodos de investigación para conocer el estado actual del conocimiento que tienen los jóvenes acerca del tema y verificar si las instructoras educativas y especialistas del Gabinete de Orientación actúan en consecuencia con la necesidad que demanda la problemática. Además, para indagar acerca del comportamiento actitudinal que asumen los jóvenes para el establecimiento de relaciones de parejas saludables.

Todo lo anterior posibilitó un diagnóstico que permitió dar continuidad a la propuesta planteada por la autora, con la información necesaria para lograr en ellos un estado potencial con relación al tema, todo fundamentado en el marco teórico asumido. Para la implementación de la propuesta como respuesta de nivel teórico al problema de investigación se asumió la metodología de García, A. (2001) y Naranjo, A. (2010), esta cuenta con nueve sesiones de trabajo, a la primera sesión se le denomina encuadre, donde se le informa a los estudiantes cómo se va a desarrollar el taller y todas las cuestiones importantes a conocer como:

- objetivo general.
- contenidos esenciales a tratar.
- tiempo de duración de cada sesión de trabajo.
- lugar donde se desarrollarán las actividades y la metodología utilizada.

Las sesiones de la dos a la ocho son de contenidos específicos del tema, aunque la sesión ocho, es más bien referida a las habilidades esenciales para la solución de

conflictos en pareja a través de una situación y cómo ellos la asumirían, ya que fue uno de los motivos esenciales y se creyó necesario dedicarle una sesión al tema. La nueve y última sesión es de integración, evaluación y cierre, aquí se dan las últimas argumentaciones en torno al tema, aunque no se deja de tratar contenidos de interés.

Cada sesión se divide en cuatro momentos: momento inicial, planteamiento temático, elaboración y cierre. La propuesta se desarrolló con un encuentro semanal con una duración de 1 hora - 1 hora 1/2 en el horario de las 2:00 pm en la sesión tarde. Los directivos de la residencia estudiantil eran los encargados de recodarles los encuentros y la necesidad de asistir a ellos. En la sesión de encuadre se informó a los estudiantes cómo se desarrollaría el taller vivencial y todas las cuestiones necesarias a conocer.

En el segundo encuentro no se sentían motivados por la temática, pues expresaban que era mejor tener la tarde libre, pero a medida que fue transcurriendo el tiempo de la sesión, ellos regularon su comportamiento, aunque manifestaron un poco de inquietud. En estas dos primeras sesiones se contó con la guía y el apoyo del Gabinete de Orientación y de la Cátedra Escuela, Salud y Sexualidad. En el momento inicial de las próximas sesiones del taller se retoman los contenidos tratados anteriormente, aquí los jóvenes se pudieron expresar con sus palabras, se registró la participación de cada uno de ellos.

En esta tercera sesión estaban más motivados, aunque algunos muchachos manifestaron que no les gustaba hablar sobre estos temas delante de las muchachas, pero al ver a los demás compañeros participando en las actividades y vivenciando sus experiencias con entusiasmo se insertaron en la misma y cooperaron de igual forma. En las sesiones cuatro, cinco, seis, siete y ocho la participación fue creciendo porque se fueron motivando en el transcurso del desarrollo de ellas. Aumentó el intercambio de criterios entre ellos, exponiendo vivencias cercanas como, por ejemplo: una muchacha reveló que al entrar en la Universidad estableció una relación de pareja solo por ver en el muchacho su apariencia física, la cual fracasó porque no fue lo que aspiraba. Otra del grupo

expuso en su intervención que se casaba con su pareja pronto, pero este tenía que hacer lo que ella dijera, lo que provocó reflexiones nuevas en el grupo que giraron alrededor de la necesidad de un consenso en la pareja para la realización de sus actividades, observándose cambios en las concepciones de género en este sentido.

Todos los comentarios propiciaron un intercambio profundo de la temática y comprendieron la necesidad de establecer relaciones de parejas saludables. En la sesión de cierre se dan las argumentaciones finales de cómo se han sentido en el desarrollo del taller vivencial y si han aprendido algo más de lo que ya sabían. Se le solicita a cada participante que llenen un cuestionario, con el objetivo de recoger sus opiniones acerca del tema abordado en el transcurso de las sesiones, entre las opiniones más reiteradas estuvieron:

- estoy en condiciones de actuar mejor en la vida y me siento más seguro.
- he aprendido a reflexionar mejor y tomar decisiones.
- quisiera seguir participando en actividades como estas.

Interpretación y conclusiones de los resultados obtenidos.

En la triangulación de los resultados se comprobó con la implementación de un taller vivencial para el establecimiento de relaciones de parejas saludables en jóvenes de carreras pedagógicas universitarias en la Sede: José de la Luz y Caballero las siguientes derivaciones:

- De los 50 estudiantes que constituían la muestra, el 91% (46) logró identificar qué es ser pareja y cuáles son las características de una relación de pareja saludable reconociendo la atracción física tan importante como la comunicación, gustos y preferencias, desempeño en el grupo, respeto y comprensión.

- En la pregunta cuatro, 50 estudiantes para un 100 % consideran que en las parejas jóvenes actuales se producen conflictos pero que es mejor resolverlos si saben escucharse y son flexibles, no agrediéndose ni sobrevalorando su criterio por encima del de la pareja, por lo que reconocemos que ya tienen los mecanismos para una

adecuada comunicación, pues al ser el tema más solicitado para trabajarlo en las sesiones del taller nos permitió constatarlo.

- Al analizar el papel que desempeña cada miembro de la pareja, el 93 %, (47 participantes) enfatizan en que las finanzas influyen en las relaciones de parejas y que ambos miembros son responsables de la misma y deciden sobre el embarazo y la crianza de los hijos. El 99% tienen en cuenta la responsabilidad de ambos miembros de la pareja ante la salud sexual de la misma, solo uno de los estudiantes varones mantuvo una posición machista en este sentido.

- Las pautas sexistas patriarcales disminuyeron pues todos los miembros de la muestra consideran que la fidelidad es importante mantenerla durante toda la relación para favorecer el desarrollo de relaciones de parejas saludables.

En la sesión 9: ¿Es mi pareja más saludable? (cierre y evaluación), ante la pregunta: ¿qué huellas les dejó el Taller Vivencial? los participantes expresaron que les sirvió para conocer qué es una relación de pareja saludable, las características que la identifican, la importancia de tener conductas responsables y expresaron que les resultaron muy interesante las técnicas utilizadas, pues fueron diferentes, y les permitió intercambiar ideas abiertamente llegando a expresar sus vivencias en relación con el tema.

Resaltaron como novedosa la utilización de recursos audiovisuales, plegables y hojas didácticas ofrecidas por su carácter interactivo, por su forma de abordar el contenido y manifestaron la necesidad de que se les ofrecieran otros recursos semejantes. De manera negativa expresaron que les hubiera gustado que las sesiones se realizaran en el horario de la mañana, y recomendaron aplicar la propuesta a todos los jóvenes de la Universidad de Holguín, sede: José de la Luz y Caballero.

De forma general, en la medida en que fueron transcurriendo las sesiones, se mejoró la comunicación entre los miembros del grupo, permitiendo la interacción entre los mismos y la exposición de las reflexiones sin temores, pues, aunque presentaran prejuicios o contradicciones eran analizadas y tomadas en cuenta como pautas para la continuidad del taller.

CONCLUSIONES

- El diagnóstico realizado permitió determinar las insuficiencias existentes en el establecimiento de relaciones de parejas saludables. Los presupuestos teóricos -metodológicos se sustentaron en el enfoque histórico cultural de Vygotsky, los fundamentos pedagógicos y psicológicos y el análisis del modelo de las universidades.
- La integración de los postulados teóricos sobre relación de pareja, pareja saludable, orientación educativa, taller vivencial, junto a la experiencia acumulada durante la investigación, permitió establecer las interrelaciones entre estas categorías que forman parte de la problemática objeto de estudio y lograr una articulación coherente entre estas.
- La modalidad de orientación asumida, los ejes y contenidos orientacionales y la metodología utilizada favorecieron el establecimiento de relaciones de parejas saludables a partir de cambios en conocimientos, vida en pareja y en actitudes, todo lo cual contribuyó al crecimiento personal y profesional de los implicados.
- Los métodos y técnicas utilizados, unido al método de experimentación parcial sobre el terreno, posibilitaron el perfeccionamiento del taller de orientación y su contextualización a la práctica educativa, demostrando la factibilidad de la propuesta.

RECOMENDACIONES

- Continuar estudios sobre conflictos de pareja para orientar a los jóvenes en el establecimiento de relaciones de parejas saludables.
- Extender y contextualizar el estudio realizado para que de forma preventiva todos los jóvenes universitarios se preparen para la formación de relaciones de parejas saludables.

BIBLIOGRAFÍA

1. Addine, F. y otros. Didáctica y optimización del proceso enseñanza- aprendizaje, IPIAC, La Habana, Cuba, (1998).
2. Artilles de León, I. Juventud tiempo de elecciones y deseos. Revista Sexología y Sociedad. Centro Nacional de Educación Sexual. Año 1. No 3. 1995.
3. Arés M, P. Familia y Convivencia. Editorial Científico Técnica. La Habana, 2004.
4. Bermúdez, R.; García, V.; Marcos, B.; Pérez, L.; Pérez, O.; Rodríguez, M.A. Dinámica de grupo en Educación: su facilitación. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación (2002).
5. Caballero, E. (1981). Diagnóstico y Diversidad. Selección de lecturas. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Calviño, M.: Trabajar en y con grupos. Orientación Psicológica. Editorial Academia. La Habana 1998.
7. Calzado Lahera, D. El taller: una alternativa de forma de organización en la formación profesional del educador [tesis]. La Habana: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona"; 1998.
8. _____ Un modelo de formas de organización del proceso de enseñanza aprendizaje en la formación inicial del profesor (Tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona, La Habana (2004).
9. Castellanos, D. *Aprender y Enseñar en la Escuela*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. (2003).
10. Castro Espín M. Metodología propuesta en la ampliación y modificación del programa "Crecer en la adolescencia". (Material en soporte magnético). 1995. <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/85/130>
11. Collazo, B. y Puentes. M. (1992). *La orientación en la actividad pedagógica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

12. Colectivo de Autores. Programa director de promoción y educación para la salud. Impresión Molinos Trade.2007.
13. _____. Orientación Educativa Tomo I. Editorial Pueblo y Educación. 2011.
14. _____. Orientación Educativa Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. 2011.
15. Colás Bravo, M. y Buendía Eisman, L. Investigación educativa. 2da edición. Ediciones Alfar, S.A. Sevilla. 2005.
16. Comenius, J. A. Didáctica Magna. – La Habana: Ed. Pueblo y Educación. (1986).
17. Domínguez García, L. y otros. Psicología del Desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana. 2006.
18. Fariñas, G. Psicología educación y sociedad. Un estudio sobre el desarrollo humano. Habana: Felix Varela (2005).
19. Fernández, L. Personalidad y relaciones de pareja. Editorial Félix Varela. La Habana, 2002.
20. García, M.T.; Arias, G.; Castro, P.L.; Mora, B.E.; Fernández, G. *Psicología Especial tomo 1*. La Habana: Félix Varela (2005).
21. García, A. *Monografía*. Aportes y proyección de estudios sobre Género, Familia y Orientación en procesos educacionales. Universidad de Ciencias Pedagógicas José de la Luz y Caballero, Holguín (2014).
22. García Higuera, J. A. Los conflictos en la pareja. <http://www.cop.es/colegiados/M-00451/Pareja.htm>
23. García, G y Addine, F. Formación Pedagógica General en la preparación de los profesores. (Material en soporte magnético).
24. Gómez E. Formación de pareja y familia en los jóvenes cubanos: un análisis desde la perspectiva... Revista: Novedades en Población (Pág. 23). <http://www.novpob.uh.cu> RNPS: 2106 • Año XII • No.23 • enero-junio de 2016.

25. González Rey, F. Personalidad, comunicación y desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.1995.
26. González, O. (1985). "El enfoque histórico-cultural como fundamento de una concepción pedagógica". En *CEPES. Tendencias Pedagógicas Contemporáneas*. La Habana: Centro de Estudios Pedagógicos de la Educación Superior.
27. González Rey, F. y Mitjans Martínez, A. La Personalidad. Su educación y desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación (1989).
28. González Hernández A. y Castellanos Simons B. Sexualidad y géneros. Una reconceptualización educativa en los umbrales del tercer milenio. Editorial Magisterio. Santa Fé de Bogotá, Colombia, 1996.
29. _____ . Sexualidad y géneros. Alternativas para su educación ante los retos del siglo XXI. Editorial Científico-Técnica. La Habana.2006.
30. Guerrero Borrego, N. Descubriendo caminos. Una alternativa para preparar a los adolescentes en su vida sexual y familiar. Casa Editorial Abril. La Habana. 2012.
31. Hernández R. Metodología de la Investigación T.II. La Habana: Editorial Félix Varela; 2004.
32. Hidalgo Font M. Relaciones de Pareja y Orientación Psicológica. <http://www.monografias.com/trabajos52/psicologos-holquin/psicologos-holquin.shtml>. 2014
33. <https://www.ryapsicologos.net/relaciones-pareja-sanas-9-características/> 12-3-2019
34. <http://www.cocmed.sld.cu/no132/no132rev2.htm/12-3-2019>Comunicación, familia y relación de pareja, desde la perspectiva de la prevención de salud en Holguín.
35. <https://www.bekiapsicologia.com/articulos/cosas-hacen-parejas-sanas/12-3-2019>

36. <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/85/130>
37. Levinger, G. (1983). Development and change. En H.H. Kelley et al. (Eds.), Close relationships (315–359). New York: W. H. Freeman and Company.
38. Martinto Gálvez, T. M. Formación de pareja y familia en los jóvenes cubanos: un análisis desde la perspectiva. Revista: NOVEDADES EN POBLACIÓN. Artículo original / pp. 45-54.RNPS: 2106 • Año XII • No 23 • enero-junio de 2016.
39. Naranjo, A. La Transversalización del enfoque de género en la formación de profesionales de la educación, desde las potencialidades de la disciplina formación pedagógica general. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Holguín, 2010.
40. Quintana Llanio, L. Miremos el género a través de la paternidad y la maternidad. Revista Sexología y Sociedad. Centro Nacional de Educación Sexual. Año 15. No 40. 2009.
41. Ravelo A. Mujeres y sexualidad. Editorial de la Mujer. Habana. S/f
42. Rodríguez Arce, M.A. ¿Qué hacer en mi vida? Editorial Oriente. Santiago de Cuba. 2010.
43. Rubinstein, S. L. El problema de las capacidades y las cuestiones relativas a la teoría psicológica. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. (1985).
44. Silvestre, M. Hacia una didáctica desarrolladora. Ed. Pueblo y Educación, La Habana. (2002).
45. UNESCO: “Una educación para el siglo XXI, aprender a aprender. En revista Correo de la UNESCO, abril 1996.
46. Valle, A. y García, G. Dirección, organización e higiene escolar. La Habana: Pueblo y Educación (2007).
47. Veitía Méndez, I. Violencia hacia la mujer en las relaciones de parejas. Revista Sexología y Sociedad. Centro Nacional de Educación Sexual. Año 3. No 7. 1997.

48. Vélaz, C. Orientación e intervención psicopedagógica. Conceptos, modelos, programas y evaluación. Editorial Aljibe, Málaga, (2002).
49. Vicerrectoría Docente. Estrategia maestra de la universidad, sede José de la Luz y Caballero. Holguín: Universitaria (2015-2016).
50. Vigotsky, L.S. Pensamiento y lenguaje, Ed revolucionaria, LA Habana, Cuba. (1968)
51. Vigotski, L, S, Historia del desarrollo de las funciones Psíquicas Superiores, Editorial Científico Técnica, La Habana, Cuba, (1987).
52. Vigotski, L. S. Obras completas, t. 5, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, (1989).
53. Vizzueth Herrera, A., García Meraz M., Guzmán Saldaña R. Expectativas en jóvenes sobre las relaciones de Amigovios, Free y Noviazgo. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Volumen XIII.

ANEXOS

Anexo 1

Guía de observación

Objetivo: apreciar el comportamiento de parejas en el estudiantado en diferentes situaciones del contexto universitario.

Aspectos a observar:

- Comportamientos entre los jóvenes
- Comportamientos en las parejas
- Actividades que realizan
- Lugares que más frecuentan

Anexo 2

Revisión de documentos

Objetivo: Determinar los espacios educativos y metodológicos utilizados en la sede universitaria José de la Luz y Caballero.

Documentos a revisar:

- ✓ Estrategia educativa de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero” y de la Facultad Ciencias de la Educación
- ✓ Plan de trabajo metodológico de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero” y de la Facultad Ciencias de la Educación
- ✓ Actas de actividades metodológicas y educativas.
- ✓ Plan de trabajo anual de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “José de la Luz y Caballero”
- ✓ Aspectos a revisar:
- ✓ Presencia del tratamiento a este tema.
- ✓ Nivel de correspondencia del trabajo de estos temas en los documentos a revisar.
- ✓ Tipo de actividades que se proponen para darle tratamiento a este tema.

Anexo 3

Encuesta a jóvenes

Objetivo: saber cómo valora las características de las relaciones de parejas

Estimado joven: Con el objetivo de valorar tus conocimientos sobre las características de las relaciones de parejas a esta edad, estamos aplicando esta encuesta. Tu respuesta es para nosotros muy importante, por lo que te solicitamos que seas lo más sincero posible. Es de carácter anónimo.

Marque con una X (o amplíe si es necesario), la respuesta que exprese su verdadera situación, sentimiento u opinión. Gracias.

Sexo: F___ M___

Cuestionario:

1.- A tu juicio, ¿qué es ser pareja?

___ Intercambio entre dos personas

___ Estabilidad de las relaciones

___ No necesariamente deben existir acuerdos

___ Se forman sobre la base del enamoramiento solamente

___ Amor apasionado

___ Para vínculo sexual

___ Otras, ¿cuáles? _____

2.- ¿Cómo formas tu pareja?

___ Por atracción física

___ Por su forma de comunicarse

___ Por solvencia económica

___ Por su desempeño en grupos musicales

___ Por ser buen bailarín

___ Por su sensualidad

___ Otros, ¿cuáles? _____

3.- ¿Qué cualidades debe tener tu pareja?

___ Comprensivo

___ Fiel

___ Respetuoso

___ Ayudarse mutuamente

___ Cariñoso, amoroso

___ Alguien en que se pueda confiar

___ Sincero

___ Buen comunicador

___ Responsable

___ Que provoque satisfacción

Inteligente

Otras, ¿cuáles? _____

4.- ¿Cómo valoras la comunicación en las parejas jóvenes actualmente?

Agresiva

Flexible

Crítica

Se saben escuchar

Ecuánime

Se producen conflictos

Que provoca reflexión

Predomina la incompreensión

Impositiva, inflexible

Otras, ¿cuáles? _____

5.- Marque con una X.

En una relación de pareja, el muchacho tiene la responsabilidad de conducir la relación

En una pareja la mujer decide lo que se va a hacer

El muchacho puede tener más de una pareja a la vez

Ambos miembros de la pareja deciden sobre el embarazo

Las finanzas influyen mucho en las relaciones de parejas actuales

En la pareja solo la mujer es la responsable de la salud sexual

La muchacha puede tener otra relación cuando se le presente siempre que su novio no se entere

El hombre es el responsable de satisfacer todas las necesidades económicas de la pareja

Las muchachas tienen los mismos deseos y sienten lo mismo que los muchachos

En la pareja la responsabilidad de las finanzas es del hombre

La responsabilidad de la educación y la crianza de los hijos es solo de la mujer

6.- Si tuvieras la oportunidad de recibir una preparación para favorecer el desarrollo de buenas relaciones de parejas, ¿qué temas sugerirías que se trabajaran?

Anexo 4

Clave para evaluar la pregunta 1 de la encuesta sobre el nivel de conocimiento.

- _ Las encuestas constan de 6 preguntas y se evalúan con un criterio de 5 a 2 puntos, siendo el 5 la nota máxima y 2 la mínima.
- _ En caso de dejarla en blanco, o reconocer desconocimiento sobre la misma, automáticamente obtiene la nota mínima.

Primera pregunta:

- Si es capaz de determinar los 4 aspectos que caracterizan qué es ser pareja y/o pone otras correctamente obtiene 5 puntos. (conocimiento alto)
- Si reconoce 3 aspectos, obtendrá 3 puntos. (conocimiento medio)
- Si refiere desconocimiento o lo asocia con otras características que no determinan qué es ser pareja, 2 puntos. (conocimiento bajo)

Anexo 5

Entrevista individual

Objetivo: Valorar las opiniones personales sobre las características del establecimiento de relaciones de parejas.

1. Cómo valoras la posición que asume tú y tu pareja ante:
 - Las finanzas
 - El cuidado de los hijos.
 - Las relaciones sociales.
2. ¿A tu juicio qué fases o etapas debes tener en cuenta para el establecimiento y desarrollo de la vida en pareja?
3. ¿Cómo valoras tu nivel de preparación para resolver los conflictos con tu pareja?
4. ¿Qué valor le confieres a la comunicación para el desarrollo de la vida en pareja?

Anexo 6

Entrevista a las instructoras educativas

Objetivo: caracterizar el estado actual de las actividades de orientación sexual que se realizan en la residencia estudiantil referente al tema: relaciones de parejas saludables.

1. ¿Qué actividades se realizan en la residencia estudiantil para orientar a la pareja?
2. ¿Con qué frecuencia se realizan?
3. ¿Qué temas se trabajan en estas actividades?
4. ¿Existe un seguimiento o sistematización en los temas que se trabajan?

Anexo 7

Entrevista a los especialistas del Gabinete de Orientación

Objetivo: caracterizar el estado actual de las actividades de orientación sexual que se realizan en la residencia estudiantil referente al tema: relaciones de parejas saludables.

1. ¿Qué actividades realiza en la residencia estudiantil donde se trabaje directamente con los jóvenes?
2. ¿Con qué frecuencia se realizan estas actividades?
3. ¿Qué temas se trabajan en estas actividades?
4. ¿Se ha realizado alguna actividad sobre relaciones de parejas saludables?
¿Cuándo? ¿De qué forma se trabajó el tema?
5. ¿Considera que el nivel de conocimientos y la preparación que poseen actualmente los jóvenes para establecer una relación de pareja saludable es suficiente para afrontar de manera adecuada las dificultades que pueden surgir?
6. ¿Usted como especialista del Gabinete de Orientación considera necesario que se profundice en este tema?

Anexo 8

PROPUESTA DEL TALLER DE VIVENCIALES como herramienta de orientación educativa en parejas de jóvenes saludables de carreras pedagógicas universitarias.

Sesión 1 Tiempo: 90 minutos	Encuadre	Objetivo: familiarizar a los jóvenes con las características del Taller Vivencial, sus sesiones de trabajo y las preocupaciones fundamentales, para incluirlos en los temas a tratar, si no aparecen
Sesión 2 Tiempo: 90 minutos	La autoestima en la pareja; “empezar de nuevo”.	Objetivo: sensibilizar a los participantes con la necesidad de que exista una adecuada autoestima en las relaciones de pareja.
Sesión 3 Tiempo: 90 minutos	¿Mi pareja debe ser así...?	Objetivo: reflexionar sobre las características de los miembros de la pareja para que la relación sea saludable.
Sesión 4 Tiempo: 90 minutos	Brújula de amor en pareja: comunicación	Objetivo: reflexionar sobre las características e importancia de una comunicación adecuada en la pareja.

<p>Sesión 5</p> <p>Tiempo: 3 horas</p>	<p>Cine debate: “El amor en los tiempos del cólera”</p>	<p>Objetivo: reflexionar acerca de la importancia que tiene la comunicación en el funcionamiento de la relación de pareja.</p>
<p>Sesión 6</p> <p>Tiempo: 60 minutos</p>	<p>Erotismo en la pareja, ¿preocupación?</p>	<p>Objetivo: socializar los conocimientos y las vivencias que sobre erotismo tiene los participantes.</p>
<p>Sesión 7</p> <p>Tiempo: 90 minutos</p>	<p>¿De quién es la responsabilidad?</p>	<p>Objetivo: sensibilizar a los jóvenes sobre el uso del preservativo, así como desarrollar argumentos para negociarlo, lo que favorecerá asumir conductas sexuales más responsables.</p>

<p>Sesión 8</p> <p>Tiempo: 90 minutos</p>	<p>¿Se acabó el amor?</p>	<p>Objetivo: sensibilizar a los jóvenes sobre los conflictos entre la pareja desarrollando argumentos causales y consecuentes, lo que favorecerá la reflexión y/o cambio de conductas ante los mismos.</p>
<p>Sesión 9</p> <p>Tiempo: 60 minutos</p>	<p>¿Es mi pareja más saludable?</p>	<p>Objetivo: valorar las experiencias vividas y compartidas durante la realización de las sesiones del taller con el propósito de lograr la reflexión de los estudiantes en este sentido.</p>

Anexo 9

Guía de observación de las sesiones del Taller Vivencial.

Objetivo. Analizar las características de la dinámica grupal durante las sesiones del taller.

Número de la sesión: ____

Duración: _____

Número de jóvenes que asistieron: ____

Participación de los jóvenes:

_ Formulan preguntas:

Sí____ No____

_ Realizan las tareas que se orienta para la próxima sesión del taller:

Sí____ No____ ¿Cuántos padres? _____

_ Exponen sus ideas y experiencias:

Sí____ No____

_ Se mantienen atentos durante las sesiones:

Sí____ No____

_ Interactúan entre ellos:

Sí____ No____

Valoración del observador: _____

**Material de apoyo para el
Taller Vivencial:
¿Cómo desarrollo mi relación de pareja
saludable?**

Técnica “La gallina ciega”.

Objetivo de la técnica. Estimular el conocimiento de los miembros del grupo.

Tiempo de duración: 10 minutos.

Materiales. Una pelota.

Se inicia conversando acerca de lo agradable que es conocer a otras personas y relacionarse con ellas. Se tira al alzar una pelota y el joven que la reciba se presenta con su nombre, edad, gustos y especialidad que estudia y así sucesivamente hasta que todos se han presentado.

Técnica de análisis: “Reglas para el trabajo en grupo”

Objetivo: favorecer la armonía en el trabajo de grupo.

Procedimiento: se les pide a los participantes que mencionen algunas reglas o normas que deberán cumplirse a lo largo del trabajo grupal que se estará desarrollando durante las próximas sesiones. El coordinador puede sugerir también algunas reglas.

Tiempo de duración: 10 minutos.

Propuestas de reglas a tomar en cuenta para el trabajo en grupo:

- Escuchar a los otros.
- Respetar los criterios diferentes.
- Comprender que sobre cada problema hay diversos puntos de vista. La diversidad nos puede enriquecer.
- Respetar los tiempos previstos para cada actividad.
- Evitar el cuchicheo
- Esperar su oportunidad para hablar.
- Tener siempre presente el objetivo de la tarea: no divagar.

- No monopolizar las palabras.
- Reconocer los aportes de otros; no descalificar.
- Colaborar para que todos puedan hablar.
- Respetar la confiabilidad.
- Derecho a no responder.
- Derecho al anonimato.

Técnica de cierre: “Con una palabra”

Objetivo: recoger opiniones acerca de las sesiones del taller vivencial

Tiempo de duración: 10 minutos.

Procedimiento: se les pide a los participantes que expresen una palabra:

¿Qué les pareció la propuesta de talleres vivenciales sobre las relaciones de pareja en el día de hoy?

El coordinador toma nota y le queda para la evaluación general del taller vivencial.

Técnica: “El personaje”

Objetivo: presentación.

Materiales: papelógrafo o tarjetas.

Tiempo de duración: 10 minutos.

Procedimiento: Un acuerdo común puede ser crear un personaje que tenga lo mejor de cada uno de los participantes. Para ello, se harán propuestas para las cualidades que se aprecien a simple vista y preguntas para conocer las virtudes que no se observan. Las preguntas serán escritas en tarjetas o colocadas en un papelógrafo de manera que cada sujeto responda al grupo y poder seleccionar las cualidades del carácter, temperamento, intereses, capacidades, habilidades y otras del personaje.

El resultado final puede describirse o dibujarse y ocupará un lugar importante en el

salón de trabajo, porque está lo mejor de cada uno. Ejemplo: la inteligencia de Luis, el entusiasmo de Alberto, la perseverancia de Martica, la rapidez de María, la comunicación de Carlos y otras.

Técnica: "La ronda de nombres"

Objetivo: estimular a la reflexión acerca de sí mismo, mediante experiencias vividas y en la propia actividad, pero disfrutando. Lograr un estado emocional agradable en el grupo. Materiales: bolsa de tela, tirillas de cartulina y lápiz.

Tiempo de duración: 10 minutos.

Procedimiento: se introduce la actividad despertando el interés por ella. Se explica que jugarán a realizar rondas de nombres. Se dan ejemplos para que comprendan. Se expone que no se darán las reglas del juego, ya que se aprenderán en el transcurso del mismo. Cuando se incumple una de ellas, tomará una tarjeta de la bolsa donde aparecen tareas que se deben cumplir al finalizar la ronda. Se pide voluntario para que comience. Así se hacen cuantas rondas se deseen, teniendo en cuenta el logro del objetivo.

Reglas del juego:

- El voluntario que comienza determina la especie que debe seguir la ronda. Ejemplo: perro... gato... vaca... ratón...
- Si cambia la especie, tiene error y debe cumplir una tarea.
- Cuando uno se equivoca, el que le sigue puede volver a empezar.
- Es un error, en la misma ronda, repetir un nombre.
- Es un error cometer alguna indisciplina (hablar, pararse y otras).
- Es un error no decir nombre o tardarse en decirlo.

Tareas:

- Mi mayor defecto es... ¿Por qué?
- Lo más feo en mí es... ¿Por qué?

- Creo que con mi pareja no siento...
- Con mi pareja me gustaría ser... ¿Por qué?
- No me siento bien en mi relación cuando...
- ¿Qué es el amor?
- Lo que más yo quiero lograr en mi relación de pareja es... ¿Por qué?
- ¿Has alcanzado lo que deseas en tu relación de pareja?... ¿Por qué?
- ¿Cómo está tu ánimo en tu relación de pareja?... ¿Por qué?
- Un sentimiento en mí es... ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más te emociona de tu novio o novia?... ¿Por qué?

Técnica “Me voy de viaje”.

Objetivo de la técnica. Crear en clima agradable en el grupo.

Tiempo de duración: 15 minutos

El grupo se organizará en un círculo. Se comienza diciendo “me voy de viaje y me llevo un abrazo” y se abraza a la persona a su derecha, entonces esa persona tiene que decir: “me voy de viaje y me llevo una palmada en la espalda” y le da a la persona a su derecha un abrazo y una palmada en la espalda, así sucesivamente hasta que todos tengan su turno. Antes de comenzar la ronda de acciones el orientador explica en qué consiste la técnica y pone los dos ejemplos anteriores, luego da tres minutos para que cada miembro del grupo elabore su acción.

Técnica “Lluvia de ideas”

Objetivos de la técnica central. Identificar criterios sobre formas y cualidades que debe tener tu pareja.

Materiales. Hojas, pizarrón, tiza, lápiz.

Tiempo de duración: 60 minutos.

El orientador hace las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cómo formas tu pareja?

✓ ¿Qué cualidades debe tener tu pareja? ¿Por qué esas y no otras?

Los participantes deben responder a partir de su experiencia de manera rápida y concreta. El orientador escribe las respuestas en el pizarrón. Una vez terminada esta parte se estimula el análisis de los factores y se construye un inventario inicial que puede enriquecerse continuamente.

Para orientar el análisis de los participantes se les pide pensar en todo aquello que dificulta el desarrollo o el establecimiento de una relación de pareja saludable.

Técnica “Los tres animales”.

Objetivo de la técnica. Animar a los participantes.

Materiales. Hojas de papel y lápiz.

Tiempo de duración: 15 minutos

El orientador reparte a todos los miembros del grupo una hoja de papel y un lápiz. Luego orienta a los que anoten en el papel el nombre de tres animales en orden numérico (animal 1, animal 2 y animal 3). Después se les pide que completen las siguientes frases.

- Yo soy para el trabajo como el animal número 1
- Yo soy en mi casa como el animal número 2.
- Yo soy con mi hijo como el animal número 3.

Seguidamente cada uno de los participantes debe leer sus tres frases en voz alta para todo el grupo.

Técnica: “conducción en pareja”

Objetivo: caminar sin chocar entre ellos y vivenciar este actuar en la pareja.

Procedimiento: en cada una de las parejas formadas se determina quién será el carro y quien el chofer. El carro debe ir con los ojos cerrados o vendados. El chofer y el carro no pueden hablar, solo se comunican por señales. Antes de empezar deben ponerse de acuerdo sobre las señales que van a utilizar para no chocar con otros (cambios de dirección, adelantar y retroceder, etc).

Las parejas comienzan a caminar. Después de un tiempo el coordinador presenta una tarjeta amarilla y se cambian los papeles: Los carros son chóferes y al revés.

Al final, se puede reflexionar sobre estas preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron cuando eran carros?
2. ¿Y cómo cuando eran choferes?
3. ¿Qué prefirieron ser: chóferes o carros? ¿Por qué?
4. ¿Cómo se evidencia esto en las relaciones de pareja?
5. ¿Quién debe "mandar" en una relación de pareja?

Técnica: “Nombres escritos”

Objetivo: Crear una atmósfera agradable entre los miembros del grupo.

Tiempo de duración: 15 minutos.

Procedimiento: Cada participante se coloca un papel en el pecho con su nombre. Se forman en un círculo de manera que todos puedan ver sus nombres. Luego, el coordinador solicita que se pasen los papeles hasta que él diga “Ya”, entonces cada uno debe buscar a la persona a la que pertenezca el nombre que tiene en la mano y se sentarán en dúos para intercambiar acerca de sus principales gustos.

Técnica: “el mensajero”

Objetivo: entrenar a los participantes para que piensen en aconsejar positivamente a otros.

Tiempo de duración: 10 minutos.

Procedimiento: varios papelitos son repartidos a los participantes y se les pide que a partir de lo aprendido piensen en un consejo que le darían a una amiga o a un amigo para que no fracasen al elegir su pareja. Después, se le entrega al coordinador, este lo revuelve y son repartidos los mensajes para que cada uno lea al grupo el que le correspondió.

Técnica “De pareja- pareja”

Objetivo: crear un clima agradable entre los miembros del grupo.

Tiempo de duración: 10 minutos

Los participantes se forman en parejas. El orientador dice acciones como de hombro a hombro, de espalda a espalda, de cabeza a cabeza, etc. Y las parejas tienen que seguir estas instrucciones uniendo las partes del cuerpo que se orienta. Cuando el líder dice persona a persona todos tienen que cambiar de compañero, incluyendo al líder. La persona que quede sin pareja comenzará a orientar las acciones.

Técnica de animación: “Pareja refraneo”

Objetivo: Movilizar al grupo para iniciar el taller.

Tiempo de duración: 10 minutos

Procedimiento: Se escribe cada refrán en dos tarjetitas: el comienzo en una y el final en la otra.

- Se preparan las tarjetas entre los participantes al azar, y se les pide que, ordenadamente, cada uno lea su tarjeta, luego de formar dos hileras; una que tiene las tarjetas que contiene la primera parte del refrán y la otra la segunda.
- Así al leer la primera parte, el de la otra hilera que tenga la segunda, la lee en alta voz y se van formando parejas.

Refranes:

1. De tal palo-tal astilla.
2. No por mucho madrugar- se amanece más temprano.
3. Árbol que nace torcido-jamás su tronco endereza.
4. El que a buen árbol se arrima-buena sombra lo cobija.
5. Más vale tarde-que nunca.

6. Al que nace para tamal- del cielo le caen las hojas.
7. El hábito-no hace al monje.
8. Más sabe el diablo por viejo-que por diablo.
9. Cuando tú ibas-yo venía.
10. Al que no quiere caldo-se le dan tres tazas.
11. Siempre que llueve-escampa.
12. El que no oye consejos-no llega a viejo.
13. No hay mal-que por bien no venga.
14. Más vale pájaro en mano-que cien volando.
15. Agua que no haz de beber-déjala correr.
16. Camarón que se duerme-se lo lleva la corriente.
17. Chivo que rompe tambor-con su pellejo lo paga.
18. Perro que ladra-no muerde.
19. No hay mal que dure cien años-ni cuerpo que lo resista.

Técnica participativa: “contando la historia”

Objetivo: propiciar vínculos de confianza entre los participantes y motivarlos para la realización del taller.

Tiempo de duración: 10 minutos

Luego de formar las parejas se realiza esta técnica participativa para propiciar vínculos de confianza entre los participantes y motivarlos para la realización del taller.

Se debe armar una historia entre las parejas en el siguiente orden:

1. ¿Quiénes eran?
2. ¿Dónde estaban?
3. ¿Qué hacían?
4. ¿Quién llegó?
5. ¿Qué les trajo?

¿Qué hicieron? (Opcional, teniendo en cuenta el tamaño del grupo)

Técnica: “Solución creativa de un problema”

Objetivo: observar actitudes que den solución de problemas en las relaciones de pareja.

Tiempo de duración: 15 minutos

Procedimiento: el orientador explica que se trata de dar una solución creativa a un problema; para lo cual debe llegar al consenso. Todos deben prestar mucha atención al proceso de discusión, pues al final tendrá que ser analizado en grupo.

A continuación, expone los problemas que las parejas o subgrupos (dependiendo del tamaño del grupo se deben unir parejas hasta formar cuatro subgrupos para no hacer la actividad tan extensa) deberán solucionar en unos diez minutos:

- ❖ Un chico dice: yo no trabajo, mi pareja tiene otras entradas económicas y se encarga de los gastos. Me siento avergonzado.
- ❖ Una chica dice: mi novio se pasa todo el día sentado frente al televisor o durmiendo, yo me encargo de todas las labores de la casa, y además tengo que realizar las tareas de la Universidad. Estoy agotada.
- ❖ Un chico dice: cuando tengo un problema con mi pareja, ella se altera y no me deja hablar, es explosiva, no puedo estar con una persona así, no podemos ni conversar, no nos entendemos. Lo mejor es separarnos.
- ❖ Una chica dice: mi novio no quiere usar preservativo, dice que no se siente lo mismo. Yo no quiero salir embarazada pues estoy estudiando, no es tiempo

para eso, pero él no entiende y discutimos cada vez que vamos a tener relaciones sexuales.

Técnica: “Completamiento de frases”

Objetivo: recoger la opinión de cada integrante con respecto a los resultados del trabajo grupal realizado, permitiéndole al orientador retroalimentarse con respecto a los logros y deficiencias de las actividades realizadas.

Tiempo de duración: 10 minutos

Se le entrega a cada participante una hoja de papel con frases incompletas. Estas frases deben estar dirigidas al trabajo realizado y a la temática central que el grupo ha elaborado. Un ejemplo puede ser:

En esta sesión del taller:

Aprendí _____

Me gustó _____

No me gustó _____

Me gustaría saber más sobre _____

Una pregunta que aún tengo es _____

Técnica de animación: La última letra

Objetivo: Animar y movilizar al grupo para la siguiente actividad, utilizando palabras relacionadas con los temas tratados.

Tiempo de duración: 10 min

Procedimiento: sentados en un círculo, un(a) compañero(a) dice una palabra que está relacionada con las que se han estado trabajando sobre pareja y el(la) de al lado tiene que decir otra con la última letra inicial que guarde relación con este tema. Si un(a) participante no encuentra una palabra en breve tiempo, debe salir del juego.

Técnica de cierre: La flor mágica

Objetivo: promover el intercambio amistoso entre los jóvenes.

Tiempo de duración: 10 min

Procedimiento: Se le entrega a una persona una flor y debe regalarla a quien desee con un mensaje de despedida.

Anexo 11

Reglas de oro de la comunicación

- ❖ Mira a los ojos de la otra persona a la hora de expresar tus ideas. Una mirada esquiva produce en el contrario suspicacias y dudas. No denota seguridad en quien está exponiendo su idea y, quien escucha, puede dudar sobre sus intenciones.
- ❖ Mantén una distancia prudencial. Si estamos demasiado lejos, tendremos que gritar y se puede perder alguna información por el camino. Si estamos demasiado cerca, el otro puede sentirse cohibido o invadido en su espacio.
- ❖ Deja hablar a la otra persona y no cortes sus frases. Cuando el otro termine, date unos segundos para comprobar que no tienes más que decir y entonces empiezas tú. Si avasallamos a la otra persona echándonos encima de sus frases, sentirá que le estamos agrediendo y la discusión se irá por mal camino.
- ❖ No termines la frase del otro con lo que tú crees que va a decir o con “coletillas”. Puede que esté equivocada, y no ayudas a la otra persona a comunicarse bien.
- ❖ Respeta el turno de palabra y deja hablar también a la otra persona. El monólogo difícilmente sirve para llegar a una conclusión satisfactoria para los dos.
- ❖ Expresa tus desconformidades de forma directa, si dar rodeos, expresa tus sentimientos a la otra persona sin miedo; el otro no es un ogro y podrá ponerse en nuestro lugar si nosotros le explicamos qué es realmente lo que nos ocurre.
- ❖ Intenta no guardar resentimientos y malas caras luego. Esto se volverá en tu contra y será contraproducente para los dos. Expresa tus sentimientos y lo que te ocurre en el momento, sin esperar a después.
- ❖ Evita las malas formas y la agresividad. No ayuda a la hora de comunicarte con tu pareja.

- ❖ Mantén una actitud receptiva. Atiende las explicaciones de la otra persona de forma activa. Intenta incluir sus argumentos en las posibles opciones de solución; tal vez puedas aprender algo de todo su discurso.
- ❖ A la hora de discutir, defiende siempre tu postura sin agredir o faltar el respeto.
- ❖ Intenta buscar una solución. Pensar en posibles soluciones, es un ejercicio importante que con el tiempo se logra hacer de forma mecánica.

Anexo 12

La autora considera que para ofrecer una definición de relación de pareja saludable no deben faltar los siguientes aspectos:

❖ Es importante no tener una visión idealizada de la relación

El primer paso es tener presente que la relación de pareja tal como se dio al inicio va experimentar modificaciones, y que el “ímpetu desenfrenado” que se vivió en ese momento va a convertirse en algo más estable y rutinario. Una relación más rica y profunda va a surgir en su lugar, y es importante que incluya también la pasión. A lo largo de la relación existirán buenos y malos momentos; esperar que siempre sea color de rosa es negarse a dar un siguiente paso.

❖ Cuidar la relación

Es importante atender los desacuerdos o las diferencias que surgen en el día a día de la relación, si no es posible inmediatamente, al menos no dejar pasar mucho tiempo. Algunas personas creen que las relaciones se construyen solas, haciendo a un lado las dificultades con la esperanza de que se resuelvan solas o ya no molesten en un futuro. La realidad es que una buena relación, una relación de pareja saludable, como cualquier cosa en que quieras tener éxito, requiere trabajo y ser atendida regularmente.

❖ Pasar tiempo juntos

No existe un sustituto para el tiempo de calidad que comparte una pareja: el tiempo juntos es un ingrediente esencial de toda relación de pareja sana. El deseo de estar juntos y compartir tiempo debe originarse del hecho de que una pareja está unida principalmente por lo bien cada uno hace sentir al otro. Es decir, el que la pareja no busque la manera de compartir tiempo juntos no es buen síntoma. Si una pareja está unida por lo bien que se hacen sentir el uno al otro, cómo no esforzarse por hacer un espacio y poder estar el mayor tiempo posible juntos. Es claro que existen responsabilidades, trabajo, dificultades que hay que atender día con día. Por esta

razón, no se trata de que entre más tiempo juntos mejor. Se trata más bien de que existan esfuerzos de parte de cada uno para compartir tiempo, y que estos esfuerzos sean visibles a cada uno.

❖ **Aprender a convivir con las diferencias**

Si bien las cosas que tienes en común con tu pareja son esenciales, las diferencias son lo que hace única la relación. A pesar de que las diferencias muchas veces son fuente de disgustos o discusiones, el beneficio y la fortaleza para la relación que se obtiene de aprender a conocer los puntos de vista del otro, es realmente inmenso. Es lo que hace sentir cada uno que realmente es escuchado, que realmente mi pareja está conmigo por quién soy. Por esta razón, es muy importante que te detengas y conozcas estas diferencias con tu pareja, y no le tengas miedo al riesgo de las discusiones (hay que tener la confianza de que la relación puede soportarlas).

❖ **No esperar cambiar a tu pareja**

Evidentemente que cada uno tengas gestos y ceda en ciertas cosas es algo que hace bien a la relación. Lo malo es cuando uno de los dos necesita que el otro cambie, haga algo, para que las cosas puedan seguir bien (evidentemente hay excepciones). Si bien ninguno de los dos es perfecto, por lo que tiene sentido esperar que haya cambios en cada uno, hacer depender el bienestar de la relación de estos cambios no es conveniente. De hecho, muchas veces esto es consecuencia de un mal manejo de los propios problemas personales no resueltos. Por ejemplo, hay probabilidad de que una joven que necesita que su pareja sea más cariñosa con ella, haya vivido en su pasado o infancia alguna experiencia de carencia de afecto (“siento que mi papá no me quería”). En la medida en que no resuelva estos problemas del pasado, van a interferir en los problemas que tenga en el presente en sus relaciones. Y si bien puede ser algo bueno que su novio sea más cariñoso, no debería de ser una condición para estar bien. Por lo tanto, no esperar que tu pareja cambie es una característica de una relación de pareja saludable.

❖ **Aceptar que habrá puntos en los que no logren estar de acuerdo**

En toda relación llegan a aparecer áreas de desacuerdo con respecto a asuntos importantes. El reto no es negarlo, ni pretender que no existe el desacuerdo. El reto es mantener la relación en pie a pesar de que puedan existir desacuerdos. En relación con el punto anterior [Aprender a vivir con las diferencias] la pareja se enfrenta aquí a la realidad de que su pareja puede pensar y ver las cosas de diferente manera. Si bien esto puede generar inquietud, molestia o malestar en cada uno o en uno de los dos, no debe impedirse que exista y predomine un interés por conocer a la persona con quienes están. No estar de acuerdo con respecto a un asunto, puede ser algo que causa ansiedad, pero también puede ser la oportunidad para ambos de ver las cosas de diferente manera. Y esto muchas veces coincide con lograr un crecimiento personal. Los desacuerdos exigen en cada uno una capacidad de ceder por lo menos un mínimo, y son una invitación a cada uno de explorar el mundo del otro, y por lo tanto a conocerse mejor. Esto sin duda ayuda a que exista una relación sana en la pareja.

❖ **Tener una comunicación adecuada**

La falta de comunicación adecuada es una de las razones por la que muchas parejas tienen dificultades. Un consejo que puede ser útil es el siguiente: 1) adopta una postura de escucha, sin interrumpir y dejando claro que prestas atención. Solo escucha. 2) Cuando termine de hablar, trata de resumir lo que dijo, subrayando lo que consideras más importante, aunque no coincidan en qué es lo más importante. Esto ayudará a que tu pareja no adopte una postura defensiva, y sea más receptiva a escuchar tus pensamientos y sentimientos. Esta estrategia puede lograr que sea más difícil discutir, y favorece el entendimiento o una posible solución. Sin embargo, es claro que no es una estrategia nada sencilla de lograr pues parte de las discusiones consiste muchas veces en decir cosas hirientes o tocar puntos sensibles del otro, lo que hace muy difícil o imposible el mantener la postura de escucha, o incluso el deseo de arreglar las cosas. Aun así, es importante tener claro este pequeño consejo

que puede ayudar a mantener bajo control situaciones que no son tan complicadas, y poder lograr una relación de pareja saludable.

❖ **Dar un voto de confianza**

Sin confianza, una relación simplemente no se puede sostener. Y si logra sostenerse, es muy probable que se trate de una relación muy conflictiva. La confianza es lo que permite a una persona sentir que su pareja va a estar ahí el día de hoy o de mañana, en momentos difíciles o de celebración. Es lo que permite sentir que puedes dejarte caer de espaldas y él o ella va a estar ahí para evitar que te lastimes. Es una experiencia de seguridad única que no es fácil de conseguir en esta vida, y que generalmente solo experimentamos de manera similar en la infancia (seguridad de que todo iba a estar bien). Por esta razón, la confianza es algo que hay que atesorar en una relación. Para cuidar la confianza es recomendable tener claro que toda relación merece de entrada un “voto de confianza”. Es decir, que si no hay razones sólidas para desconfiar del otro, hay que cuidar no mostrar desconfianza (y en el caso de que mi pareja desconfíe sin razón, es importante mostrarse indignado y exigir disculpas, es decir no quedarse con los brazos cruzados). Todo esto tiene que ver con cuidar, valorar la confianza. Es importante tanto el confiar a mi pareja, si no existe razón para desconfiarle, como exigir que se me confíe, si no existe razón para que se me desconfíe. Sin la confianza, no puede existir una relación de pareja sana.

❖ **Ser honesto es esencial**

Para que pueda existir confianza en una relación es necesario que exista honestidad. La falta de honestidad puede romper fácilmente la confianza en una relación, conduciéndola rápidamente a una crisis o incluso a una ruptura. Una vez que se rompe la confianza es muy difícil restablecerla. Las parejas más felices son las que se esfuerzan por que la honestidad sea una meta en su vida juntos. La honestidad es una característica esencial de toda relación de pareja saludable.

❖ **Respetar a tu pareja**

El tratar a tu pareja con respeto necesariamente genera un ambiente en la relación que favorece no solo el que seas tratado con respeto, sino también que aumente la confianza entre los dos, así como el deseo de estar juntos y compartir tiempo. El respeto es parte esencial del amor, al punto que podríamos decir que sin respeto no hay amor. El respeto tiene que ver con la capacidad de cada uno de tratar a tu pareja como su igual, es decir, no sentir ni pretender que estás ni por encima ni por debajo del otro. El respeto es lo que se necesita para las dos personas puedan cultivar su propia seguridad y autoestima apropiadamente en el camino. El respeto da lugar al interés y la admiración por tu pareja. Es lo que permite que puedan ir juntos de la mano, y no uno atrás del otro, y emprender el proyecto de conocerse juntos.