

## Religión – Grado Séptimo

701

702

703

704

705

706

707

Profesora Ingrid Cardozo

Profesora Milena Pardo

Profesor Felipe Ladino

Profesor Mauricio Pinzón

### 1. FECHA DE PUBLICACIÓN DE ESTA GUÍA

Lunes 19 de abril de 2021

### 2. FECHA LÍMITE PARA ENTREGAR LA GUÍA

Viernes 7 de mayo de 2021

### 3. FORMA Y MEDIO DE ENTREGA

El trabajo debe ser presentado en un solo archivo formato PDF y deberá ser cargado en la tarea del equipo de teams correspondiente a su curso.

### 4. HABILIDADES QUE EL ESTUDIANTE ADQUIERE

- Comprende la reciprocidad y complementariedad, hombre – mujer.
- Reconoce situaciones que afectan la vida en pareja y busca estrategias para armonizar la convivencia.

### 5. ACTIVIDADES

1. Formar una familia implica también unirse, ligarse y comprometerse con otra persona y de esta manera formar una pareja que se enfrenta a los desafíos que trae la vida. Por lo anterior realiza la siguiente actividad:

- a. Dibuja a la persona que crees que reúne todas las cualidades emocionales, racionales, físicas y espirituales para compartir tu vida.
- b. Entorno al dibujo escribe los valores que más se deberían destacar en la persona que elegirías para caminar por la vida.



2. Observa el siguiente vídeo (dale clic o toca la imagen) y responde las preguntas:



- a. ¿Cuáles son los hábitos para mantener una relación sana?
- b. ¿Crees que la tecnología (celulares, redes sociales, internet) pueden acabar con una relación?
- c. ¿Cuál es la importancia de la comunicación en una relación de pareja?

3. Realiza una entrevista a una pareja que conozcas o con la que convivas de tal manera que respondan las siguientes preguntas: (Registra las respuestas en las hojas cuadriculadas o en el cuaderno).



- a. ¿Dónde y cómo se conocieron? Contar un poco la historia.
- b. ¿Qué es para ustedes el amor?
- c. ¿Cuáles son los valores que consideran han vivenciado durante la relación?
- d. A partir de los 9 pilares fundamentales de las relaciones de pareja ¿Cuáles consideran que han experimentado y por qué?

## 6. TEORÍA Y MATERIAL DE CONSULTA



## 9 PILARES FUNDAMENTALES DE LAS RELACIONES DE PAREJA

Principalmente hablaremos de 9 pilares de la pareja, si bien, pueden ser tantos como cada pareja considere oportuno. Veámoslos a continuación.

**1. Amor:** El amor es un pilar fundamental, tanto como cualquiera de los restantes. Para establecer este pilar es imprescindible que exista el sentimiento hacia la otra persona, en la misma medida que la otra persona también lo siente. Para que el amor sea un pilar fuerte y seguro, tendremos que saber que a lo largo de las distintas etapas de la pareja, éste irá variando en su manifestación, sin embargo, el sentimiento se irá fortaleciendo con el paso del tiempo si el resto de pilares de la pareja se mantienen estables.

**2. Comunicación:** La comunicación es el canal mediante el cual la pareja resolverá sus diferencias y crecerá tomando decisiones y llegando a acuerdos satisfactorios para ambos. Conviene establecer momentos exclusivos para que la pareja se comunique, comparta y decida en conjunto, ya que éste pilar es sin duda uno de los más relevantes. Comunicarnos supone escuchar y expresar sentimientos, un ejercicio básico y esencial para conocernos realmente y potenciar la confianza entre ambos. De hecho, estudios como el llevado a cabo en la Universidad de Georgia y publicado en el Journal of Marriage and Family nos explican que la buena comunicación es un predictor en la felicidad y estabilidad de la pareja

**3. Respeto:** El respeto entre ambos miembros de la pareja está implícito en las relaciones de pareja que se mantienen en el tiempo, que crecen y que prosperan felizmente. Respetar al otro es crecer juntos, al compás, sin imposiciones, sin expectativas sobre el otro, sin dependencia emocional, y sin agresiones. Cuando hay respeto, puede existir el Amor y la Comunicación adecuada.

**4. Compartir unos mismos valores:** Cada persona posee su propia escala de valores individual. Cuando comenzamos una relación de pareja tenemos que construir una escala de valores en común, y es necesario que converjan muchos de ellos, esos que nos permitirán estar de acuerdo en unos mismos principios fundamentales, en decisiones relevantes con los que confluir en una misma dirección.

**5. Saber convivir, saber compartir:** A toda pareja, le llega la etapa de plantearse una vida compartida. Si en un momento dado uno de los dos establece que no lo desea, es conveniente que lo deje claro a la otra persona, para que llegado el momento, ambos se sientan seguros ante su propia trayectoria. Por otro lado, ante la llegada del momento, es conveniente tener establecidos los acuerdos de éste pilar básico, como son por ejemplo los



acuerdos económicos, la forma de convivencia, el reparto de tareas domésticas, la organización del espacio y del hogar, etc.

**6. Respetar el espacio personal, favorecer el crecimiento del otro:** Ser miembro de una relación de pareja, en ningún caso supone dejar de ser uno mismo. Para ello, es conveniente expresar claramente quien soy, en cuanto a gustos, opiniones, ideología, valores individuales, relaciones sociales, etc. La pareja tiene que ser un lugar seguro donde respetar espacios, favorecer crecimientos, donde formar parte de un proyecto en común pero sentirse libres a su vez de continuar con nuestras metas distintivas.

**7. Juntos pero libres:** Esta dimensión viene en relación de lo anteriormente señalado. En cualquier relación de pareja sana, la libertad personal sigue existiendo. Cada miembro es quien decide permanecer en o no en esa relación por voluntad propia, como también decide en conjunto cuáles serán los pilares de la pareja. No podemos olvidar que en toda relación hay tres escenarios: la constituida por la propia pareja, la que nos define de forma individual a ambos, y ese lugar donde todo debe confluir en armonía: tú, yo, nosotros y la relación, ahí donde nada oprime, todo fluye y todo avanza gracias a la comprensión y el respeto.

**8. Ilusiones y proyectos:** La pareja crece cuando tiene proyectos e ilusiones compartidos. Un ejemplo de ello es la decisión de tener familia. Cuando las dos personas deciden compartir proyectos y luchar por ellos, aún existe más, si cabe, el sentimiento de unión entre ambos, ya que descubren que la unión hace la fuerza y que llegan más lejos juntos que por separado. Caminar hacia un proyecto, puede no ser fácil, pero sí es muy

satisfactorio para la pareja cuando el resto de pilares están firmes y aportan solidez y seguridad a la pareja. El compromiso y la responsabilidad no restan libertad, sino que aumenta la valía personal, por luchar y conseguir más tarde, lo que uno quiere para su vida.

**9. Fidelidad:** La fidelidad es un acuerdo y una forma más de vivir las relaciones sexuales y afectivas. Solo compete a la pareja decidir cómo quiere enfocar éste pilar, siendo condición indispensable que sea un acuerdo mutuo, y por el cual ambos se sientan seguros y con confianza plena en el otro. Esto es algo que debemos dejar claro desde un principio.

Para concluir, tal y como hemos podido ver los pilares de la pareja configuran esas dimensiones esenciales que todos deberíamos trabajar. Descuidar una, afectaría de forma directa a los demás. Asimismo, debemos recordar que de nada serviría que toda la tarea recayese en una misma persona. Una relación es un equipo donde ambos miembros cuentan. donde la

balanza debe estar siempre equilibrada y las miradas situadas en una misma dirección...

Tomado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-9-pilares-de-la-pareja/>



## INGREDIENTES DE UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA

 Confianza  Respeto  Intimidad

 Deseo  Comunicación  Compromiso

 Proyectos  Compartir valores  Honestidad



ÁNGELA AZNÁREZ  
psicología · sexología · pareja

## 7. EVALUACIÓN

Se evaluarán los siguientes criterios:

Criterios de Evaluación	
1	Desarrolla el dibujo sobre la pareja ideal.
2	Usa su creatividad en el dibujo de la pareja ideal.
3	Responde los interrogantes frente al video observado.
4	Registra las respuestas de la entrevista a la pareja cercana.
5	Asiste, participa y permanece en los encuentros programados.
6	Entrega las fotos del trabajo en un archivo PDF en orden.
7	Realiza el envío en las fechas y con las condiciones establecidas.