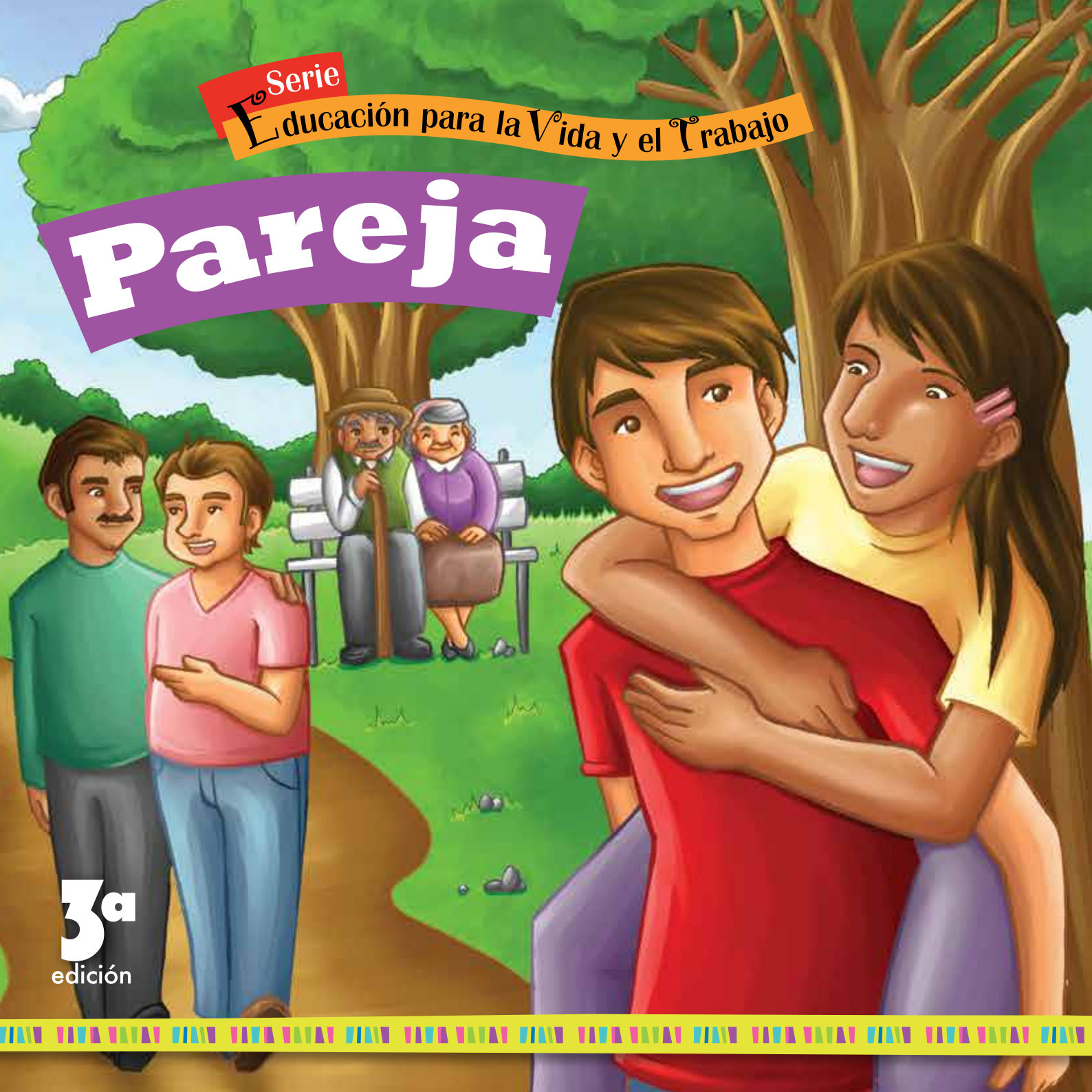


Serie  
Educación para la Vida y el Trabajo

# Pareja



3<sup>a</sup>  
edición

DIRECTORIO  
Mtro. Otto René Granados Roldán  
Secretario de Educación Pública

Lic. Gerardo Molina Álvarez  
Director General del INEA

---

#### Créditos de la presente edición

Coordinación general  
Celia del Socorro Solís Sánchez

Coordinación académica  
Carmen Díaz González

Actualización  
Rosalía Mejía Mejía

Revisión  
Patricia Pérez Gómez

Coordinación gráfica y cuidado de la edición  
Greta Sánchez Muñoz  
Adriana Barraza Hernández

Apoyo al cuidado de la edición  
Hugo Fernández Alonso

Seguimiento editorial  
María del Carmen Cano Aguilar  
Hugo Fernández Alonso

Revisión editorial  
Marisol Ruiz Monter  
Laura Sainz Olivares  
Eliseo Brena Becerril  
Gabriel Nieblas Sánchez

Diseño  
Subdirección de Diseño de  
Materiales Educativos

Diagramación  
Ricardo Pérez Rovira  
Norma García Manzano

Ilustración de interiores  
Alberto Eduardo Hernández Pérez

Fotografía  
Greta Sánchez Muñoz  
Comisión Nacional de Derechos  
Humanos

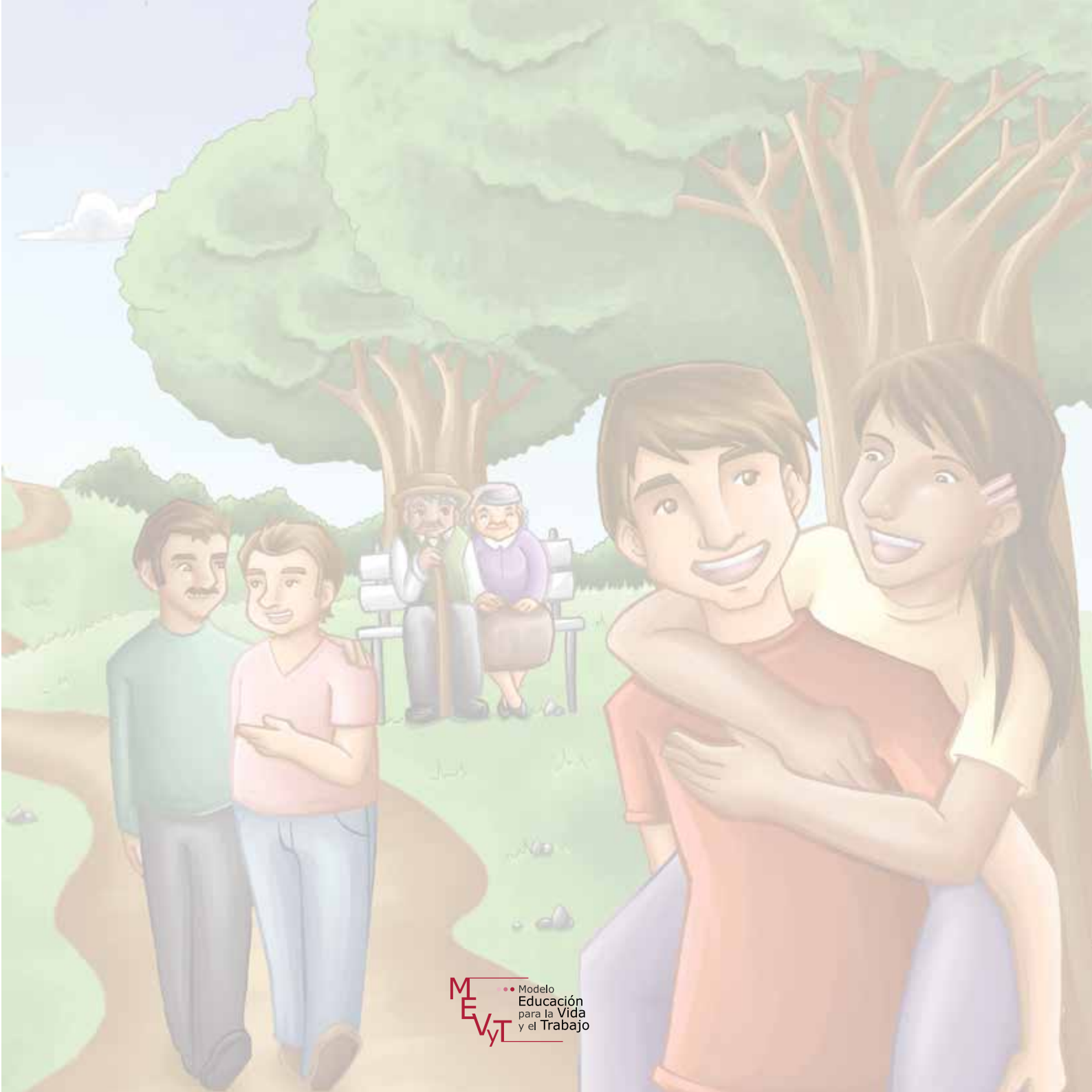
Agradecimiento especial al Consejo de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal y al Consejo Nacional de Población.

*Pareja*. Serie Educación para la Vida y el Trabajo. D. R. 2001 ©Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA. Francisco Márquez 160, Col. Condesa, Ciudad de México. C. P. 06140. 3ª edición 2018.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autoras y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN *Modelo Educación para la Vida y el Trabajo*. Obra completa: 970-23-0274-9  
ISBN *Pareja*. Serie Educación para la Vida y el Trabajo: En trámite

Impreso en México





## Pareja

**L**a adolescencia y juventud son etapas en las que se producen grandes cambios y se realizan importantes definiciones en nuestra vida. Los cambios aparecen en nuestro cuerpo, en sus funciones; en nuestra manera de pensar, de ser y de sentir, y en la forma de relacionarnos con las demás personas y con nuestro medio.

Nuestra familia es muy importante, pero durante la adolescencia y juventud es más fuerte la relación que tenemos con las amistades porque compartimos con ellas gustos, modas, música, inquietudes y problemas. Cualquier pretexto es bueno para compartir y convivir con los amigos y las amigas.



Las vivencias y relaciones que establecemos con las otras personas traen consigo también modificaciones en nuestro carácter. Se incrementa la rebeldía frente a las y los mayores, la inconformidad con lo que nos rodea y con lo que hacemos o hacen las demás personas; aparece cierta desesperación porque nos sentimos incomprendidos, y tenemos los primeros encuentros con la soledad y en ocasiones con el deseo de tener una pareja.

Estas sensaciones se desarrollan sin que sepamos bien qué es lo que nos está pasando. A veces nos sorprendemos de nuestras reacciones, otras veces culpamos a las demás personas de nuestras experiencias negativas o dolorosas; en ocasiones, nosotras o nosotros mismos nos consideramos torpes y no queremos que se nos note.

Como estas sensaciones e ideas son nuevas, cada día las vamos descubriendo y experimentando. Poco a poco vamos identificándonos y conociendo de dónde surgen, con quién nos pasa, qué sentimos al vivirlas. En poco tiempo adquieren un nuevo significado las emociones de alegría, desconcierto, enojo, tristeza, orgullo, celos, inseguridad, confianza, timidez, e incluso dolor.

La juventud es una etapa de experimentación, de aprendizaje y de un autoconocimiento más profundo que nos lleva a tomar conciencia también de cómo son las otras personas. Cuestionamos lo establecido porque estamos buscando saber quiénes somos; esta es una gran oportunidad que nunca debemos perder.





Entre los demás habrá siempre personas con quienes nos identificaremos mejor; seguramente ellas serán nuestros mejores amigos y amigas.

También, entre las personas que tratamos, puede haber alguna que nos haga sentir diferentes. Por ella nos preocupamos más de nuestra imagen, hacemos cosas para lucirnos, nos ponemos nerviosos, soñamos y nos imaginamos juntos en muchas situaciones.

## ¿La pareja ideal existe?

En nuestros sueños, cuando pensamos en la pareja, generalmente nos formamos ideas de cómo nos agradaría que fuera la nuestra, tanto en lo físico como en su forma de ser, según nuestros gustos y nuestros intereses. Sin embargo, cuando llega el momento, a veces nos atrae alguien completamente diferente a la persona de nuestros sueños.

Cuando aparece esa persona que nos impresiona, pensamos que es la mejor del mundo y nos llena de energía, emoción y atracción física. Nos gusta y atrae todo lo que dice; no hacemos más que pensar en ella y buscamos desesperadamente cualquier ocasión para poder verla y estar en su compañía. Nos sentimos felices y alegres. Desde nuestro punto de vista es lo máximo, no tiene defectos. En fin, ¡estamos enamorados!; y en ese momento creemos que es el único amor de nuestra vida. Estos sentimientos son parte de lo bueno que nos da la existencia.

Cuando entre dos personas se establece una relación emocional que cada vez es más intensa, nace el noviazgo. Poco a poco, y a medida que logramos una mayor comprensión, se fortalece la expectativa de una unión más estrecha o más estable.





Con el trato y la convivencia vamos identificando más cualidades y más defectos en nuestra pareja, y a veces llegamos a la conclusión de que es tan diferente que no sabemos cómo fue que nos fijamos en ella y entonces nos desligamos. Esto es normal porque forma parte del enamoramiento; cuando estamos enamorados o enamoradas, idealizamos a la persona, no le vemos ningún defecto, pero cuando pasa la etapa de enamoramiento, podemos identificar aspectos que no nos gustan. De ahí se deriva la importancia de darnos tiempo para conocer a la persona y ver cómo funciona la relación antes de tomar decisiones trascendentales.

Otras veces es al revés, enfrentamos el rompimiento con la persona a la que amamos con locura porque ella tiene otros intereses. Esto provoca momentos de dolor intenso en que no le encontramos sentido a la vida y nos confunde pensar cuál será el verdadero amor.

Duele, pero eso no significa que se acabe el mundo.

Esto se debe a que en ocasiones hemos aprendido que el amor “verdadero” dura para toda la vida o que si no tenemos pareja somos personas incompletas. Pero no es así, tener pareja es una elección, y todas las personas tenemos la capacidad para recuperarnos emocionalmente. Para lograrlo, en principio se requiere reconocer que se necesita ayuda.

Para recuperarse de una separación, lo mejor es confiar en que se logrará sentirse mejor, dejar que el tiempo pase y dedicar tiempo a atender sus necesidades, cuidarse, disfrutar las cosas que le gustan, acercarse a sus redes de apoyo y aprender a disfrutarse como persona.





**La segunda causa de suicidio en adolescentes son problemas con la pareja, fundamentalmente por abandonos y embarazos no deseados.**

**Si bien, el suicidio lo intentan más las mujeres, es mayor el número de varones que lo logran, debido al método escogido.**

En todo caso no hay que ver una separación en términos de fracaso, sino como una oportunidad que tuvimos para sentir, conocernos, manifestar nuestros sentimientos y conocer los de otra persona.

al relacionarnos con ella o él podemos identificar cómo nos comunicamos, lo que nos molesta, lo que nos gusta, el nivel de compromiso que estamos dispuestas o dispuestos a establecer, etcétera.

Conviene darnos tiempo para aclarar nuestras ideas y sentimientos e identificar lo que queremos en la vida y lo que nos gusta de las personas, así como para darnos cuenta de lo que somos capaces de sentir y de dar. Se trata de aprender de los errores para no cometerlos de nuevo. Todas las relaciones de pareja son una oportunidad para conocernos mejor a través de nuestra pareja, es decir,



Debemos recordar también que a nuestra edad contamos aún con mucho tiempo para elegir lo que queremos. Mientras tanto, podemos alcanzar otras metas, como estudiar, trabajar, disfrutar, tener muchas amistades y divertirnos con ellas. El rompimiento de una relación no significa el fin de nuestra capacidad para amar o para encontrar el amor.

Enamorarnos y separarnos, enojarnos con quien amamos, empezar una nueva relación, todo esto forma parte de lo que se llama **adquirir experiencia**.

### Observa a tu alrededor, en tu familia, comunidad o ciudad y realiza lo siguiente:



- Busca una pareja a la que admires, fíjate cómo son, cómo se llevan y qué comparten.
- De las parejas que conozcas, observa sus cualidades y los aspectos que desde tu perspectiva dificultan su relación.
- Localiza personas que decidieron no estar en pareja y observa qué aspectos disfrutaban.

La juventud es una de las etapas de más intensa búsqueda del equilibrio interno, y un buen momento para crecer emocionalmente; es decir, para identificar y cambiar, o eliminar lo que nos desestabiliza; también es momento para dar inicio a la construcción de nuestros sueños y deseos personales.

## ¿Qué es una pareja?

Es la relación entre dos personas que no se empeñan en limitarse o apropiarse una de la otra. Pueden compartir valores, sentimientos, forma de vida, aspiraciones, pero no quieren ni aspiran a compartirlo todo, sino que valoran y respetan sus diferencias personales y los espacios de cada persona. Al unirse en una relación amorosa, comparten su sexualidad, compromiso y colaboran amorosamente en la construcción de un proyecto en común.



La pareja va adquiriendo diferentes formas según la edad que tengan sus integrantes: mientras somos jóvenes compartimos el gusto y el placer por la diversión, y por estar juntos; más adelante, cuando queremos una relación más estable, compartimos el deseo de unirnos formalmente y crear una fami-

lia; cuando tenemos hijos o hijas, compartimos el interés y la preocupación por su seguridad y bienestar.

En la actualidad existen diferentes posibilidades al formar una pareja, en algunos estados, el matrimonio entre parejas del mismo sexo ya es posible.

**En este momento de tu vida, ¿qué es para ti una pareja? Escríbelo en las siguientes líneas.**

---

---

---



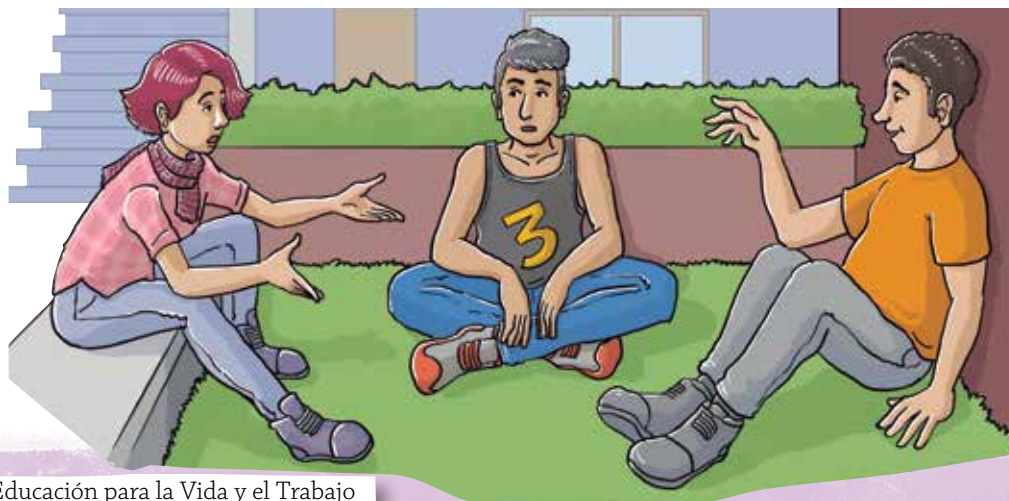
A la persona con la que deseamos formar una pareja la escogemos, no nos cae del cielo, y nadie nos la puede imponer. No la elegimos por casualidad; lo hacemos porque en esa persona encontramos características que nos atraen, afinidades con nuestra forma de ser y también diferencias que nos permiten complementarnos, enriquecernos e incluso aprender a tolerarnos.

En la búsqueda de esta pareja contamos con un morral o maleta en donde llevamos nuestras experiencias: la forma de amar que conocimos en nuestra familia, la que vemos en las revistas y la televisión, la que hemos platicado con las amistades y la que hemos creado con nuestros propios actos. Esta maleta puede estar llena de experiencias agradables

que nos faciliten una relación de pareja, pero también podemos encontrar algunas vivencias desagradables que nos la dificulten y que tenemos que superar.

Es muy importante conocerse, quererse, valorarse como persona y conocer mejor a las personas con quienes establecemos relaciones, para evitar a aquellas que puedan lastimarnos o a las que nos despierten el deseo de hacerles daño porque nos recuerdan, de alguna manera, experiencias desagradables pasadas.

Los hombres y las mujeres tenemos los mismos derechos, y es importante que en la relación de pareja se viva esta igualdad para que se construya una relación basada en el respeto mutuo, la libertad y la confianza.



## Formación de pareja



Cuando consideremos que hemos encontrado a la persona con la que nos sentimos bien y queremos compartir una relación estable, es importante pensar en todos y cada uno de los sentimientos que tenemos, para saber lo que nos une, lo que nos disgusta y lo que estamos dispuestos a dar y a recibir.

Es importante reconocer que no podemos ni debemos forzar a una persona a que cambie y sea como nosotros deseamos. Debemos aceptarla tal como es.

Ser parte de una pareja es compartir nuestros proyectos y acompañar a la otra persona en los suyos, respetar mutuamente nuestros sentimientos y nuestro cuerpo, y aprender a querer y amar a la otra persona de una manera honesta y libre.

Ojo, construir este tipo de relación no es nada fácil, pero vale la pena. Es una parte importante de nuestra vida; de esas experiencias fundamentales a las que no debemos renunciar.



Una relación de pareja se basa en el amor y la atracción que siente una persona por la otra, y viceversa. El amor es un sentimiento más estable que el enamoramiento, porque aunque se transforma a través del tiempo, también se va consolidando. Al igual que las personas, las parejas también viven diferentes etapas. La relación empieza con enamoramiento; normalmente se viven solo sensaciones placenteras, se idealiza a la pareja, se experimenta con emoción y nerviosismo. Posteriormente se vive una etapa de romanticismo, la relación se vuelve más realista, pueden existir desacuerdos y lucha de poder. Y por último, la etapa de amor maduro, en la que existe una valoración más profunda de la otra persona, mayor intimidad, compromiso y confianza.

En la elección de nuestra pareja entran en juego la atracción física, la intelectual y la afectiva. A veces predomina la atracción física debido a que en la televisión, las revistas y los medios de comunicación en general es la que más se menciona, pero no hay que olvidar que en una relación se complementan los tres aspectos.



## Una pareja, tres proyectos

En una relación de pareja no hay que olvidar que se parte de dos personas con gustos e intereses distintos. Mucho se ha hablado de que cuando dos personas se enamoran, pasan a ser una sola. Pero, ¿será posible esto? Para llegar a ser una sola persona, alguno de los dos tendría que dejar de ser ella misma, desintegrar su propia personalidad.

Cuando algún miembro de la pareja se funde en el otro, al principio sentirá que al complacer en todo a su pareja está demostrándole su amor pero, con el paso del tiempo, comprenderá con angustia que está dando todo y que la otra persona no le recompensa de igual manera.

Entonces pueden aparecer en la persona sentimientos de frustración, decepción o resentimiento porque se está olvidando de sí misma. Cada persona necesita también alimentar su individualidad: aquellas cosas que disfruta, no por los otros, sino por sí misma, y que en pareja no siempre coinciden.



Por eso decimos que en la pareja se dan tres proyectos de vida diferentes:

- El proyecto de la vida en pareja, que debe considerarse en construcción permanente.
- Los proyectos personales de cada integrante de la pareja. Cada uno con sus propias características y derechos.

Por eso, la fórmula en la pareja es:

“Yo soy yo, tú eres tú y juntos somos nosotros”



Formar una pareja satisfactoria es uno de los vínculos más importantes que podemos construir. No obstante, algunas personas deciden vivir sin pareja y se sienten felices disfrutando de otros aspectos en su vida, lo cual también es válido.

## ¿Fracaso?

Una relación de pareja puede afectarse por muchos motivos, pero sobre todo por la falta de respeto, de comunicación y de fidelidad. Entre los factores que más contribuyen al fracaso están la imposi-

ción, la presión, el deseo de controlar al otro, la burla, los celos, la limitación del desarrollo personal, el abuso físico, emocional y sexual, el engaño, el abandono y las ofensas, que son diferentes formas de ejercer violencia.

La relación de pareja se puede fortalecer a través de:

- **Comunicación.**
- **Valoración positiva de los esfuerzos de la otra persona. Decirle gracias.**
- **Tolerancia a sus errores, recordar que es de humanos equivocarnos.**
- **Respeto a sus sentimientos.**
- **Confianza y lealtad.**
- **Respeto a su libertad e individualidad.**
- **Colaboración mutua y apoyo incondicional.**
- **La práctica de la corresponsabilidad, es decir, compartir las labores domésticas, por ejemplo.**
- **Respeto a los espacios e intereses de cada quien.**



## ¿Vives violencia en tu relación de pareja?

Verifica si alguna de las siguientes situaciones suceden en tu relación de pareja.

Si te sientes incómoda, insegura, temerosa o confundida, **es posible que esa relación sea dañina.**

Vale la pena averiguarlo y que tomes medidas de seguridad.

- Quiere **controlar con detalle lo que haces** en los tiempos que no pasan juntos.
- Quiere **decidir** de cualquier manera **cómo has de vestirte, pensar o comportarte.**
- **Te prohíbe** hacer varias cosas o que te relaciones con algunas personas.
- **Se enoja súbitamente.**
- **Te hace sentir responsable o culpable** de todo lo malo que le sucede.
- **Se apropia de tus cosas** (dinero, objetos).
- **No respeta** tu intimidad.
- **No reconoce tus cualidades**, únicamente tus defectos.
- Te ha tratado con **crueledad.**
- Muestra **celos** continuamente.

- Te acusa de **infidelidad**.
- **Critica** las costumbres y las tradiciones de tu familia.
- Te ha **obligado o presionado para tener relaciones sexuales**.
- Te obliga a tener **relaciones sexuales sin protección**.
- **Siempre quiere tener la razón**.
- Te ha dado un **empujón, un golpe o una bofetada** alguna vez.
- Te **insulta, se burla de ti o te descalifica** públicamente.
- Te enoja, **te sientes mal y no puedes decirle nada**.
- Cuando se enoja mucho contigo, **piensas que podría pegarte**.
- Cuando discuten, **tienes miedo**.
- Cuando no quieres hacer algo que él o ella te pide, **sientes que no puedes negarte** y no sabes cómo decírselo.
- Cuando has pensado en dejar la relación, **crees que nunca serás feliz y temes por su reacción**.

Algunas de estas situaciones podrían parecer normales, pero pueden ser peligrosas si se repiten a menudo y son más intensas cada vez. **¡Pide ayuda!**

Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres). ¿Cómo saber si vivo violencia? Recuperado de <http://vidasinviolencia.inmujeres.gob.mx/index.php>

**Tratemos de aceptar a  
las personas como son y,  
sobre todo, tratemos de  
construir una relación  
de pareja que nos  
satisfaga a ambos.**





## Ejercicio

¿Qué tanto sabes de tus emociones?

Para construir una relación de pareja es importante aprender a manejar nuestras emociones y a respetar las de nuestra pareja. Por eso, estas preguntas son para que tú, en lo personal, identifiques tus emociones. Piensa las respuestas y las razones que tienes para haber contestado así cada caso.

**Responde con honestidad. Si el espacio de las líneas no es suficiente, utiliza tu cuaderno para que puedas expresarte ampliamente.**

1. ¿Qué es lo que más me gusta y disfruto de las personas?

---

---

---

---

---

---

---

**2.** ¿Qué es lo que más me disgusta y menos tolero de las personas?

---

---

---

---

**3.** ¿Mi pareja y yo podemos hablar de lo que nos pasa, sin temor ni desconfianza? Explícalo.

---

---

---

---

**4.** ¿Qué es lo que más me gusta y lo que más me disgusta de mi pareja?

---

---

---

5. ¿Permito que los celos dañen mis relaciones de pareja? Explícalo.

---

---

---

---

---

6. ¿Cómo expreso mis sentimientos de amor con mi pareja?

---

---

---

---

---

---



**7.** ¿Cómo expreso mis sentimientos de enojo?

---

---

---

---

---

---

---

**8.** ¿Soy capaz de controlar mi enojo y calmarme? Explícalo.

---

---

---

---

---

---

---

## Es importante tener presente que:

- La libertad, nadie nos la da, ya la tenemos.
- El amor y el respeto van de la mano.
- Cada persona sigue teniendo los mismos derechos, aun estando en una relación de pareja.
- Construir relaciones de pareja basadas en la igualdad y el respeto es un gran reto pero también una gran satisfacción.

Si después de leer este folleto consideras que necesitas apoyo, puedes llamar o acudir a:

Instituto u organización	Tipo de apoyo que ofrece	Datos de contacto
<b>Paimef</b>	Prevención y atención de la violencia contra las mujeres.	01-800-714-86-21  <a href="http://indesol.gob.mx/programas/equidad-de-genero/paimef/">http://indesol.gob.mx/programas/equidad-de-genero/paimef/</a>
<b>Telsida</b>	Orienta y previene para disminuir la incidencia de infecciones por VIH y del resto de las ITS, o canaliza en caso de contagio.	01-800-712-08-89  <a href="http://www.censida.salud.gob.mx/interior/telsida.html">http://www.censida.salud.gob.mx/interior/telsida.html</a>

Instituto u organización	Tipo de apoyo que ofrece	Datos de contacto
<b>Imjuve</b>	Informa, orienta, previene y apoya a las y los jóvenes en salud, educación, cultura, sexualidad y empleo para garantizar su bienestar.	01-800-007-37-05 15-00-13-00 Ext. 1470 <a href="http://www.gob.mx/imjuve">http://www.gob.mx/imjuve</a>
<b>Call center de la UNAM</b>	Orientación psicológica en línea.	56-22-22-88
<b>Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono Saptel, de Cruz Roja Mexicana</b>	Información, orientación y consejo psicológico.  Apoyo emocional o psicológico en casos de emergencia.	52-59-81-21 o 01-800-472-78-35



## ¿Sabías que...?

- A los 15 años, 52% de las mujeres solteras tienen o han tenido una relación de pareja, porcentaje que aumenta al incrementarse la edad hasta llegar a 74.5% a los 18 años.
- Un poco menos de 12% de las mujeres permanecen solteras hasta edades adultas.
- El promedio de duración del noviazgo entre las personas de 15 a 19 años es de 9 meses a 1 año y medio.
- A los 23 años ya se han casado o unido poco más de la mitad de las mujeres mexicanas, y 79% de las que permanecen solteras han tenido o tienen una relación de pareja.
- Las instituciones educativas y los espacios de socialización son los principales sitios para el cortejo. En 36% de los casos, el encuentro con la pareja ocurre en la escuela, 18% en la calle y 14% en una fiesta.
- De la población encuestada, 90.7% afirmó que el primer motivo para relacionarse con su pareja fue que le gustaba mucho, mientras que 4.9% aceptó el noviazgo porque le insistieron, y 2% por presión social.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). (2011), (2007). Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH 2011). Recuperado de [www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/especiales/endireh/2011/](http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/especiales/endireh/2011/) y Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo (ENVIN 2007). Recuperado de [www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/historicas/envin/](http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/historicas/envin/)



## DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido su uso para fines distintos a los establecidos en el programa.