

## ¡SEAMOS FELICES!

### Objetivo general:

Ofrecer a los participantes una visión, centrada en el amor coherente, para evitar las posibles contradicciones.

### Temario:

#### 1. EL AMOR INTELIGENTE

**Objetivo:** Identificar la diferencia entre el amor y el enamoramiento.

##### Conceptos Básicos

- ¿Qué es el amor?
- Usos de la palabra amor.
- ¿Qué son los sentimientos?
- Excursión hacia el mundo afectivo.
- Los grandes medios de comunicación y su impacto en el amor.
- Me enamoro fácilmente. ¿Pero sé mantener el amor?

#### 2. EL AMOR: RETOS, RESPONSABILIDADES Y FRUTOS.

**Objetivo:** En esta sesión analizaremos las notas más importantes del amor ya establecido, que hace que, un hombre y una mujer se comprometan.

##### Conceptos básicos.

- El drama de la convivencia. Tres puntos claros para una correcta convivencia conyugal.
  1. El conocimiento adecuado de uno mismo.
  2. El esfuerzo diario para fortalecer la relación.
  3. La comprensión mutua.

#### 3. LOS PRINCIPALES ERRORES ACERCA DEL AMOR.

**Objetivo:** Analizar los errores más comunes que desgastan el amor.

##### Conceptos básicos:

- Expectativas erróneas.
  1. Divinizar el amor.
  2. Hacer de la otra persona un absoluto.
  3. Pensar que es suficiente con estar enamorado.
  4. Creer que la vida conyugal no necesita ser aprendida
  5. Ignorar la existencia del matrimonio en crisis.

#### 4. CONDUCTAS QUE DESGASTAN EL AMOR.

**Objetivo:** Razonar sobre el respeto de cada persona. La importancia de la individualidad.

##### Conceptos básicos:

- La soberbia y el orgullo.
- La vanidad.
- El descuido permanente y sistemático de lo pequeño.

#### 5. EL ARTE DE SABER COMUNICAR.

**Objetivo:** Identificar los aspectos más importantes para lograr una comunicación que favorezca el amor.

1. Saber escuchar
2. El lenguaje corporal
3. Cuidar el tono en momento de crisis.
4. Fomentar lo positivo.

## 6. CRISIS Y DESAVENENCIAS. LOS MODELOS CONYUGALES.

**Objetivo:** Analizar diferentes modalidades sobre la afectividad conyugal.

### 1. Modelo físico-material.

- Centra las relaciones afectivas en lo sexual y práctico de forma radical.

### 2. Modelo light.

- Idealiza el matrimonio perfecto que presentan los medios de comunicación.
- Sin convicciones firmes.

### 3. Modelo abierto.

- Confunde la importancia de la jerarquía familiar.

### 4. Modelo los dos miembros trabajan fuera de casa.

- Descuida la comunicación, los roles y la convivencia.

### 5. Modelo subsiguiente al divorcio.

- Afecta la estabilidad de su persona y la de sus hijos.

## 7. MATRIMONIO y SEXUALIDAD.

**Objetivo:** Valorar la importancia de vivir una sexualidad plena y responsable con base en el amor.

**Conceptos básicos:**

- El amor y la plenitud sexual.
- Sexo sin amor
- La importancia de la educación sexual.

## 8. ENTRENAR EL AMOR CADA DÍA.

**Objetivo:** Identificar como matrimonio, la importancia de hacer feliz a la persona día a día, para lograr un amor duradero.

**Conceptos básicos.**

**Decálogo para mantener un verdadero amor.**

1. Enamorarse y mantenerse enamorado.
2. Conocer el equilibrio entre los sentimientos y la razón.
3. Cuidar el amor.
4. Utilizar las herramientas que nos ayuden a seguir enamorados.
5. Luchar por conservar aspectos esenciales del amor.
6. Saber que la sexualidad desempeña un papel importante en la vida conyugal.
7. Compartir sentimientos, ideas y creencias. Asegurar su permanencia.
8. Mimar la conciencia diaria con racionalidad.
9. Comprometerse por encima de todo.
10. Potenciar la espiritualidad

Bibliografía:

"El amor inteligente". De Enrique Rojas.

"Matrimonio para un tiempo nuevo" Antonio Vázquez.