

# Sanar, reconectar y amar



**Juntos estamos  
Tejiendo Hogares**



El uso de este material corresponde al proyecto estratégico Tejiendo Hogares liderado por el Despacho de la Primera Dama del Distrito Especial de Ciencia, Tecnología e Innovación de Medellín. Está prohibido su distribución, réplica e impresión de este documento sin previa autorización del Distrito.

Bienvenid@\_\_\_\_\_

Vivir la vida en pareja no solo es una necesidad, sino un gran reto para los seres humanos. No es fácil lograr hacer perdurar los vínculos afectivos, pues el amor más que un sentimiento, es una decisión que requiere esfuerzo y compromiso a diario.

Nos sentimos felices de tenerte hoy aquí, para poder entregarte herramientas que te permitan ser cada vez tu mejor versión como ser humano y como pareja.

**¡Tu presencia en este lugar nos abre la puerta para tomarte de la mano y recorrer contigo un camino de sanación, reparación y amor que nunca olvidarás!**



SESIÓN 1 - APEGO

Los lentes con los que vemos el mundo



¿Cuál es tu estilo de apego?

---

¿Cuál es el estilo de apego de tu pareja?

---

**RETO DE LA SEMANA:** Realiza durante la semana uno o varios de los actos que tu pareja mencionó que necesita para sentirse en una relación segura. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

---

---

---

---

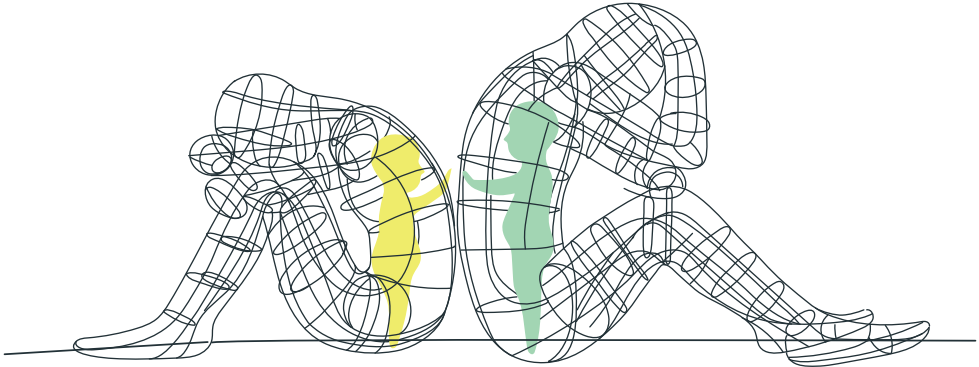
Trae una foto de cuando eras niño para la próxima sesión.

## SESIÓN 2 - HISTORIAS DE VIDA

Dibuja el niño que fuiste y escribe a su alrededor las palabras que recibiste y que te hicieron formar creencias equivocadas de ti mismo.

Ahora dibuja tu niño interior con las palabras que te quieres regalar para construir nuevas creencias sobre ti mismo. Apóyate en tu pareja para escoger estas palabras.

SESIÓN 2 - HISTORIAS DE VIDA



**RETO DE LA SEMANA:** Ofrécele al niño interior de tu pareja lo que más le hizo falta. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SESIÓN 3 - SANAR LAS HERIDAS DE INFANCIA

### 9 PASOS PARA SANAR LAS HERIDAS DE INFANCIA

- 1 Tomar conciencia ¿Qué necesitaba vs. lo que obtuve?
- 2 Nombrar los hechos, aceptarlos sin negar ni minimizar.
- 3 Revisar el grado de soledad.
- 4 Revisar sentimientos de culpa.
- 5 Permitir sentimientos de enojo, rabia o resentimiento.
- 6 Permitir sentimientos de tristeza y nostalgia.
- 7 Tomar sentido de responsabilidad.
- 8 Comprender la realidad de los padres.
- 9 Resignificar los recuerdos infantiles.

**RETO DE LA SEMANA:** Toma conciencia de tu forma de reaccionar en los momentos de conflicto. Procura calmarte antes de resolver un problema con tu pareja, para evitar herir su niño interior. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

---

---

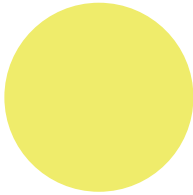
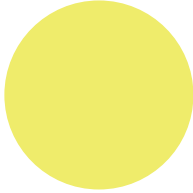
---

---

SESIÓN 4: GESTIONANDO LA CULPA Y LA VERGÜENZA

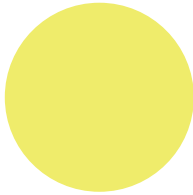
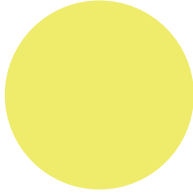
**PENSAR**

(Diálogo interno)



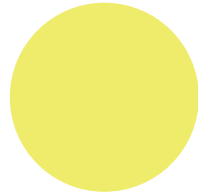
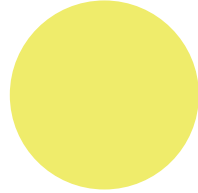
**SENTIR**

(Una palabra)



**HACER**

(Lo que hiciste)



**EL ABC DE LA RUTA EMOCIONAL**

Sentir

Nombrar

Actuar

**RETO DE LA SEMANA:** Ofrece a tu pareja un algodón para ayudarlo en la gestión de sus emociones. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

---

---

---

SESIÓN 5: REPARANDO LOS ERRORES

LOS 4 PASOS PARA REPONERSE DE LOS ERRORES

- 1 RECOGERSE
- 2 RECONOCER
- 3 RECONCILIARSE
- 4 RESOLVER



**RETO DE LA SEMANA:** Elige un tema sobre el que te sientas listo para perdonar a tu pareja, liberándolo de cualquier culpa pasada y dejando fluir el perdón en tu relación. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

---

---

---

---

SESIÓN 6: LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR



**RETO DE LA SEMANA:** Realiza el test del lenguaje del amor y compártelo con tu pareja. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

## ES MÁS SIGNIFICATIVO PARA MI CUANDO...

1	Recibo de mi pareja una nota de amor / mensaje de texto / correo electrónico sin ninguna razón especial.	A
	Nos abrazamos.	E
2	Puedo pasar tiempo a solas con mi pareja... nadie más que los dos.	B
	Mi pareja hace algo práctico para ayudarme.	D
3	Mi pareja me da regalitos como muestra de nuestro amor mutuo.	C
	Puedo pasar un tiempo de esparcimiento ininterrumpido con mi pareja.	B
4	Mi pareja hace algo de improviso para mí como echarle gasolina a mi carro o lavar la ropa.	D
	Mi pareja y yo nos tocamos.	E
5	Mi pareja pone sus brazos a mi alrededor cuando estamos en público.	E
	Mi pareja me sorprende con un regalo.	C
6	Estoy a su lado, incluso si no estamos haciendo nada en realidad.	A
	Nos tomamos de las manos.	E



## ES MÁS SIGNIFICATIVO PARA MI CUANDO...

- |    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 7  | Mi pareja me da un regalo.   |  | C |
|    | Escucho a mi pareja decir «te amo».  |   | A |
| 8  | Me siento cerca de mi pareja.  |  | E |
|    | Mi pareja me elogia sin razón aparente.  |   | A |
| 9  | Tengo la oportunidad de pasar el rato con mi pareja.                                   |   | B |
|    | Recibo de repente pequeños regalos de mi pareja.                                       |   | C |
| 10 | Escucho que me dice: «estoy orgulloso(a) de ti».                                       |   | A |
|    | Mi pareja me ayuda con una tarea.  |   | D |
| 11 | Tengo que hacer cosas con mi pareja.   |   | B |
|    | Escucho palabras de apoyo de mi pareja.  |   | A |
| 12 | Mi pareja hace cosas para mí en lugar de solo hablar acerca de hacer cosas agradables. |   | D |
|    | Me siento conectado con mi pareja a través de un abrazo.                               |   | E |
| 13 | Escucho elogios de mi pareja.  |   | A |
|    | Mi pareja me da algo que demuestra que estaba pensando de veras en mi.                 |   | C |

## ES MÁS SIGNIFICATIVO PARA MI CUANDO...

**14** Solo puedo estar cerca de mi pareja. **B**

---

Mi pareja me frota la espalda o me da un masaje. **E**

---

**15** Mi pareja reacciona de manera positiva por algo que he logrado. **A**

---

Mi pareja hace algo por mí que sé que no disfruta en lo particular. **D**

---

**16** Mi pareja y yo nos besamos a menudo. **E**

---

Siento que mi pareja muestra interés en las cosas que me importan. **B**

---

**17** Mi pareja trabaja en proyectos especiales conmigo que tengo que terminar. **D**

---

Mi pareja me da un regalo magnífico. **C**

---

**18** Mi pareja me elogia por mi apariencia. **A**

---

Mi pareja se toma el tiempo para escucharme y entender de veras mis sentimientos. **B**

---

**19** Nos tocamos de manera no sexual en público. **E**

---

Mi pareja se ofrece para hacer mis diligencias. **D**



## ES MÁS SIGNIFICATIVO PARA MI CUANDO...

- 20** Mi pareja hace un poco más que su parte normal de las responsabilidades que compartimos (en la casa, relacionadas con el trabajo, etc.) **D**
- 
- Recibo un regalo que sé que mi pareja puso gran empeño al elegir. **C**
- 
- 21** Mi pareja no revisa su teléfono mientras hablamos. **B**
- 
- Mi pareja se desvive por hacer algo que alivia la presión en mí. **D**
- 
- 22** Espero con gran expectación los días de fiesta debido al regalo que espero recibir. **C**
- 
- Escucho las palabras «te aprecio» de mi pareja. **A**
- 
- 23** Mi pareja me trae un regalito después de un viaje que hizo sin mí. **C**
- 
- Mi pareja se encarga de algo que es mi responsabilidad, pero que me siento demasiado estresado para hacer en el momento. **D**
- 
- 24** Mi pareja no me interrumpe cuando estoy hablando. **B**
- 
- Dar regalos es una parte importante de nuestra relación. **C**



## ES MÁS SIGNIFICATIVO PARA MI CUANDO...

- |           |   |          |
|-----------|---|----------|
| <b>25</b> | Mi pareja me ayuda cuando sabe que estoy cansado.                           | <b>D</b> |
|           | Puedo ir a algún sitio mientras paso tiempo con mi pareja.                  | <b>B</b> |
| <b>26</b> | Mi pareja y yo somos físicamente íntimos.                                   | <b>E</b> |
|           | Mi pareja me da un regalito que adquirió en el transcurso de un día normal. | <b>C</b> |
| <b>27</b> | Mi pareja me dice algo alentador.   | <b>A</b> |
|           | Puedo pasar tiempo en una actividad en común o afición con mi pareja.       | <b>B</b> |
| <b>28</b> | Mi pareja me sorprende con una pequeña muestra de su aprecio.               | <b>C</b> |
|           | Mi pareja y yo nos tocamos mucho durante el transcurso normal del día.      | <b>E</b> |
| <b>29</b> | Mi pareja me ayuda, en especial si sé que ya está ocupada.                  | <b>D</b> |
|           | Escucho a mi pareja decirme de manera específica: «te aprecio».             | <b>A</b> |
| <b>30</b> | Mi pareja y yo nos abrazamos después que estamos separados por un tiempo.   | <b>E</b> |
|           | Le escucho decir lo mucho que significa para él/ella.                       | <b>A</b> |

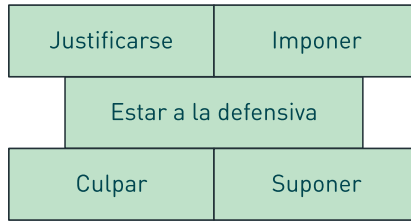
## ES MÁS SIGNIFICATIVO PARA MI CUANDO...

Revisa las letras que circulaste antes y registra el número de respuestas en los espacios a continuación.

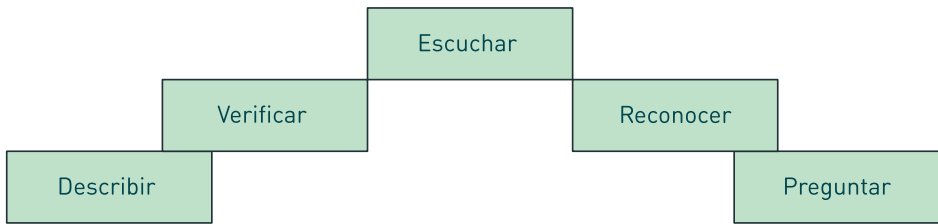


## SESIÓN 7: LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

### BARRERAS DE COMUNICACIÓN



### PUNTES DE COMUNICACIÓN



**RETO DE LA SEMANA:** Esfuérzate por transformar las palabras hirientes o descalificadoras por palabras de afirmación. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

## SESIÓN 8: LAS EXPECTATIVAS

**PAREJA IDEAL:** Dibuja a tu pareja ideal y escribe a su alrededor las palabras que la caracterizan.

**PAREJA REAL:** Dibuja a tu pareja real y escribe a su alrededor las palabras que la caracterizan.

SESIÓN 8: LAS EXPECTATIVAS

**RETO DE LA SEMANA:** Entrega a tu pareja un detalle inesperado. Toma nota de la experiencia para compartir en el grupo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SESIÓN 9

El amor duradero y significativo en la pareja requiere compromiso, esfuerzo y una perspectiva centrada en la restauración personal. Los invitamos a seguir trabajando para revitalizar su amor y conexión emocional, y experimentar así, una transformación en su relación.





En las siguientes páginas te invitamos a registrar todas las acciones o gestos positivos que tenga tu pareja durante la semana; así podrás **enfocarte en reconocer los actos de amor** que a veces pasan desapercibidos



































# Juntos estamos Tejiendo Hogares

Transformamos Medellín  
desde el corazón de las familias

Conoce más en nuestras redes sociales    @tejiendo\_hogares  
[www.medellin.gov.co/tejiendo\\_hogares](http://www.medellin.gov.co/tejiendo_hogares)

# Sanar, reconectar y amar



Juntos estamos  
Tejiendo Hogares



Alcaldía de Medellín  
Distrito de  
Ciencia, Tecnología e Innovación