

Fundación Voluntar
Ecuador 2018

TQM

Te Quiero Mejor

Aprendiendo a querer de forma inteligente

QUERER BIEN

Necesitas conocerte y quererte bien a tí mismo para poder querer a otra persona.



WWW.VOLUNTAR.ORG

info@voluntar.org

0998779253





¿RELACIONES SIEMPRE CONFLICTIVAS?

Tener relaciones afectivas saludables y plenas, es clave, tanto para nuestra felicidad presente, como vislumbrando a futuro nuestro desarrollo personal integral. Las relaciones afectivas pueden afectarnos no sólo en nuestras relaciones de pareja y futuro matrimonio y vida familiar, sino en el campo de la amistad e incluso en lo laboral.

No es mala suerte, quizá aún hay vacíos personales que debas desarrollar



DESCRIPCIÓN GENERAL

TQM: Te Quiero Mejor

El Amor, el enamoramiento es una fuerza vital muy poderosa en la vida de los seres humanos. Si das un vistazo a la historia de la humanidad puedes comprobar la influencia que han tenido las relaciones amorosas en las decisiones de vida de las personas, afectando incluso las relaciones entre sociedades enteras. También puedes referirte a la historia de tus amigos y familiares y ver todo lo que el amor y la amistad han marcado en sus vidas, para su felicidad, pero también en sus problemas y frustraciones.



La mayoría de nosotros sentimos un llamado natural a encontrar nuestro compañero o compañera de vida. Esa búsqueda es un reto difícil y en muchas ocasiones lesionante. Pero además se complica más aún al juntarse varias circunstancias, como la carencia de una formación en afectividad y sexualidad (psicológica, biológica, cultural, espiritual), o el hecho de tener cada vez menos referentes de parejas que viven juntas de por vida y de manera feliz.

Los únicos referentes de los que nos vemos bombardeados a diario son las historias de Hollywood que viven en medio de los lujos, aventuras y romances pasajeros. Las parejas de Disney, esas que “se casaron y vivieron felices para siempre”, las que se forman entre el príncipe azul rescatista y la princesa indefensa. Las parejas de la farándula que se divorcian luego de 24 horas de casados. Por último las parejas de la pornografía que apenas si conocen su nombre y se relacionan desde sexualidad ficticia y deshumanizante.

Por otro lado, nos vemos involucrados en situaciones conflictivas de pareja que tienen como base, vacíos de conocimiento en temas de comunicación y relaciones afectivas, debilidades personales, socio-emocionales y psicológicas que se proyectan e impactan inmediatamente a la pareja. Entonces no se trata de “qué mala suerte, como siempre me tocan estos novios malos”, se trata qde no contar aún con las competencias necesarias para querer bien y por eso nos vemos repetitivamente en situaciones de pareja conflictivas.

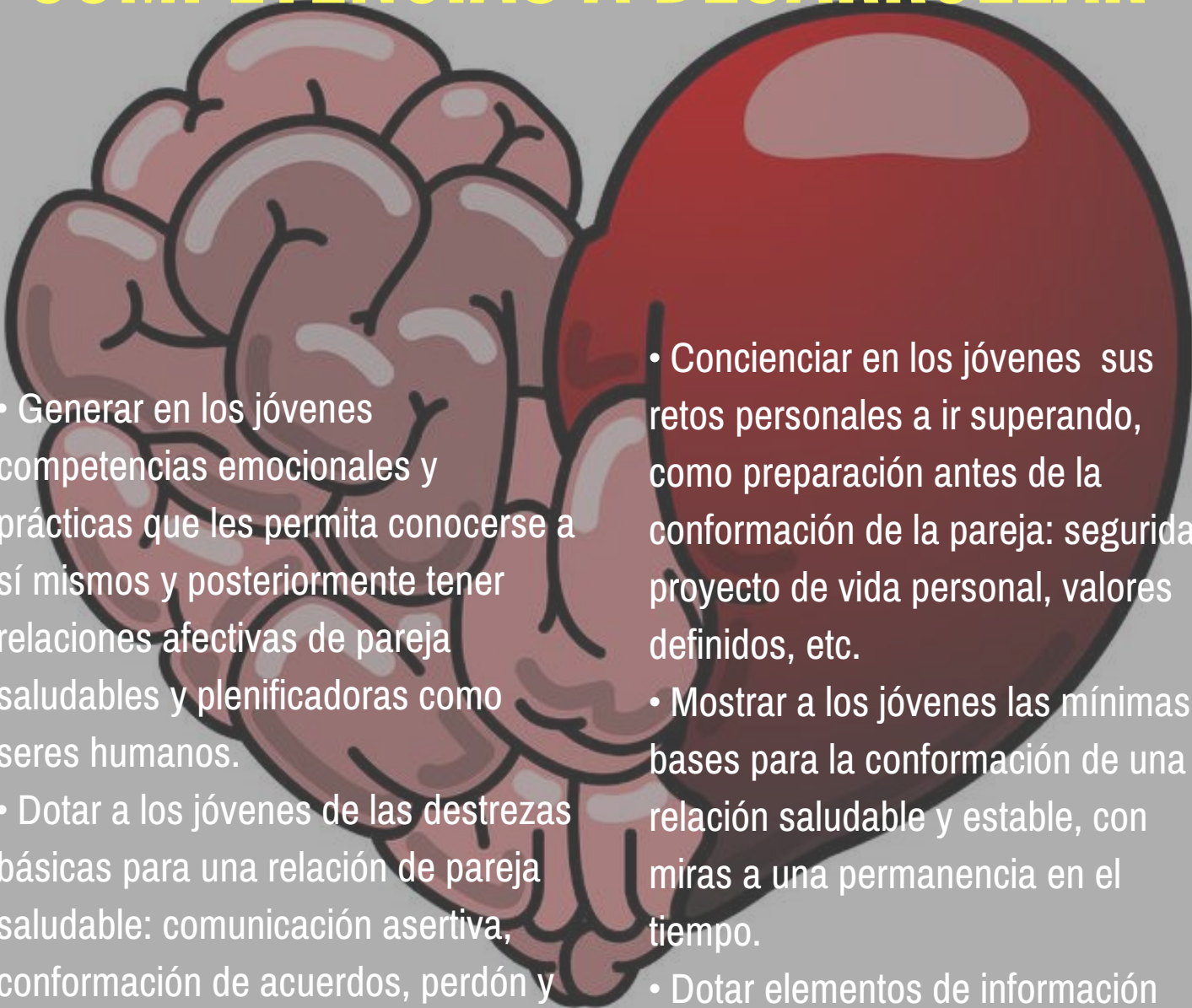
Estadísticamente el 50% de matrimonios termina en divorcio en menos de 15 años y la cifra sigue subiendo. El porcentaje de matrimonios se ha reducido de manera importante y cada vez se casan más tarde. El escenario estadístico de la pareja, de la familia no es muy alentador. Pero todo esto no debe, sino hacernos caer en cuenta de lo importante que es aprender a querer, a querer bien, a querer mejor. Este es el objetivo de la experiencia **TQM: Te Quiero Mejor**.

TQM abordará la etapa del enamoramiento y las relaciones para que puedas ir adquiriendo destrezas, conocimientos y conciencia que fomentarán que tus relaciones afectivas y de pareja sean saludables, sostenibles y puedan ser verdadero aporte a tu felicidad personal.

TQM, es la combinación de un taller presencial y módulos virtuales que te permitirán analizar las características de una relación saludable, partiendo del autoconocimiento. Todo el enfoque es ecuménico y universal, no tiene ningún tinte religioso, y parte de las ciencias (psicología, biología, sexología, antropología, filosofía, sociología etc), y se aterriza de manera práctica y concreta en herramientas para aplicar en tu vida y en lograr construir los cimientos que te permitan tomar las mejores decisiones en cuanto a las relaciones afectivas y de pareja.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- 
- An illustration of a human brain and a heart. The brain is on the left, rendered in a reddish-pink color with black outlines of its gyri and sulci. The heart is on the right, a solid dark red shape. They are positioned behind the text blocks.
- Generar en los jóvenes competencias emocionales y prácticas que les permita conocerse a sí mismos y posteriormente tener relaciones afectivas de pareja saludables y plenificadoras como seres humanos.
 - Dotar a los jóvenes de las destrezas básicas para una relación de pareja saludable: comunicación asertiva, conformación de acuerdos, perdón y reconciliación, combinación de tiempos y espacios personales y de pareja, etc.
 - Lograr que cada experiencia de enamoramiento de los jóvenes participantes sea una escuela de construcción de Amor: reflexionado, saludable y memorable.

- Concienciar en los jóvenes sus retos personales a ir superando, como preparación antes de la conformación de la pareja: seguridad, proyecto de vida personal, valores definidos, etc.
- Mostrar a los jóvenes las mínimas bases para la conformación de una relación saludable y estable, con miras a una permanencia en el tiempo.
- Dotar elementos de información técnica y ética necesarias para la toma de decisiones en el marco del discernimiento para una vida afectivo-sexual integral, segura, humanizadora y plena en pareja.
- Brindar una opción de acompañamiento donde los jóvenes con tranquilidad y confianza puedan recurrir en estos temas.

¿QUÉ INCLUYE?

- Taller de 8h presencial.
- Refrigerios de la mañana y la tarde.
- Bitácora personal.
- Tres módulos virtuales, para profundizar temas específicos.



**IDENTIFICAR A TIEMPO UNA RELACIÓN
SALUDABLE DE OTRA QUE NO LO ES Y
TOMAR A TIEMPO LAS DECISIONES
MAS APROPIADAS.**

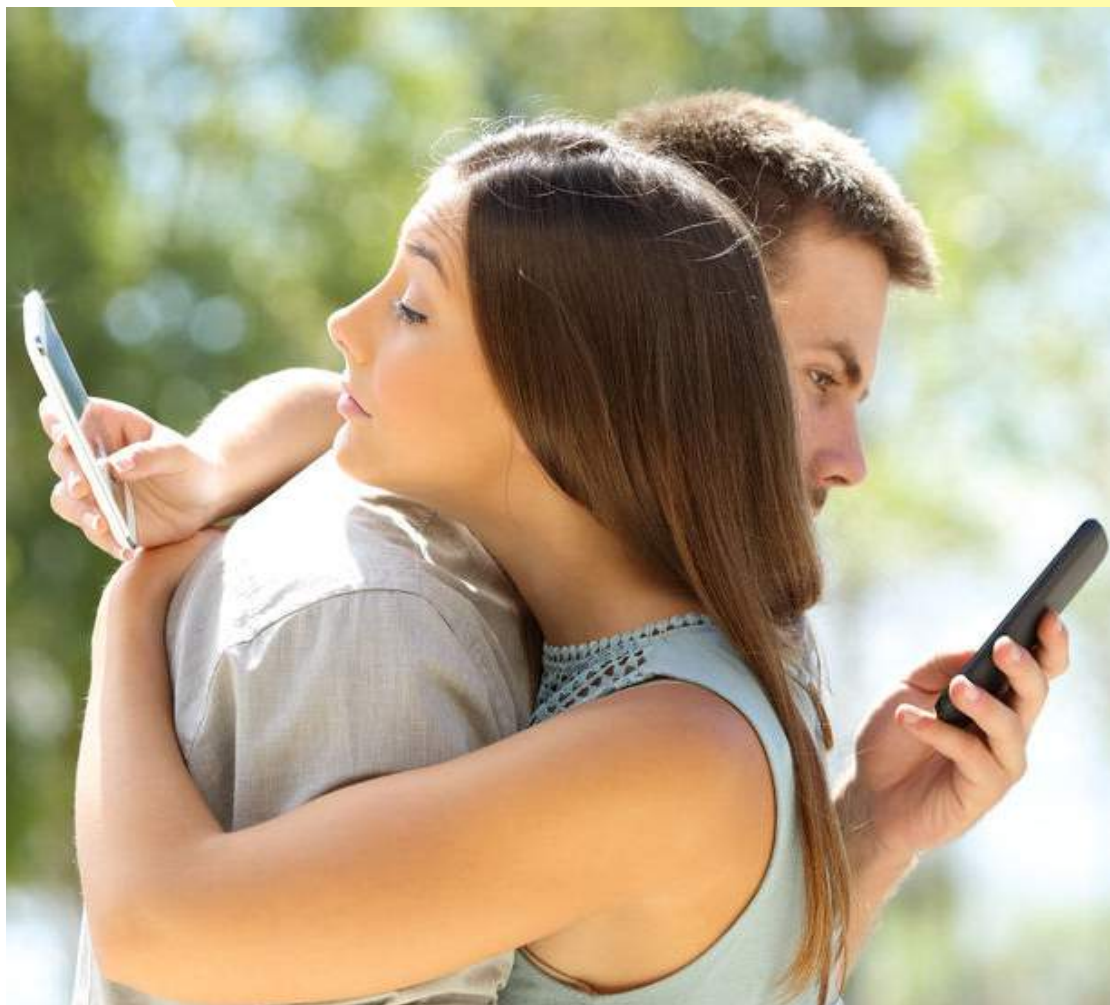
Conocer cómo prepararse
de manera personal para
lograr formar relaciones
saludables y sostenibles.



LOGRAR QUE LAS DECISIONES EN LAS RELACIONES NO SEAN SOLO TOMADAS POR SENTIMIENTOS Y EMOCIONES, SINO REFERIDAS AL PROYECTO DE VIDA PERSONAL.

Proceso de Inscripción:

1. Llenar el formulario de participación.
2. Realizar el depósito del 50% en la cuenta de la Fundación **Cta corriente del Banco del Pichincha , No. 2100122905 a nombre de Voluntar (RUC:1 792662982001).**
3. Enviar el formulario y el documento de pago a **info@voluntar.org**.



Fechas:

En Quito

- 25 de Febrero.
- 21 de Abril.
- 1 de Septiembre.
- 10 de Noviembre.

Costo:

\$42,50+IVA por persona.

También puedes pagar con cualquier tarjeta de crédito.
Descuento por participación en pareja.

Perfil del Participante:

hombre o mujer, solo o en pareja, de entre 15 a 25 años, con muchas ganas de aprender.

CONTENIDOS DEL TALLER

WWW.VOLUNTAR.ORG

info@voluntar.org

0998779253



- La felicidad como fin de la persona humana. No se puede ser feliz si no se sabe amar. Somos seres relacionales.
- El analfabetismo afectivo de los jóvenes hoy:
 - o ¿Qué es Amar? ¿Qué es amor? Diferentes tipos de amor. Diferencias entre gustar, enamoramiento, deseo, amistad, amor.
 - o La sexualidad y las relaciones. ¿Qué es sexualidad? Banalización de la sexualidad. “Me siento vacío” “Me siento usada”.
- Entrenándose para aprender a querer bien.
 - o Conocerme es amarme. Autoestima.
 - o ¿Qué pasa en tu cabeza? Cerebro Adolescente. Diferencia entre chicos y chicas
 - o Manejo de Emociones
 - o Creencias respecto al amor y la sexualidad. Mis mensajes del pasado. ¿De dónde vienen mis creencias?
 - Influencia de la infancia
 - Influencia de la escuela y los amigos
 - Influencia de los medios: El problema de la pornografía
 - o A qué me siento llamado. Mis sueños. Mis metas. ¿Estoy llamado a vivir en pareja?

- Una primera cita (Trabajar sobre una hipotética primera cita).
 - o Acelerar o Frenar
 - o Qué es el Consentimiento. Solo sí es sí.
- Una relación saludable. ¿Qué puedo esperar? Depende de mí.
 - o Mis valores sexuales.
 - o Características de una relación afectiva saludable...y de una poco saludable.
- Irse o quedarse. Cómo terminar una relación.
 - o ¿Estoy realmente listo/a?
- Cuestiones físicas y cuestiones emocionales.
 - o ¿Y qué hay de las ETS y de la anticoncepción?. “Cultura de la reducción del riesgo”. La compensación del riesgo.
- Mis propias REGLAS.
Construyendo tus reglas para una relación afectiva saludable.