

Guía de aprendizaje · Ciclo de las relaciones

Idea central

La clase presenta las relaciones como ciclos de romance, conflicto y compromiso. El cambio puede traer pérdida y pena, pero también abrir espacio para una renovación. Dialogar y trabajar juntos las transiciones puede transformar la forma de estar en relación.

Recorrido del vídeo

- 1. 00:00 — Romance, conflicto y compromiso. Las tres fases que propone el modelo.
- 2. 00:53 — De la cima al diálogo. La ilusión de inmutabilidad y la resolución saludable del conflicto.
- 3. 01:35 — Ciclos y renovación. Origen, cambio, pérdida, pena y nuevas formas de relación.
- 4. 02:59 — Otros vínculos. El modelo aplicado a familia, amistad, afiliación y viaje heroico.
- 5. 03:38 — Fases omitidas. La explicación de la docente sobre lagunas y su ejemplo de los límites infantiles.
- 6. 05:06 — La flor y sus semillas. Una metáfora para distinguir romance, conflicto y compromiso.

Práctica breve · 10 minutos

1. Observa el momento presente

Describe dos hechos que te ayudan a reconocer qué está cambiando. Separa cada hecho de la interpretación que haces.

2. Abre espacio para el diálogo

Escribe una necesidad propia en primera persona. Añade una pregunta que te ayude a escuchar cómo vive la otra persona el conflicto.

3. Nombra la transición

Completa: “Algo que está cambiando es...”, “lo que puedo estar perdiendo es...”, “una posibilidad que aparece es...”. No fuerces una conclusión inmediata.

4. Distingue el modelo de la experiencia

Elige una idea del vídeo y compárala con hechos concretos de tu vida. Anota qué explica y qué no puedes inferir a partir de un solo ejemplo.

5. Define el compromiso

Describe una acción recíproca y sostenida que para ti exprese cuidado, elección y disposición a conversar durante los cambios.

Nota de cuidado

Las fases y metáforas pertenecen al modelo presentado en la clase; no constituyen una evaluación clínica. El ejemplo sobre la infancia y los grupos con reglas rígidas es una ilustración de la docente, no una predicción individual. Cuidar límites y seguridad es compatible con reflexionar sobre el vínculo.