

Ejercicio Práctico: "Diseñando Vuestro Contrato de Fidelidad Consciente"

Después de deconstruir la fidelidad y liberarla de sus ataduras anticuadas, el siguiente paso lógico y terapéutico es que vosotros **construyais vuestra propia definición**.

Este no es un ejercicio sobre crear "reglas" o "restricciones". Es lo opuesto. Es un ejercicio de **diseño y co-creación**. Van a actuar como los arquitectos de vuestro propio acuerdo de seguridad y confianza, uno que se sienta liberador y seguro para *ambos*.

Introducciones

Bienvenidos a vuestro taller de diseño. Acabamos de desmantelar la idea de que la fidelidad es una "jaula" con reglas impuestas por la sociedad. Ahora, vamos a tomar esas piezas (confianza, respeto, lealtad, transparencia) y construir vuestro propio "jardín", un espacio que ambos se comprometan a cuidar.

Este ejercicio se divide en tres fases:

1. **Descubrimiento Individual:** Sacar a la luz vuestro "contrato psicológico" no hablado.
 2. **Diálogo Exploratorio:** Poner las cartas sobre la mesa con curiosidad, no con juicio.
 3. **Co-Creación del Acuerdo:** Redactar vuestro pacto de fidelidad único.
-

Fase 1: El Descubrimiento Individual (20 minutos - Por Separado)

Tómense 20 minutos por separado, en habitaciones distintas si es posible. El objetivo es que respondan con total honestidad a sus propias creencias, **sin pensar en lo que el otro "quería" que respondieran**. No hay respuestas correctas o incorrectas; esto es solo un mapa de vuestro punto de partida.

Hoja de Trabajo 1: Mi Mapa de Confianza

Reflexiona y anota tus pensamientos sobre estas preguntas:

1. **Amistades e Intimidad Emocional:** Para mí, ¿cuál es la diferencia entre una amistad profunda y sana (con cualquier persona) y una conexión que empezaría a cruzar una línea y a erosionar nuestra intimidad de pareja?
2. **Privacidad vs. Secretismo:** ¿Qué significa para mí la "privacidad" (un espacio personal sano) y qué significa el "secretismo" (ocultar algo que daña la confianza)? ¿Dónde dibujo esa línea?
3. **Mundo Digital (Redes Sociales, etc.):** ¿Qué tipo de interacciones digitales (likes, DMs, seguir a ex parejas) me hacen sentir incómodo/a? ¿Y cuáles me parecen perfectamente normales e inofensivas?

4. **Atracción:** La atracción por otras personas es humana. Para mí, ¿qué comportamientos marcarían la diferencia entre "sentir" una atracción pasiva y "actuar" de una manera que traiciona nuestro acuerdo?
 5. **La Necesidad de Seguridad:** ¿Cuál es el "gesto" o "acuerdo" clave que más necesitaría de mi pareja para sentirme 100% seguro/a y respetado/a en nuestra conexión?
-

Fase 2: El Diálogo Exploratorio (30-40 minutos - Juntos)

Este es el corazón del ejercicio. Siéntense uno frente al otro. Van a compartir vuestros mapas. Las reglas son cruciales:

- **Regla 1 (Curiosidad, no Juicio):** No están aquí para debatir quién tiene razón. Están aquí para aprender sobre el mundo interior del otro. La frase clave es: **"Ayúdame a entender mejor por qué sientes eso".**
- **Regla 2 (Escucha Activa):** Usen la técnica del "Espejo" que ya practicamos. Cuando uno comparta sus reflexiones sobre la "Privacidad vs. Secretismo", el otro debe reflejar: "Ok, si te entiendo bien, para ti la privacidad es poder tener un chat con tus amigos sin que yo lo lea, pero el secretismo sería mentir sobre con quién estás chateando. ¿Es así?".

El Proceso:

Por turnos, elijan una pregunta de la Fase 1. Compartan lo que escribieron. Escuchen la reflexión del otro. Fíjense en dónde coinciden naturalmente y dónde ven el mundo de forma diferente. No intenten "solucionar" las diferencias todavía. Solo obsérvenlas con curiosidad.

Fase 3: La Co-Creación de Vuestro Acuerdo (20 minutos - Juntos)

*Ahora, tomen una hoja de papel en blanco. Basado en el entendimiento mutuo que acaban de ganar, van a diseñar **VUESTRO** acuerdo. Este no es un contrato legal; es un manifiesto de vuestras intenciones como equipo.*

Instrucciones:

En lugar de escribir una lista de "No harás...", van a escribir una lista de "Nosotros elegimos..." o "Nosotros acordamos...".

Busquen crear entre 3 y 5 acuerdos clave que sean el resultado de vuestra conversación.

Ejemplos de cómo podría sonar vuestro acuerdo (¡no los copien, creen los vuestros!):

- *En lugar de (imposición):* "No puedes tener amigos/as del sexo opuesto".
 - **Vuestro Acuerdo (Negociado):** "Nosotros elegimos nutrir nuestras amistades individuales, y acordamos que la intimidad emocional más profunda (nuestros miedos, nuestros planes de futuro) es un espacio sagrado que protegemos y compartimos primero entre nosotros."
 - _____
-

- *En lugar de (control)*: "Tengo que tener todas tus contraseñas".
- **Vuestro Acuerdo (Negociado)**: "Nosotros elegimos la transparencia. Acordamos no tener secretos que puedan dañar al otro y confiamos en la integridad de cada uno, por lo que no necesitamos vigilarnos. Nuestra privacidad es respetada."
- _____
- *En lugar de (negación)*: "No puedes sentirte atraído/a por nadie más".
- **Vuestro Acuerdo (Negociado)**: "Entendemos que la atracción es humana. Nuestro acuerdo es no actuar sobre ella de formas que rompan nuestra conexión (coqueteo, buscar encuentros). Si alguna vez una atracción se vuelve confusa, acordamos ser lo suficientemente valientes para hablarlo y usarlo como una señal para reconectar entre nosotros."

Firmen vuestro acuerdo al final. Pónganlo en un lugar donde puedan revisarlo.

Conclusión del Ejercicio

¡Enhorabuena! Lo que acaban de hacer es extraordinario. Han dejado de vivir bajo el peso de reglas invisibles y a menudo injustas, y han creado vuestro propio conjunto de promesas.

Este documento es un **documento vivo**. No está escrito en piedra. Si en un año sienten que necesita ser revisado, pueden volver a sentarse y renegociarlo como el equipo consciente que son. Han transformado la fidelidad de una jaula a un jardín que ambos han elegido activamente cultivar. Ese es el acto de compromiso más poderoso que existe.