

Guía de trabajo # 2

Asignatura: Orientación para la vida.

Unidad 1: Conociendo la sexualidad humana.

Contenido: - Enamoramiento (emoción, pasión, sentimientos, inteligencia, voluntad).

- El noviazgo.

Sección: Segundo Año de Bach. General "A".

Docente: Maritza Roxana Mirón Mancía

Correo electrónico: maritzamiron63@gmail.com

Teléfono: 7617 - 6135

Enamoramiento (emoción, pasión, sentimientos, inteligencia, voluntad)

Algunas emociones que confundimos entre sí son amor y enamoramiento.

El amor es una emoción que nos permite querer el bienestar de la otra persona y realizar actos que lo demuestran. Además, es una emoción que se aprende; primero la enseñan nuestros padres mediante sus cuidados y afecto, luego podemos desarrollarla haciendo cosas positivas por nosotros mismos y por las personas que nos rodean.

El enamoramiento es un estado fisiológico que experimentamos cuando alguien nos gusta, puesto que con observar a esa persona, nuestro pulso se acelera, nos sudan las manos, etc. Algunos científicos han explicado esta atracción como un comportamiento innato, así al pensar o estar cerca de la persona de nuestro interés, se propician ciertos cambios en nuestro cuerpo y además, el cerebro secreta sustancias que nos hacen sentir bien.

La pasión del enamoramiento

La pasión impide ver los defectos de la persona objeto de este sentimiento, antes al contrario se ve adornada con innumerables cualidades. Aparece a los ojos del apasionado como un ser especial, único en el mundo. La pasión es una atracción física pasajera que lleva a la interacción sexual. Es un ansia una adicción, que dirige a querer estar siempre cerca de la persona objeto de la pasión.

Los sentimientos del enamoramiento

Aunque el enamoramiento es vivido como una experiencia única, en realidad existe una gran similitud entre las diferentes personas enamoradas, a pesar de que haya también grandes diferencias individuales.

Las principales características del enamoramiento son:

- Vivencia de emociones y sensaciones compartidas en pareja que originan un sentimiento de bienestar y felicidad, producto de la atracción.
- Idealización de la persona de la que nos enamoramos, nos parece la más atractiva, inteligente, bondadosa, comprensiva y divertida del mundo, pero muchas veces todo ello es resultado de nuestra imaginación y no son sus atributos reales.

¿Se debe usar la inteligencia para enamorarse?

Se cree que para una relación de largo plazo es importante enamorarse de la persona correcta...Se debe usar la sabiduría, la razón y el intelecto para poder enamorarse y escoger a la persona indicada. Dios es quien provee estos dones.

La voluntad y el enamoramiento

Cada persona es libre de afiliarse con quien desea, sin embargo, siempre existen determinadas características que nos hacen acercarnos más a algunas personas. Por lo común, recurrimos a buscar personas con gustos muy similares a los nuestros o, por el contrario, a personas que admiramos porque realizan actividades diferentes y nos resultan interesantes.

El respeto y el autocuidado representan aspectos muy importantes en la construcción de la autonomía e independencia en la pareja, por lo que se debe dar prioridad a nuestros principios.

El noviazgo

El noviazgo no se reduce a una situación sentimental, a pesar de que comúnmente se cree que es una relación pasajera en los y las jóvenes, más bien, se trata de un proceso de crecimiento personal compartido entre dos personas que han decidido establecer objetivos juntos a partir de haber estrechado lazos muy cercanos de amistad.

Para comprender las implicaciones que trae consigo el noviazgo es importante establecer que, aunque tiene semejanzas con la amistad, también presenta características peculiares y

diferenciadoras:

Amistad

- Vínculo afectivo que se forma a partir de una identificación o afinidad por tener gustos, ideas u objetivos comunes entre dos o más personas.
- No conlleva un pacto de exclusividad sino que se comparte libremente con diversas personas.

Noviazgo

- Es un vínculo en el que dos personas deciden relacionarse emocionalmente con mayor cercanía, además de compartir metas y objetivos.
- Supone un acuerdo de exclusividad, en el que no caben terceras personas.

El noviazgo es parte del proceso de crecimiento de una persona, en el cual se pueden desarrollar valores inculcados en la familia, expresar sentimientos de manera diferente a la amistad y compartir metas. Además, el noviazgo debe favorecer aspectos individuales, la pareja se convierte en un apoyo en el crecimiento personal, de lo contrario se tornaría en una relación tóxica, dependiente y egoísta.

Los siguientes componentes posibilitan una relación de noviazgo:

- **Autoestima.** En la medida en que cada persona se valora, respeta y busca lo mejor para sí, tendrá un criterio más claro y maduro con su pareja. Sentirse bien consigo misma le inspirará confianza, ternura y amor.
- **Respeto.** Es la característica principal para crear vínculos de afecto y confianza entre los amigos y las amigas y, posteriormente, en el noviazgo. Las personas llegan a conocerse mejor y apreciarse como son, sin anular la dignidad y, además, de promover otros valores como la solidaridad y la cooperación.
- **Identidad.** En una relación tanto de noviazgo como de amistad, cada persona debe conservarla. Así se reconoce que cada quien tiene su propia vida, su familia, sus amistades, sus intereses y sus aficiones, lo cual no tiene por qué cambiar con el noviazgo. Ninguno de los dos debe dejar de ver a sus amigos y amigas ni de pertenecer a determinados grupos sociales o asociaciones.

Si en una pareja se desarrollan estas actitudes tendrán una relación estable y, lo mejor de todo, un desarrollo social y afectivo que les permita conservar su autonomía, es decir que les otorgue la posibilidad de relacionarse con otras personas, realizar las actividades de su agrado y cumplir con las metas personales.

Comunicación en el noviazgo

La **comunicación**, además de ser un medio por el cual exponemos nuestras ideas, también constituye una forma de expresar nuestras emociones, sentimientos y pensamientos. Es importante que cada persona pueda expresar lo que siente, asimismo, toda pareja debe hablarse abiertamente para evitar los malentendidos. Una buena relación de noviazgo debe estar consolidada en una adecuada comunicación, en donde existan las siguientes características:

Empatía: comprender los sentimientos y validar las emociones e ideas del otro.

Confianza: seguridad y apoyo entre la pareja para poder hablar y comportarse sin temor.

Respeto: tener en cuenta la decisión de la pareja y juntos llegar a un acuerdo.

Amor: sentimiento que consolida al compartir experiencias y valores en pareja.

Asertividad: expresar sus sentimientos sin ofender a su pareja.

Autoestima y asertividad

Aunque parezca que mantener relaciones afectivas armoniosas es algo sencillo, en realidad no lo es, ya que cada persona se relaciona con los demás a partir de la autoestima y valorización personal que desarrolla. Una de las causas que genera conflictos en el noviazgo es la tensión entre las exigencias de una relación y la identidad propia y las metas personales. Las claves que permiten enfrentar estas dificultades son la asertividad y el diálogo en la pareja. La asertividad se manifiesta cuando una persona es capaz de defender sus derechos y expresar sus ideas con amabilidad pero con franqueza, sin agredir al otro.

Cuando tienes una autoestima fortalecida, sientes satisfacción con lo que eres y confías en tu capacidad para alcanzar las metas que te has propuesto, puedes actuar con asertividad y establecer relaciones respetuosas, transparentes y honestas con los demás.

De ahí que tener una autoestima saludable propicie relaciones sociales asertivas caracterizadas por un estilo de comunicación claro y equilibrado en el que predomina el diálogo respetuoso. Por el contrario, cuando está debilitada, la pérdida de valor personal incide en dos formas diferentes de relacionarse: con timidez o con agresividad.

Te relacionas con timidez cuando sientes temor de que los demás te desapruében; esto puede impedir que expreses libremente tus ideas, dejes de disfrutar de las relaciones sociales o de defender tus derechos. Por otro lado, cuando te relacionas a través de la imposición y el autoritarismo surgen relaciones destructivas.

Compromiso en el noviazgo

Muchas veces, las relaciones de noviazgo pueden estar limitadas a la expresión de la atracción, es decir, que no están basadas en un compromiso real de conocerse el uno al otro y fomentar objetivos y metas a alcanzar. Para el psicólogo Robert Stenberg, la relación de pareja ideal y más completa es aquella en la que se ha desarrollado el compromiso, la pasión y la intimidad. Es importante que todos y todas sean conscientes de los compromisos ligados al noviazgo, como dedicar tiempo para actividades en pareja y la fidelidad. También se refiere a la decisión de acompañar en los buenos y en los malos momentos.

El respeto y la empatía hacia la pareja

En el noviazgo no debemos abandonar nuestros principios, pero sí tomar en cuenta la perspectiva de nuestra pareja. Esto es posible, si la relación se basa en los siguientes pilares:

Respeto. Implica el reconocimiento de la dignidad y de los derechos de la otra persona, además de no atentar contra sus ideas, sentimientos, actividades o gustos.

Empatía. Supone la capacidad de ponerse en el lugar del otro, es decir, comprender los sentimientos y la forma de pensar de la pareja. Sugiere la capacidad primordial de comprenderse a uno mismo, así resulta menos complejo comprender lo que siente la pareja. Las relaciones afectivas requieren de mucha empatía porque es la base de una comunicación asertiva, en donde podemos expresar lo que sentimos sin dañar la otra parte y, además, podemos escuchar, valorar y comprender lo que nos expresa.

La empatía y el respeto se pueden desarrollar progresivamente en todo noviazgo.

La fidelidad

Es el compromiso que asumimos de cultivar, proteger y enriquecer la relación con otra persona y a ella misma, por respeto a su dignidad e integridad, lo cual garantiza una relación estable en un ambiente de seguridad y confianza que favorece al desarrollo integral y armónico de las personas.

Actividad

Indicación: Conteste las siguientes preguntas. Luego enviar la actividad por WhatsApp o correo electrónico.

- Escribe los valores que compartes con tu grupo de amigos y amigas.
- ¿Qué nos permite alcanzar el amor?, ¿Dónde se aprende?, ¿Cómo se desarrolla el amor?
- ¿Cómo explican los científicos el enamoramiento?
- Señale dos características del enamoramiento.
- Defina el concepto de noviazgo.
- ¿Cómo se manifiesta la asertividad?
- ¿Cómo se puede reconocer si un noviazgo es saludable?
- ¿Por qué son importantes la autoestima y la empatía en el noviazgo?
- ¿Qué actitudes dañan el compromiso y la fidelidad en un noviazgo?
- ¿Qué recomendaciones daría a las parejas que tienen problemas por celos?, ¿Cuáles son los riesgos de no controlarlos?