

## Autocontrol

### A Demuestre lo aprendido

Marque con una **X** la respuesta correcta.

1. Formar una pareja...

- siempre tiene que ser parte de nuestro proyecto de vida
- es una opción, pero no una obligación
- es la única forma de vivir el amor

2. El enamoramiento es...

- una fase en la que somos plenamente conscientes de las cualidades y defectos de la persona amada
- la fase de más madurez de una relación entre dos personas
- una pasión que conlleva alegría, miedo e inseguridad

3. El verdadero amor...

- integra el amor hacia uno mismo con el amor a la otra persona
- significa renunciar a mis sueños y proyectos para satisfacer los deseos de la otra persona
- siempre conlleva sufrimiento

4. La relación de noviazgo...

- solo puede darse con una persona, con quien hay que casarse o unirse aunque tengamos dudas
- debe basarse en la libre elección de la persona con la que se establece
- se rige por las normas que imponga una de las personas, que deben ser obedecidas por la otra persona

### B Aplique lo aprendido

1. Responda a las siguientes preguntas.

a. ¿A qué área del proyecto de vida corresponden las relaciones de pareja?

---

---

b. ¿Por qué es importante reflexionar sobre el amor y las relaciones de pareja dentro del proyecto de vida?

---

---

2. Las relaciones de noviazgo están fuertemente influenciadas por estereotipos y prejuicios de la sociedad. Analice las siguientes situaciones y rodee con un círculo solo la que está libre de prejuicios.
  - a. A Juana, que es indígena, no le conviene un novio ladino.
  - b. César debe casarse con una mujer, aunque ame a Víctor.
  - c. La familia de Celeste tiene muchos recursos, mientras que la familia de su novio es humilde.
  - d. El amor entre Ana y Candelaria es imposible.

### C Taller: ¡Noviazgos a examen!

1. Analice críticamente cada una de ellas y rellene la ficha correspondiente:

#### Pareja A

Laura y Daniel tienen 17 años, son novios y estudian juntos. Un sábado, van a una fiesta de cumpleaños. En la fiesta hay otro chavo al que no conocen y que se queda viendo a Laura. A Daniel no le parece tan grave una mirada. Sin embargo, Laura está muy ofendida y recrimina a Daniel que no haya hecho nada, que no le haya pegado al chavo: "¡no eres un hombre de verdad!".

1. ¿Qué espera Laura de Daniel?

2. ¿Cómo es Daniel?

3. ¿Quién de los dos está equivocado? ¿Por qué?

1. ¿Quién está limitando la libertad del otro? \_\_\_\_\_

2. ¿Quién debe respetar a quién? ¿Por qué? \_\_\_\_\_

#### Pareja B

Lucía y Luis son novios desde hace un año y se quieren mucho. Luis ya quiere tener relaciones sexuales, pero Lucía no está convencida y prefiere esperar. Le preocupa quedar embarazada y que esto obstaculice sus estudios. A Luis no le parece bien, siente que ya han esperado lo suficiente y, si se quieren, ¿por qué esperar más?

2. Elija una de las dos situaciones y escriba en su cuaderno cómo transformar ese noviazgo de forma sana e igualitaria.
3. En el círculo de estudio, formen grupos y compartan las propuestas para reconducir los noviazgos. En plenaria, cada grupo representará una situación y su desenlace a través de un pequeño teatro. ¡Utilicen toda su creatividad!



## D Reflexiono sobre mi aprendizaje

1. Marque con un  la casilla que mejor indique su aprendizaje.

Después de estudiar	Aspectos a evaluar			
	Reflexiono acerca de la amistad y el enamoramiento.			
	Identifico los sentimientos que corresponden a un amor constructivo y sano.			
	Caracterizo una relación de noviazgo sana y saludable.			
	Reviso mi proyecto de vida en relación al amor y noviazgo.			

2. Complete la tabla detallando al menos dos elementos en cada columna.

Qué sabía	Qué aprendí	Qué dudas me quedan

3. ¿A qué me comprometo para aplicar en mi vida lo aprendido esta semana? Escriba una acción concreta.