



Semana 9

Amor y relaciones de pareja

El amor no es tener pareja, ni besar. El amor es querer, cuidar, respetar, compartir y dedicar tiempo a la persona amada.

Anónimo





Las competencias que trabajaremos esta semana son:

- Argumenta y expone su punto de vista acerca de distintos temas y los relaciona con sus propias experiencias.
- Expresa ideas, emociones y sentimientos a través de diferentes manifestaciones artísticas.

Los logros son:

- 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.



El valor de mis vivencias

Quiero

Quiero que opines sin aconsejarme
Quiero que confíes en mí sin exigirme
Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí
Quiero que me cuides sin anularme
Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí
Quiero que me abracés sin asfixiarme
Quiero que me animes sin empujarme
Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí
Quiero que me protejas sin mentiras
Quiero que te acerques sin invadirme
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten
Quiero que las aceptes y no pretendas cambiarlas
Quiero que sepas que cuentas conmigo
Sin condiciones.

Jorge Bucay



¡A trabajar!

1. En el poema, ¿quién habla y a quién se dirige?

2. ¿Qué describe el poema?

3. Copie el verso que más le haya llamado la atención y comente su significado.





Conocerse más y vivir mejor

El **amor** es un elemento que forma parte de nuestra vida. Cuando pensamos en el amor, nos pueden surgir muchas ideas diferentes: el amor a la vida, a mi mamá y familia, a la naturaleza, el amor al trabajo que desempeño, el amor a mi pareja, etc.

La definición de amor es muy amplia. Se refiere a un sentimiento fuerte hacia algo o alguien a quien deseamos todo lo bueno y que nos impulsa a ser mejores personas.

El amor hacia una pareja solo es una de las formas de amor que podemos experimentar en nuestra vida. Hay personas que en su **proyecto de vida** incluyen tener una pareja y otras que no lo consideran. En cualquier caso, el amor estará presente en nuestra vida en cualquiera de sus formas.

1. La amistad y el enamoramiento

A lo largo de nuestra vida, desarrollamos relaciones de amistad con muchas personas. La amistad es una relación de afecto y confianza con personas que no son de nuestra familia. Las primeras amigas y amigos solemos conocerlos en la escuela. Más adelante, en la adolescencia, el **grupo de amigos** se hace mucho más importante porque con ellos compartimos y nos sentimos identificados.

A veces, alrededor del grupo de amigos, surge el enamoramiento. Puede que sea de una relación de amistad previa o simplemente de manera espontánea, como un “flechazo”. El **enamoramiento** es un estado muy particular, en el que la persona puede sentirse muy alegre e ilusionada, y a la vez preocupada y triste, e incluso decepcionada si su amor no es correspondido. Cuando nos enamoramos de alguien buscamos la atención de esa persona y nos esforzamos por agradarle y estar juntos. También es posible que sintamos mucha inseguridad y dudas: ¿qué le digo? ¿querrá platicar conmigo? ¿qué pensarán mis amigos y amigos? ¿qué dirá mi familia? ¿le gustaré?



Ejercicio 1

a) ¿Cómo fue la primera vez que se enamoró? ¿Fue por un “flechazo” o fruto de una amistad previa?

b) ¿Qué sentimientos positivos experimentó?

c) ¿Y qué dudas, inseguridades o sentimientos negativos?

2. Claves del verdadero amor

El enamoramiento suele llevarnos a **idealizar** a la persona de la que nos hemos enamorado. Esto significa que le atribuimos cualidades y características muy positivas que no sabemos si en realidad las tiene. Creamos en nuestra mente a una persona ideal y nos imaginamos situaciones futuras de mucha felicidad. Obviamente, la persona de la que nos hemos enamorado ¡no necesariamente es como la imaginamos!

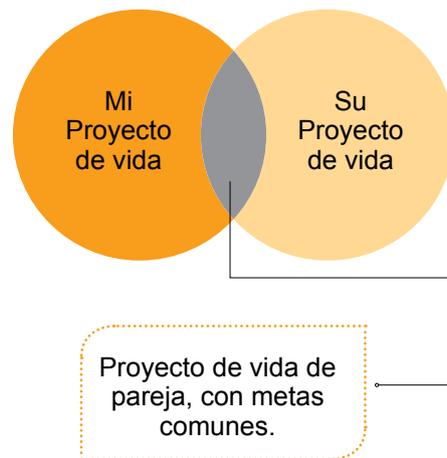
Si nos relacionamos más con la persona amada, conoceremos sus verdaderas **cualidades y defectos**. Nos daremos cuenta con el tiempo de que es alguien de carne y hueso y podremos decidir más acertadamente si nos conviene o no como pareja. Cuando conocemos y aceptamos a la otra persona tal y como es, el enamoramiento podrá convertirse en amor.

Veamos algunas características que diferencian el enamoramiento del amor:

Enamoramiento	Amor
<ul style="list-style-type: none"> • Es una pasión: alegría, euforia o tristeza • Idealización de la persona amada • Es “ciego”, no se quieren ver los defectos de la otra persona • Temo no ser aceptado/a 	<ul style="list-style-type: none"> • Es un sentimiento maduro • Identifica las cualidades y defectos • Acepta la otra persona • La otra persona me acepta a mí • Surge de conocerse y reconocerse entre sí

En una pareja, el **verdadero amor** significa conocer y aceptar a la otra persona y que ella también me conozca y me acepte. El amor nunca es a costa de sacrificar lo que soy o de aguantar cosas que van contra mi dignidad. El verdadero amor de pareja integra el **amor hacia uno mismo** con el amor hacia la otra persona. Nunca habrá amor de verdad si una de las personas tiene que renunciar a sus sueños, su superación o su independencia. Dentro de una pareja, cada persona debe desarrollar su propio proyecto de vida y debe existir también un plan de pareja con metas comunes.

Así, se evita una relación de dependencia, en la que una persona depende de la otra y ninguna crece.



Ejercicio 2

Escriba al lado de cada oración la palabra “enamoramiento” o “amor”, según corresponda:

a) Tengo que hacer todo lo posible para cambiar mi físico para que Laura se fije en mí.

b) Me siento muy bien porque Lidia y yo dialogamos todo, respetamos lo que cada uno es y nos apoyamos para superarnos por igual.



3. Las relaciones de noviazgo

Cuando dos personas se han enamorado y deciden estar juntas puede iniciar el **noviazgo**. En la adolescencia, frecuentemente surgen noviazgos entre compañeros de estudios, del grupo de amigas y amigos o espacios cercanos de la vida cotidiana.

El noviazgo es una relación cuya finalidad es **conocerse** y tener la oportunidad de que el enamoramiento se convierta en amor. El noviazgo no siempre tiene que llevar a la unión o al matrimonio. Es una etapa para descubrir cómo es la otra persona realmente y si es posible establecer una relación de respeto, aceptación mutua y comprensión. Si no es posible, el noviazgo debe romperse.

Un noviazgo puede **romperse** por voluntad de cualquiera de las dos personas. Cuando eso sucede, se da el **desamor**, que es un sentimiento de pena y frustración. Si una de las personas deseaba continuar con la relación, le dolerá más la separación.

A veces, se piensa que el enamoramiento es incontrolable y que si yo atraigo a una persona o alguien me atrae a mí, necesariamente hay que hacerse novios. Esto no es cierto y es riesgoso: podemos sentirnos obligados a estar con alguien que nos hace mal o a quien simplemente no queremos. ¡Todas las personas tenemos el derecho a **elegir libremente** con quien compartir la vida o elegir no tener pareja!

Una relación de pareja conlleva un **pacto, con acuerdos** que las dos personas deben cumplir. Deben ser acuerdos justos y equitativos. Algunos ejemplos son:

- Fidelidad
- Honestedad, no mentir
- Corresponsabilidad
- Cuidarse mutuamente
- Dedicarse tiempo
- Apoyarse en momentos difíciles



Ejercicio 3

a) Marque un **✓** en los acuerdos de un noviazgo que considera aceptables y una **✗** en los que no son aceptables:

- Los padres de Luisa dicen que un noviazgo no puede romperse y que ella tiene que casarse con su novio Gabriel.
- Elder está preocupado por los problemas de su barrio; se lo cuenta a su pareja y dialogan sobre posibles soluciones.
- La familia de Joel opina que los noviazgos solo pueden darse entre personas de la misma cultura.
- Cada tarde, al salir de estudiar, Ramona visita a su novio para apoyarle. Él está triste y preocupado porque su mamá está enferma.
- Carlos quiere tener relaciones sexuales con su novia y siente que puede imponerse, aunque ella no quiere.
- Lucas cree que puede controlar a su novia y pegarla si ella no le hace caso o habla con otros compañeros de su barrio.



Revisando mi proyecto de vida

En esta sección, le proponemos revisar el proyecto de vida que construyó en el curso “Un viaje desde mi interior hacia mi futuro”. Relea lo que trabajó en las semanas 6 y 7 de ese curso y continúe reflexionando sobre lo que desea para su vida. Recuerde que las metas del proyecto de vida pueden cambiar a medida que maduramos, que nos conocemos mejor y comprendemos la realidad de forma más crítica.

- ¿Cómo defino mi autoestima en este momento de mi vida?

- ¿Qué puedo hacer para ser un “mejor yo”, es decir, una persona mejor?

- ¿Alguna vez me he enamorado? _____

- ¿Qué significó para mí?

- ¿Qué aprendizajes obtuve para la vida?

- ¿Me planteo tener una relación de noviazgo? _____

- ¿Cuándo me gustaría tenerla? ¿Por qué?

- ¿Qué acuerdos y valores ofreceré yo a esa relación?



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.