

PROPÓSITO:

Guía No. 36: El Enamoramiento.

Mantener expresiones de afecto y cuidado mutuo con mis familiares, compañeros y mi comunidad, a pesar de las diferencias.

MOTIVACIÓN:

“¿Llevas un tiempo sabiendo que te gusta alguien, pero te gustaría saber si se convertirá en algo más? Las emociones pueden ser confusas y difíciles de descifrar cuando todo lo que oímos son esos fuertes latidos del corazón o sentimos esas mariposas revoloteando por el estómago... Afortunadamente a medida que maduramos y ganamos más experiencia en nuestras relaciones, la respuesta a esta pregunta se vuelve más cristalina... para ayudarte, aquí tienes cinco diferencias entre amor y enamoramiento. 1. El enamoramiento es repentino mientras que el amor crece con el tiempo. Cuando te enamoras de alguien, todo resulta divertido, emocionante y estimulante. Es como sentir que estás flotando... Pero esto no dura más que un tiempo. El amor de verdad, por su parte, necesita tiempo para crecer y desarrollarse. Requiere paciencia, entendimiento y esfuerzo recíproco en la relación. Cuando nos enamoramos de alguien, sentimos como el incremento de la adrenalina golpea nuestro pecho con intensidad. El amor, en cambio, nos permite encontrar paz interior y estabilidad. Es mucho más silencioso y sutil... Y puede crecer en nosotros poco a poco sin que nos demos cuenta. 2. El enamoramiento es superficial mientras que el amor florece por conexiones profundas ¿Alguna vez te has enamorado de alguien porque tenía los mismos gustos que tú? El enamoramiento se conforma con información básica como esta. Quizá los dos compartís un mismo color favorito u os sabéis la misma película de memoria porque compartís tu entusiasmo por ella. Pero todo esto no implica necesariamente amor. El amor de verdad no tiene miedo a llegar a cuestiones más profundas. Nos permite mostrarnos vulnerables e ir más allá de una pequeña conversación superficial sobre fotos o pasatiempos similares. El amor permite compartir secretos íntimos y a veces significa enfrentar el pasado juntos para proyectar un futuro común. 3. Con el enamoramiento puedes sentir inseguridad mientras que con el amor se cimenta en la confianza. La situación de enamoramiento puede suponerte una sensación de inseguridad cuando te comparas con otras personas, en cambio, el amor consolidado se fundamenta en la confianza. Cuando amas a alguien de verdad, te sientes cómodo y seguro. No te muestras como una persona posesiva ni celosa. El amor nos enseña a superar estos temores, mientras que, si no hay confianza recíproca, siempre aparecerán las dudas... 4. El enamoramiento parece algo nuevo, mientras que el amor resulta familiar. Cuando te enamoras de alguien tienes una sensación de frescura y novedad, pero a medida que conoces a alguien mejor, el amor transforma la sensación en una que te permite sentir la relación como cercana y familiar, es como estar con tu mejor amigo o amiga, alguien que te conoce en profundidad, incluso

puede que en ocasiones más de lo que tú crees conocerte a ti...Pero cuando solo es enamoramiento, todavía te resulta difícil mostrarte como eres y sientes timidez de ir más allá y contar lo que sientes.

5. El enamoramiento resulta imprudente, pero el amor es maduro ¿Alguna vez te has enamorado de alguien que años después no entiendes como pudiste caer tan bajo? El enamoramiento puede ser confuso, imprudente e inconsistente, pero el amor no es tan volátil, requiere madurez y manifiesta esa misma madurez en la relación. Te enseña a ser vulnerable, a comprometerte y a hacer un proyecto común con otra persona. Es mucho mas que un simple sentimiento, es una experiencia que te cambia profundamente, en una relación que consolidas a lo largo de toda la vida. ¿Piensas que te has enamorado alguna vez, y has llegado al amor mas profundo? “

EXPLICACIÓN:

El enamoramiento es una experiencia humana compleja que, antes de ser investigada en psicología, ha servido de inspiración a poetas, escritores, científicos y también a la gente corriente. El enamoramiento involucra a nuestras emociones, pensamientos, comportamientos y respuestas neurofisiológicas, es decir, lo que sucede en nuestro cuerpo a nivel de sensaciones y, por ende, en nuestro cerebro. La psicología define el enamoramiento como la fase inicial de una experiencia sentimental que se caracteriza por una fuerte atracción hacia otra persona, cuya evolución va acompañada de una serie de cambios psicofísicos (Hatfield y Rapson, 1993).

EJERCICIOS:

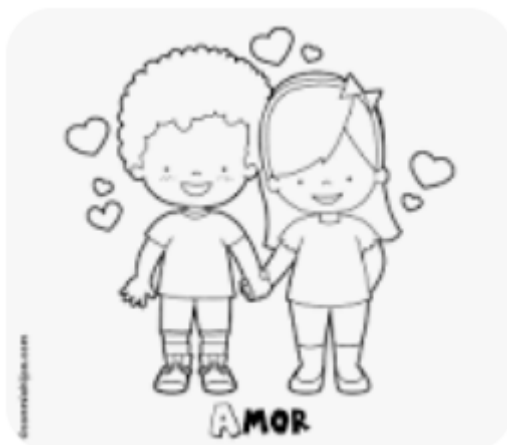
1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. Observar el video recomendado en la guía.
3. Explica brevemente las señales no verbales del enamoramiento.
4. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema tratado en esta guía.
5. Presentar el cuaderno semanalmente, a su profesor, en la hora de clase.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



<https://www.unobravo.com/es/blog/enamoramiento>