

SESIÓN 7

LA EXPERIENCIA AMOROSA

I. CONTENIDOS:

1. Enamoramiento y amor.
2. Características del estado de enamoramiento.
3. Consecuencias del estado de enamoramiento.

II. OBJETIVOS:

Al término de la Sesión, el alumno:

- Analizará las diversas manifestaciones de la experiencia amorosa y sexual, reconociendo los procesos psicológicos que la hacen posible.
- Conocerá las características del estado de enamoramiento.
- Analizará los elementos que determinan la posterior selección del objeto amoroso.
- Justificará la relación enamoramiento-obstáculos.
- Valorará los procesos del enamoramiento y del amor romántico, como sucesos psicológicos y sociales que forman parte importante del individuo.

III. PROBLEMATIZACIÓN:

Comenta las preguntas con tu Asesor y selecciona las ideas más significativas.

- ¿Cómo sabes que estás enamorado de una persona?
- ¿Crees que “enamorarse” es exclusivamente de adolescentes o jóvenes?
- ¿Cuál es la diferencia entre, los “amigos con derecho” y los “novios”?

IV. TEXTO INFORMATIVO-FORMATIVO:

1.1. Enamoramiento y amor

1.1.1. Enamoramiento

El enamoramiento es un estado emocional caracterizado por emociones placenteras hacia otra persona que pueden vivir desde niños hasta adultos mayores.

Este estado emocional es influido directamente por las necesidades innatas que tiene el ser humano para buscar relacionarse con otros; algunas de estas necesidades son:

- Relacionarnos con personas a largo plazo con vínculos duraderos e incondicionales.
- Pertenecer a grupos sociales como una familia.
- Satisfacer las necesidades físicas propias de nuestro cuerpo



Asimismo, desde un punto de vista bioquímico se puede decir que el enamoramiento se refiere a una serie de cambios internos que segregan dopamina al organismo haciendo que nos sintamos de una forma muy agradable y placentera; todo ello apoya la perpetuación de la especie.

1.1.2. Amor

El concepto de amor es explicado de diferentes formas de acuerdo al contexto en que se encuentre. Puede variar de acuerdo al enfoque que lo defina. por ejemplo la poesía, la religión o la psicología.

En nuestro contexto actual, el amor es un sentimiento profundo relacionado con el afecto y la aceptación hacia el otro; asimismo, abarca un amor pasional, intimidad y romanticismo.

Las emociones que desatan el enamoramiento y el amor suelen ser muy poderosas ya que facilitan la unión de las personas, el establecimiento de familias y la sobrevivencia como especie al reproducirnos.

1.1.3. Teoría triangular del amor

Esta teoría psicológica es postulada por Robert Sternberg (EU, 1949) quien menciona que existen tres componentes básicos del amor:

Intimidad	Referente a la “confianza”; querer compartir pensamientos y sueños con alguien más.
Pasión	Referente al deseo sexual y expresiones de necesidades físicas
Compromiso	Respecto a querer mantener una relación duradera con el otro



De acuerdo al grado de cada uno de estos elementos pueden dar origen a varias formas de amor:

Cariño

Existe intimidad para compartir ideas y sentimientos pero no hay atracción física ni compromiso. (Por ejemplo: los amigos).

Encaprichamiento

Existe pasión solamente, sin compromiso ni intimidad para compartir. (Comúnmente se ve en el “flechazo” o “amor a primera vista” o las relaciones sexuales fugaces).

Amor vacío

Hay un compromiso de estar juntos pero no existe pasión ni intimidad. (Son las parejas que están juntos por los hijos o por dependencia emocional o económica)

Amor romántico

Existe pasión e intimidad pero aún no hay compromiso (propio del enamoramiento inicial o de los amigos con derecho, donde no existe un compromiso de andar en una relación mas seria como al ser novios).

Amor sociable o de compañía

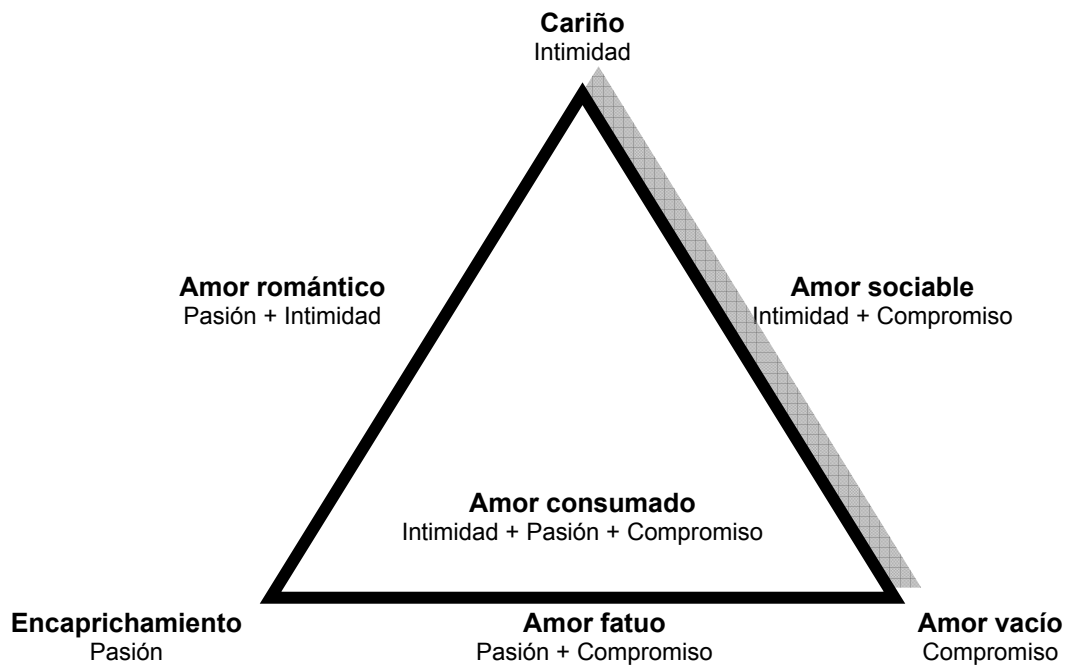
Existe intimidad y compromiso pero ya no hay pasión (sucede en muchos matrimonios que tienen ya años juntos).

Amor fatuo o loco

Existe compromiso y pasión, pero sin intimidad. (Son parejas que quieren estar juntas y existe pasión pero no sienten confianza para contarle al otro sus ideas y sentimientos).



Amor consumado

Es el amor completo donde esta la intimidad, el compromiso y la pasión. Este tipo de amor es al que todos aspiran allegar pero no siempre llegan las parejas.



2.1. Características del estado de enamoramiento

El enamoramiento tiene diversos componentes como los siguientes:

Componentes del enamoramiento	Componentes cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fantasías sobre un futuro juntos ○ Incertidumbre de lo que será la relación ○ Idealización (sobreevaluación) del otro ○ Querer conocer más a la pareja y ser conocido ○ Se miran las cosas de manera más positiva ○ Se perdonan más las cosas ○ Deseo de dar y recibir conductas agradables 	
	Componentes emocionales	<ul style="list-style-type: none"> ○ Alegría y euforia ○ Ansiedad por estar a su lado ○ Emociones generalmente positivas aun en dificultades ○ Búsqueda de la satisfacción del otro. 	
	Componentes conductuales	<ul style="list-style-type: none"> ○ Búsqueda de conocimiento del otro ○ Búsqueda de acciones compartidas ○ Mayor cantidad de conductas positivas 	
	Activación fisiológica	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sensación de "mariposas en el estómago" ○ Sudor ○ Disminuye el sueño ○ Taquicardia 	

2.1.1. Etapas del enamoramiento

Flechazo

La primera etapa del proceso del enamoramiento puede empezar con “el flechazo” que es un “deslumbramiento” que sentimos por la otra persona, por lo regular, esto sucede por que nos gusta físicamente y porque su físico coincide con una expectativa que tenemos de lo que queremos. En esta etapa existe mucha imaginación relacionada con el deseo sexual. dura entre días v semanas.

Cortejo

En esta etapa se trata de conseguir una relación más íntima con el otro, esta intimidad puede relacionarse con el aspecto de compromiso, amor o intimidad sexual aquí tanto hombres como mujeres tratan de jugar el rol de “conquistador” y “conquistado” donde a generalmente través de un corto tiempo se trata de impresionar al otro para conseguir una relación más estrecha.

Descubrimiento

No siempre el enamoramiento sucede por un flechazo, muchos enamoramientos comienzan hasta después de que las personas se conocen un poco más; se van compartiendo mas actividades en común, se establece una relación más estrecha y con más confianza. Esta es la etapa de descubrimiento, en donde se va conociendo más a la otra persona. se pasa más tiempo en actividades iuntas.

Estabilización

En esta etapa se va conociendo más al otro y se deja de ver como el hombre o la mujer perfecta para dar paso a la persona real. En este periodo suelen darse desilusiones porque las cualidades que esperábamos no son tantas como considerábamos en un principio. Esta etapa supone una relación mas madura con imágenes más reales de quien es el otro v que esperar de la relación.

2.1.2. Teorías sobre el enamoramiento

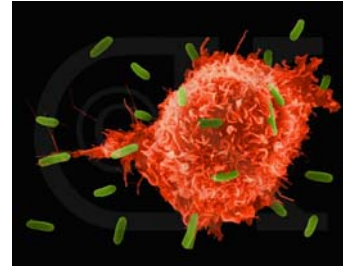
Existen algunas teorías que refieren el porqué no enamoramos y el porqué de alguien en particular:

Imagen de pareja	Menciona que cada uno tiene un ideal de pareja y que cuando una persona se asemeja a éste, se despierta esa imagen.
Correspondencia	Refiere que buscamos a quien tiene circunstancias similares a la de uno mismo: factores sociales, económicos, académicos.
Complementariedad	Nos enamoramos de quien tiene cualidades que no tenemos.
Instinto de perpetuar la especie	Esta teoría es difundida por muchos biólogos la cual utiliza el instinto para elegir a quien nos conviene para la reproducción, se basan en que detectamos feromonas (sustancias químicas) que nos hacen saber la compatibilidad o no con otra persona; y claves físicas con ensanchamiento de caderas de las mujeres o musculatura en el hombre que son signos de ser mas reproductiva o mejor proveedor.

3.1. Consecuencias del estado de enamoramiento

Se sabe que el enamoramiento generalmente dura unas semanas, en algunos casos dura meses.

Físicamente se dice que el estar enamorado activa nuestro sistema inmunitario, protegiéndonos de más enfermedades y funcionando en un mejor nivel biológico; de ello se desprenden ideas de que los recién casados casi no se enferman.



Otra consecuencia positiva del enamoramiento es formar una relación más estable, y el enamoramiento sigue al amor y formar una familia tiempo después.

El enamoramiento termina cuando las ilusiones e idealización del otro se vienen abajo por que la realidad no coincide con lo que se creía al principio. Muchas veces este cambio produce desprecio o malestar con el otro por haber “ocultado” aspectos no tan agradables y que tarde o temprano salen a la luz.

En gran cantidad de ocasiones este despertar a la realidad sucede ya cuando se está casado o se tiene algún hijo, esto indudablemente afecta la relación de pareja cuando el enamoramiento los llevó a tomar decisiones no planeadas y basadas en la madurez.

Existen enamoramientos en que las personas se “ciegan”, donde el enamorado permite recibir incluso violencia psicológica o física y no se da cuenta del daño que sufre. Muchos después de haber pasado una experiencia dolorosa no quieren volver a saber nada de los aspectos sentimentales.



Entre otras consecuencias no agradables pueden ser los embarazos no deseados y el contraer enfermedades sexuales por tener relaciones sexuales sin protección.

El enamoramiento tiene aspectos positivos y negativos, el conocerlos, ayuda cada persona a tomar decisiones mas maduras y prevenir algunas problemáticas. Una persona psicológicamente sana, puede disfrutar mucho un enamoramiento si se da cuenta en el momento de lo que está

viviendo y no se deja engañar por sus emociones, sabiendo que tarde o temprano éstas cambiarán y con ellas la imagen que tiene del otro.



Aspectos como la autoestima y el tomar decisiones son vitales para una relación amorosa. Cuanto mejor estés preparado para el enamoramiento mayor goce tendrás en él. Es como una carrera, si sabes lo que te enfrentarás a ella antes de iniciarla, cuando compitas tendrás un mejor resultado.