



EJERCICIOS FAMILIARES

SEXTO DE PREPARATORIA

La educación sexual familiar es un factor protector para la construcción de una sexualidad saludable.

SUGERENCIAS PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS FAMILIARES

1. Por favor lea cada ejercicio antes de invitar a su menor a realizarlo, para que no resulte tediosa su aplicación.
2. Cerca de la mitad de los y las jóvenes de preparatoria sí desean recibir educación sexual de su familia. La mayoría de estos/as alumnos/as son precisamente los que entregan a sus padres este sobre. Si usted lo ha recibido, evite dejarlo por ahí, acepte la invitación y por favor realice los ejercicios, su participación en esta edad sigue siendo muy importante.
3. Aproveche este momento. Su hija o hijo estará recibiendo educación sexual al tiempo que usted realiza los ejercicios, esto incrementa la posibilidad de conversar sobre el tema.
4. Considere los ejercicios una prioridad. Sabemos que son múltiples las responsabilidades familiares. Sin embargo, los ejercicios abordan temas afectivos de gran importancia y es solamente un mes cada año en que se le pide que realice este esfuerzo adicional. Si todas las familias participan, además de lograr colocarse como primera fuente de educación sexual, ayudarán a formar una sociedad más respetuosa, responsable y más capaz de manifestar una sexualidad saludable desde temprana edad. Además, gracias a las evaluaciones del PESI, está muy documentado que mientras más ejercicios realice, mayor impacto tendrán en la comunicación familiar y en la percepción de cercanía afectiva entre padres e hijos/as.
5. Puede realizar los ejercicios solamente con su menor de preparatoria o bien con otros/as hermanos/as y parientes de edades similares o mayores. También pueden participar abuelos, tías u otras personas queridas por su hija o hijo. Sin embargo, si considera que su menor necesita una atención especial, un momento dedicado solamente a ella o él, entonces pueden realizarlos solamente usted (o usted y su pareja), y su menor, para que sienta esa atención especial.
6. Si su pareja estará ausente por un tiempo considerable, es recomendable que usted realice los ejercicios con su menor y posteriormente pueden conversar con su pareja sobre lo que aprendieron. O bien, si por cualquier motivo su hija o hijo convive unos días con su madre y otros con su padre, pueden dividirse los ejercicios.
7. Recuerde que usted cuenta cuando menos con un fin de semana para la realización de cada ejercicio. Las fechas sugeridas para los ejercicios y las de las sesiones del taller de niños, se encuentran en la portada de este sobre.
8. Mientras realizan los ejercicios; sonría, sea afectuoso/a, escuche a su menor. Intente crear un ambiente acogedor, agradable, alegre y libre de tensiones para realizar estos ejercicios.
9. Permítase tanta flexibilidad como le sea necesaria. Lo importante de los ejercicios es lograr sus objetivos, no cumplirlos exactamente tal como son sugeridos, puede adaptarlos a las características de su familia o a los momentos y espacios en los que conversa con su menor. Tómese esta libertad por favor, pero insista en varios encuentros de comunicación familiar durante este mes.
10. Si requiere apoyo, envíe sus inquietudes a la página del PESI. Cuando lo haga, asegúrese de escribir el grado escolar y el colegio donde estudia su menor, pues de lo contrario no se responderán. Recuerde que las respuestas se colocan en la sección de "PESI adolescente", los lunes de cada semana. Página del PESI: www.pesi-amssac.com
11. Para realizar los ejercicios familiares en preparatoria, es probable que a algunos padres y madres les funcione decir: "Vamos a hacer el ejercicio", y a otros/as les funcione mejor empezar con algo como:
Quiero comentarte que...
Estaba pensando...
Ven, acompáñame a... y platicamos...
Cuando yo era...
¿Cuándo hacemos...?
Te invito a un café, a desayunar...

¡Le deseamos éxito en la realización de los ejercicios familiares!

EJERCICIO FAMILIAR 1 PARA SEXTO DE PREPARATORIA “¿CUESTIÓN DE SEXO?”

Tema:
Género.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es reflexionar sobre el estereotipo masculino “los hombres son los violentos en la relación”, o si la violencia es emitida por cualquier sexo y debe de ser detenida siempre.

Introducción:

En la actualidad los diversos enfoques de educación y salud han demostrado que en nuestra sociedad la mujer vive una intensa violencia por parte de su pareja, además de discriminación, desigualdad y en general un menoscabo a sus derechos humanos a lo largo de la historia, en repercusión de la mujer, de su familia, sus hijo/as y de la sociedad. Este ha sido un gran avance que posibilita la creación de programas y servicios de apoyo integral a la mujer, lo que indudablemente mejorará su situación en México y en el mundo.

No obstante, un enfoque realmente equitativo, considera las desventajas y perjuicio que ambos sexos han sufrido por la inequidad. En este sentido, este ejercicio propone que cada integrante de la familia, en este caso al menos papá, mamá e hijo/a, se autoapliquen una evaluación para identificar las conductas violentas en la familia, para revisar si realmente este problema es sólo cuestión de sexo - hombre - mujer, o, quizá no, y en todo caso, será

necesario reflexionar. ¿Qué es lo importante? ¿Saber cuál sexo arremete más?, ¿aprender a identificar la violencia?, ¿Promover un ambiente más respetuoso y armónico donde todos y todas tienen que colaborar? Estas preguntas son abiertas, para que cada familia, al terminar el ejercicio, emita sus propias reflexiones y propuestas.

Sería realmente difícil que algún miembro de la familia no se encuentre en algún momento como violento/a, por ello, lo importante no es ni la sanción, ni el juicio, ni formar bandos. Lo importante, es buscar opciones, positivas, constructivas, donde todos/as colaboren, de acuerdo a sus autoevaluaciones, para proveer un ambiente familiar con fuerte apoyo emocional para los hombres y las mujeres que la integran.

El cuestionario enviado es una adaptación de un cuestionario dirigido a mujeres y diseñado por el instituto nacional de la mujer.

Procedimiento:

- A continuación aparecen tres cuestionarios idénticos. Tanto usted y su pareja como su hijo/a, responderán de manera personal y sincera dicho cuestionario.
- Una vez que hayan terminado y revisado sus resultados, compartan su hoja de evaluación con el resto de participantes solamente para observarlas, no se permite criticar.
- Ya que cada integrante de la familia tiene nuevamente su cuestionario. Invite a responder y reflexionar sobre las siguientes interrogantes:

¿La violencia es una característica exclusiva de los hombres?

¿En esta familia a veces usamos la violencia?

¿Qué sentido tiene para nosotros identificar la violencia?

¿Qué propone hacer cada quien (una meta para empezar, objetiva, específica, alcanzable) para que cada hombre y cada mujer de esta familia sea respetado/a?

¿Podemos resolverlo nosotros o sería mejor buscar ayuda profesional, qué opinan todos/as?

CUESTIONARIO PARA DETECTAR VIOLENCIA EN LA FAMILIA

Pregunta	Sí	A veces	Rara vez	No
1. ¿Sientes que constantemente estás controlando a alguien en tu familia?				
2. ¿Acusas de traicionar, de malas intenciones o de que alguien de tu familia actúa en forma sospechosa?				
3. ¿Has favorecido que algún familiar pierda o disminuya su contacto con amigas, otros familiares, compañeras/os de trabajo o escuela para evitar que te molesten?				
4. ¿Criticas, te burlas, humillas en público o en privado, sobre su apariencia, su forma de ser, el modo en que hace las cosas a algún familiar?				
5. ¿Controlas el dinero, condicionas tus favores o lo que regalas a algún familiar, originando discusiones?				
6. ¿Presionas con el silencio, con la indiferencia para que algún familiar cambie de comportamiento?				
7. ¿Impides u obstaculizas que alguien de tu familia hable o tenga contacto con otras personas?				
8. ¿Tienes cambios bruscos de humor que depositas en tus familiares, o tratas a algún familiar de manera distinta en público que en tu casa, como si fueras otra persona?				
9. ¿Hay algún familiar que haga lo que haga siempre te irrita, te molesta o le culpas de lo que sucede?				
10. ¿Has golpeado con tus manos, con un objeto o lanzas cosas a algún familiar cuando te enojas o discutes?				
11. ¿Has amenazado alguna vez con algún objeto o arma, o con hacerte daño a ti mismo/a o a algún ser querido de algún miembro de tu familia?				
12. ¿Sientes que algún miembro de la familia cede a tus demandas y peticiones aunque estas no sean saludables o positivas para él o ella o has obligado a alguien a hacer cualquier actividad que no desea y que no le beneficia?				
13. Después de que has sido violento/a, ¿te muestras cariñoso/a y atento/a, regalas cosas y/o prometes que nunca más volverás a agredir o insultar y que "todo cambiará" aunque luego tu conducta violenta se repite?				
14. ¿Algún familiar tuyo ha buscado ayuda o apoyo en seres queridos, o ayuda profesional para sentirse mejor por lo que tú le has causado?				
15. ¿Eres violento/a con los amigos, seres queridos de algún familiar tuyo o con otras personas?				
16. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o tu familia lo ha intentado al sentir que alguna vida corre peligro por tu conducta?				
Suma de repuestas. Multiplica el número de "sí" en cada columna por	3	2	1	0
Total puntos por columna				
Total suma de columnas				

- Comparte tu autoevaluación con las de tus familiares.
- Trata de pensar alternativas positivas para todos los miembros de la familia.

*Cuestionario citado en la página de Internet del instituto nacional de la mujer.
Referencia: Cuestionario Autodiagnóstico de Violencia Intrafamiliar.
Cáceres Ana y otras colaboradoras del Servicio Nacional de la Mujer de Chile.*

CUESTIONARIO PARA DETECTAR VIOLENCIA EN LA FAMILIA

Pregunta	Sí	A veces	Rara vez	No
1. ¿Sientes que constantemente estás controlando a alguien en tu familia?				
2. ¿Acusas de traicionar, de malas intenciones o de que alguien de tu familia actúa en forma sospechosa?				
3. ¿Has favorecido que algún familiar pierda o disminuya su contacto con amigas, otros familiares, compañeras/os de trabajo o escuela para evitar que te molesten?				
4. ¿Criticas, te burlas, humillas en público o en privado, sobre su apariencia, su forma de ser, el modo en que hace las cosas a algún familiar?				
5. ¿Controlas el dinero, condicionas tus favores o lo que regalas a algún familiar, originando discusiones?				
6. ¿Presionas con el silencio, con la indiferencia para que algún familiar cambie de comportamiento?				
7. ¿Impides u obstaculizas que alguien de tu familia hable o tenga contacto con otras personas?				
8. ¿Tienes cambios bruscos de humor que depositas en tus familiares, o tratas a algún familiar de manera distinta en público que en tu casa, como si fueras otra persona?				
9. ¿Hay algún familiar que haga lo que haga siempre te irrita, te molesta o le culpas de lo que sucede?				
10. ¿Has golpeado con tus manos, con un objeto o lanzas cosas a algún familiar cuando te enojas o discutes?				
11. ¿Has amenazado alguna vez con algún objeto o arma, o con hacerte daño a ti mismo/a o a algún ser querido de algún miembro de tu familia?				
12. ¿Sientes que algún miembro de la familia cede a tus demandas y peticiones aunque estas no sean saludables o positivas para él o ella o has obligado a alguien a hacer cualquier actividad que no desea y que no le beneficia?				
13. Después de que has sido violento/a, ¿te muestras cariñoso/a y atento/a, regalas cosas y/o prometes que nunca más volverás a agredir o insultar y que "todo cambiará" aunque luego tu conducta violenta se repite?				
14. ¿Algún familiar tuyo ha buscado ayuda o apoyo en seres queridos, o ayuda profesional para sentirse mejor por lo que tú le has causado?				
15. ¿Eres violento/a con los amigos, seres queridos de algún familiar tuyo o con otras personas?				
16. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o tu familia lo ha intentado al sentir que alguna vida corre peligro por tu conducta?				
Suma de repuestas. Multiplica el número de "sí" en cada columna por	3	2	1	0
Total puntos por columna				
Total suma de columnas				

- Comparte tu autoevaluación con las de tus familiares.
- Trata de pensar alternativas positivas para todos los miembros de la familia.

*Cuestionario citado en la página de Internet del instituto nacional de la mujer.
Referencia: Cuestionario Autodiagnóstico de Violencia Intrafamiliar.
Cáceres Ana y otras colaboradoras del Servicio Nacional de la Mujer de Chile.*

CUESTIONARIO PARA DETECTAR VIOLENCIA EN LA FAMILIA

Pregunta	Sí	A veces	Rara vez	No
1. ¿Sientes que constantemente estás controlando a alguien en tu familia?				
2. ¿Acusas de traicionar, de malas intenciones o de que alguien de tu familia actúa en forma sospechosa?				
3. ¿Has favorecido que algún familiar pierda o disminuya su contacto con amigas, otros familiares, compañeras/os de trabajo o escuela para evitar que te molesten?				
4. ¿Criticas, te burlas, humillas en público o en privado, sobre su apariencia, su forma de ser, el modo en que hace las cosas a algún familiar?				
5. ¿Controlas el dinero, condicionas tus favores o lo que regalas a algún familiar, originando discusiones?				
6. ¿Presionas con el silencio, con la indiferencia para que algún familiar cambie de comportamiento?				
7. ¿Impides u obstaculizas que alguien de tu familia hable o tenga contacto con otras personas?				
8. ¿Tienes cambios bruscos de humor que depositas en tus familiares, o tratas a algún familiar de manera distinta en público que en tu casa, como si fueras otra persona?				
9. ¿Hay algún familiar que haga lo que haga siempre te irrita, te molesta o le culpas de lo que sucede?				
10. ¿Has golpeado con tus manos, con un objeto o lanzas cosas a algún familiar cuando te enojas o discutes?				
11. ¿Has amenazado alguna vez con algún objeto o arma, o con hacerte daño a ti mismo/a o a algún ser querido de algún miembro de tu familia?				
12. ¿Sientes que algún miembro de la familia cede a tus demandas y peticiones aunque estas no sean saludables o positivas para él o ella o has obligado a alguien a hacer cualquier actividad que no desea y que no le beneficia?				
13. Después de que has sido violento/a, ¿te muestras cariñoso/a y atento/a, regalas cosas y/o prometes que nunca más volverás a agredir o insultar y que "todo cambiará" aunque luego tu conducta violenta se repite?				
14. ¿Algún familiar tuyo ha buscado ayuda o apoyo en seres queridos, o ayuda profesional para sentirse mejor por lo que tú le has causado?				
15. ¿Eres violento/a con los amigos, seres queridos de algún familiar tuyo o con otras personas?				
16. ¿Ha sido necesario llamar a la policía o tu familia lo ha intentado al sentir que alguna vida corre peligro por tu conducta?				
Suma de repuestas. Multiplica el número de "sí" en cada columna por	3	2	1	0
Total puntos por columna				
Total suma de columnas				

- Comparte tu autoevaluación con las de tus familiares.
- Trata de pensar alternativas positivas para todos los miembros de la familia.

*Cuestionario citado en la página de Internet del instituto nacional de la mujer.
Referencia: Cuestionario Autodiagnóstico de Violencia Intrafamiliar.
Cáceres Ana y otras colaboradoras del Servicio Nacional de la Mujer de Chile.*

EJERCICIO FAMILIAR 2 PARA SEXTO DE PREPARATORIA “CONSTRUCCIÓN DEL AMOR”

Tema:

Vínculos afectivos.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es incrementar la comprensión sobre las etapas que se viven en la construcción de la capacidad de amar.

Introducción:

La capacidad para amar y establecer relaciones afectivas se construye a lo largo del desarrollo y a partir de las experiencias vividas.

En la adolescencia pueden existir ideas erróneas respecto al amor, como por ejemplo que solamente se puede amar una vez, que la adolescencia es la única etapa para amar, que quien encuentra más tempranamente una pareja entonces tendrá mejor futuro amoroso, que si no se ha tenido pareja difícilmente se encontrará el amor, se siente que llegar a los 17 u 18 años sin un noviazgo es “no haberlo encontrado nunca” - como si la vida estuviera por terminar, además de las ideas propias de la desilusión, como pensar que nunca se podrá amar a

alguien otra vez, que nunca podrá confiarse en otra persona, que se ha perdido la capacidad para amar etc.

Todas estas concepciones del amor son, en parte, producto de la edad y en parte, resultado de la ignorancia respecto a cómo se construye el amor y pueden llevar a un/a adolescente a tomar decisiones equivocadas, en el afán de mantener un amor, aun cuando este ya no sea saludable.

Por todo eso, es indispensable conversar sobre el amor para incrementar la comprensión de la vivencia adolescente y una visión más optimista del futuro.

Procedimiento:

- a. A continuación, encontrará un resumen sobre las etapas en la construcción del amor maduro. Es necesario que tanto usted y/o su pareja y su hijo/a lean el documento, para posteriormente conversar al respecto.
 - b. Una vez leído, pueden guiar la conversación con las siguientes preguntas o bien usted crear sus propias líneas para conversar al respecto de manera flexible y abierta.
-

Preguntas / frases para discutir la lectura:

1. *Si reflexiono, pensando en cómo han sido mis seres queridos, creo que he elegido a mis vínculos (amor, amistad), por...*
2. *De las características del enamoramiento que menciona el texto, a mí me ha pasado...*
3. *Es cierto que en la desilusión, yo...*
4. *Para lograr las características del amor maduro, siento que me falta / podría mejorar...*
5. *Comprender las etapas en la construcción del amor, me puede ser útil para...*

Observación: Aproveche la oportunidad para expresar a su hijo/a cuánto le quiere y lo que siente que él o ella merecen recibir en el amor y la amistad y valore las capacidades que le ha notado para relacionarse.

ETAPAS DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAREJA HUMANA

La construcción de la pareja humana tiene cuatro etapas.

Etapas 1. Atracción

Atracción bioquímica

Desde el punto de vista netamente biológico, la formación de la pareja humana y la vinculación afectiva se relaciona con el logro de la continuación de la especie, la cópula y la reproducción. Para ello, los fenómenos afectivos ayudan a mantener este lazo y asegurar el cuidado de la especie.

En la elección de pareja influyen también factores químicos como las feromonas y el estado hormonal de los integrantes de la pareja. Las feromonas son responsables de la “comunicación química”, involucrada en la producción de señales químicas de la agresividad, la paternidad y el inicio de la pubertad, sincronizan los ciclos fértiles en las hembras y juegan un papel principal en la reproducción. La comunicación química involucra tanto la emisión como la recepción de las señales. Estas son percibidas en una zona del tracto nasal respiratorio y se dirigen al bulbo olfativo.

Una vez que se ha dado la base de la atracción sexual visual y olfativa, entra en juego también la atracción psíquica, que determina en gran medida la elección final de esa pareja.

Atracción intrapsíquica

“Las expectativas sobre la persona a enamorarse dependen por un lado, de factores inconscientes, de factores conscientes y de factores externos que son las características de la otra persona. De estos tres depende la intensidad del enamoramiento y el saber que esa persona es “lo que se busca”.

Por un lado, diversas teorías fundamentan la atracción psíquica en términos de las carencias del desarrollo. Carencias de amor, de cuidado, de valoración y reconocimiento, de seguridad, de protección. Todas ellas provocan conflictos en la regulación de la autoestima y de la sensación de bienestar. Estas carencias surgen de los primeros vínculos amorosos de la vida, principalmente los padres. A mayor carencia, mayor tendencia a enamoramientos con intensa ilusión, pues en la ilusión se espera recibir lo necesitado, en gran medida sin darse cuenta de ello.

La estructura de la personalidad y su nivel de desarrollo es también un factor esencial en el tipo de elección de pareja.

Por ejemplo, las personas con estructuras neuróticas de personalidad eligen a la pareja de acuerdo a sus necesidades infantiles hacia los progenitores que suelen estar reprimidas, lo que

hace que la experiencia del enamoramiento tenga múltiples temores, tropiezos y dudas. El enamoramiento se vive como amenazante, por ello se evitan o se eligen parejas inadecuadas que mantienen cerrado el camino a la satisfacción de las necesidades infantiles. Por ejemplo se puede elegir a un apareja con novio, a una pareja que abiertamente no desea involucrarse o relacionarse, que claramente demuestra incapacidad para comprometerse o por ejemplo parejas sumamente lejanas /geografía. Con este tipo de elección de pareja logra la estructura neurótica repetir los patrones neuróticos de inseguridad y desconfianza hacia los otros, justo como en la infancia. Se incrementa la desconfianza de la continuidad del amor, siempre se teme que terminará, se desconfía de la estabilidad y sentimientos de la otra persona, no se cree amado o amada a pesar de serlo, desconfía de las expresiones de amor de la otra persona y se vive con gran sentimiento de culpa cuando se experimenta la satisfacción de una necesidad. Entonces, puede ser que después de una etapa de estrés, por fin la pareja esté pasándola de maravilla y la culpa, generada por la historia que “tendría que repetirse como lo señalaron los progenitores” puede hacer que se haga lo posible por destrozarse ese momento y obtener a como de lugar una razón para estar en conflicto.

Las personas con una estructura de personalidad básicamente normal, eligen a las personas con ilusión y también con mayor consideración de sus características reales (no solo lo ilusorio y lo depositado psíquicamente en la otra persona) tanto de él o ella como de la persona amada. El enamoramiento se presenta con todos sus síntomas y en diversa intensidad y paulatinamente atraviesa por la desilusión y avanza al amor real. En estas personas se encuentra un mayor grado de autonomía en los miembros de la pareja, mayor satisfacción mutua, con capacidad de vivir momentos de fusión psíquica y a la vez experiencias individuales de manera flexible, con capacidad de apoyarse mutuamente, hay preocupación por la satisfacción propia y la de la persona amada, entre otros.

Es decir, esta propuesta supone que las personas buscan y encuentran personas con semejantes conflictos de desarrollo y estructuras de personalidad que las propias. La otra persona es atraída si su estructura de personalidad es semejante y por lo tanto compatible, de otra manera, el “enganche” no se da o se termina rápidamente.

Otro aspecto predominante en la elección de pareja y la intensidad del enamoramiento es la

misma estructura de personalidad de acuerdo a los tipos psicológicos, donde existen características del sujeto que condicionan una atracción complementaria por las características opuestas. Ejemplos de esta dimensión de la atracción son una persona de estilo cognitivo con una de estilo afectivo, las personas con rasgos depresivos que eligen a personas con rasgos maníacos, los ordenados y estructurados con los impulsivos y desorganizados, etc. En un inicio, el encontrar a la polaridad parece ser la satisfacción total y el logro del equilibrio y aunque algunas persona logran este equilibrio, usualmente con el tiempo estas mismas diferencias generan gran cantidad de conflictos pues piensan, deciden y actúan de manera diferente, se les dificulta enormemente comprender el punto de vista de la pareja, aun cuando compartan carencias afectivas similares, su manera de enfrentar estas carencias es opuesto. Este tipo de relación confronta constantemente con el aceptar lo diferente y aprender nuevas formas de interactuar si es que la pareja logra sobrepasar la desilusión y negociar con éxito las diferencias”.

Etapa 2. Expansión y promesa /enamoramiento

De acuerdo a Miranda, al enamoramiento se reconoce a través de su expresión:

- Exagerada sensación de bienestar
- Sensación de satisfacción y completad: no me falta nada
- Sensación de haber encontrado al fin la alegría o felicidad
- Esperanza de que durará de manera indefinida
- Actitud más vivaz, más alerta, más alegre
- Se llena de satisfacción de sólo ver a la persona, contemplarle
- Se desea siempre su compañía y ésta colma de felicidad
- La más grande alegría viene de una sonrisa, aprobación palabra cálida o caricia de la persona amada
- La imagen de la otra persona es idealizada
- Se le ve como ser único e irremplazable, lleno de virtudes y bondad
- No se acepta atribuirle defectos
- Se le percibe con cierta deformación de la realidad
- Se desea intensamente la felicidad del otro
- Hay alteración en la percepción del tiempo. El tiempo en ausencia del ser querido es largo y doloroso. En presencia de la persona acorta el tiempo, las horas, días y meses durante el enamoramiento pasan rápidamente
- Deseo de inmovilizar el tiempo para que la experiencia con el otro sea infinita

- El pensamiento gira alrededor de la persona elegida, el deseo de su presencia y de planes futuros con ésta
- Se estimula la fantasía, la creatividad, las ensoñaciones diurnas, donde se recrea la continuación de la relación con el otro/ la otra persona
- Se desplaza la agresión hacia todo aquello que pueda interrumpir o dañar la relación
- Sensación de pérdida de límites, de estar fusionados el uno con el otro
- Se percibe una sensación de gran empatía y comprensión que incluso puede interpretarse con una sola mirada
- Se borran las diferencias de género
- Lenguaje alterado, se eleva el lenguaje preverbal entre los enamorados, las palabras sobran
- Cambio profundo en la actitud hacia sí mismo
- Se siente que la vida tiene mayor profundidad y sentido
- Actitud optimista hacia el presente y futuro
- Incremento del deseo sexual
- Actividad sexual se vive altamente gratificante
- Sólo el pensamiento o un pequeño roce puede generar una importante excitación sexual y disponibilidad erótica
- Mientras no se tengan relaciones sexuales, el enamoramiento más se alimenta
- Alteración de la percepción de la realidad. Se desmiente lo desagradable, se cubre con la fantasía
- Todo es agradable excepto lo que amenace la relación
- El enamoramiento se percibe físicamente: se dilatan las pupilas, mayor apertura de los poros de la piel, sensibilidad incrementada a estímulos sonoros, olfativos y visuales, marcha más vivaz y actitud corporal más segura.

“La persona enamorada vive como difícil o imposible evitar el enamoramiento aun cuando las circunstancias sean poco favorables o signifiquen sufrimiento, es el sueño casi toda mujer y deseo profundo de casi todo hombre y a la vez, es temido, por su poder inmenso y la posibilidad de provocar mayores sufrimientos ante su pérdida. La ruptura del enamoramiento se vive como extremadamente dolorosa, ocurre cuando se percata conscientemente de la ilusión, cuando la realidad impide la correspondencia deseada y aun el sufrimiento puede llevar a desear mantener la ilusión de manera más intensa. Cuando el enamoramiento termina, puede ser que algunas personas se aferren a él pero ahora con el anhelo nostálgico de aquel estado ideal perdido.

Las personas podemos enamorarnos varias veces en la vida, aunque lo ideal no es pasar siempre de un enamoramiento a otro, sino pasar, en algún momento de la vida, al amor real.

El enamoramiento puede durar de unas horas o días a dos o tres años en la mayoría de las personas, aunque a veces puede extenderse hasta por siete años y reanudarse en las etapas de vida de las parejas. Algunas personas viven su primer enamoramiento en etapas muy tempranas de la vida, la mayoría en la adolescencia y para los 25 años casi todas las personas han tenido ya cuando menos una experiencia de enamoramiento.

La toma de decisiones trascendentales para la vida como el matrimonio o el nacimiento de los hijos debe de realizarse, de manera ideal, una vez que el enamoramiento ha pasado por la etapa de contracción / traición / negociación y ha entrado de alguna manera al amor maduro”.

Etapas 3. Contracción y traición / Desilusión

“En esta etapa, en un inicio se intenta negar toda dificultad, adjudicar al mundo exterior las causas de conflicto, se intenta desmentir a la realidad que poco a poco o de golpe, destruye el estado ideal de enamoramiento. Este proceso implica un gran dolor por la pérdida pero siembra las bases para el amor maduro.

La cotidianidad, la rutina y la realidad vuelven a formar parte de la vida de la pareja. En esta etapa surgen limitaciones y problemas. El ser amado empieza a verse conforme a sus características y no sólo conforme a lo que se deseaba que fuese, aparecen los muchos defectos que posee.

Predomina la sensación de traición a todas las promesas de amor / intimidad de la etapa inicial. Aparecen la desilusión y con ésta el coraje, la culpa, las dudas sobre sí mismo. Prevalece el deseo de cambiar al otro, para que regrese y sea lo que antes fue. Se disminuye el interés sexual y se exacerban los roles de género antes borrados.

La desilusión puede ser tan dolorosa y provocar cambios tan intensos en el individuo como el propio enamoramiento, donde se podrán sentir sentimientos de depresión, angustia, desesperación, sensación de haberse quedado incompleto, sensación de devaluación a pesar de contar con múltiples cualidades, habilidades o logros, deseo de que la persona amada vuelva o deseo de destruirle, se ve al otro como despreciable por el dolor causado. Este proceso se llama duelo o proceso para asimilar la pérdida, puede ser leve y transitorio o profundo y durar varios meses hasta que la persona vuelve a recuperar su autoestima y puede, si logra desprenderse de la idealización del otro, psíquicamente, volver a amar.

Según Freud, existen tres oposiciones al amor: el odio, el desamor y la indiferencia. Estas hablan de los mecanismos psicológicos con que se enfrentan las pérdidas y no reflejan, como se cree popularmente, que sigan siendo muestras de amor. Así, este enfoque enfatiza que existen tres maneras de manejar la contracción / desilusión:

- La pareja puede decidir separarse
- Puede permanecer atorada en la fase de contracción
- Puede moverse hacia la etapa de resolución. Si la capacidad de negociación y comunicación de la pareja son elevadas y el deseo de construcción y superación de obstáculos son altos, esta posibilidad puede ser alta”.

4. Resolución / amor maduro

“Las etapas anteriores están fuertemente marcadas por la historia personal y las necesidades infantiles. Al contrario, esta etapa se basa en nuevas estrategias de crecimiento personal adquiridas para el logro de las parejas a largo plazo. Hay un espíritu elevado para reconocer la diferencia y complejidad en las situaciones. En esta etapa de mayor madurez, predominan la racionalidad, el compromiso y la negociación. Existen sentimientos pluralistas y democráticos, las parejas utilizan diversos apoyos para aceptar las limitaciones propias y ajenas, todo esto muy relacionado con la capacidad de diálogo de las parejas.

El bienestar logrado por la resolución, puede llevar nuevamente a sus miembros a la expansión o re-enamoramiento, pero ahora con una percepción más realista de la otra persona.

Todas las parejas que han vivido muchos años como tal, pueden atravesar varias veces por las etapas de formación de pareja varias veces, como ciclos, aunque en cada ocasión la manera de vivir cada etapa puede variar.”

De acuerdo a Nadelstichter (2004) aplicando la teoría de Sternberg- si la pareja logra este nivel, entonces desarrolla las tres características propias del amor maduro:

a. La intimidad

- Deseo de promover el bienestar de la persona amada
- Sentimiento de felicidad junto a la persona amada
- Gran respeto por el ser amado
- Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad
- Entendimiento mutuo con la persona amada
- Entrega saludable de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada
- Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada

- Entrega de apoyo emocional a la persona amada
- Comunicación íntima con la persona amada
- Valoración de la persona amada.

La intimidad se relaciona mucho con la calidez y la amistad. En la amistad se aprenden habilidades para amar a la pareja.

Estas características son difíciles de lograr y tienen mucho que ver con la autorevelación, el mostrarse al otro, descubrirse, permitir ser visto y conocido, es ponerse en una situación de vulnerabilidad. La autorevelación también es un requisito para la intimidad y el amor.

La intimidad de la pareja crece lentamente hasta alcanzar una cima. Es posible que en algunas parejas al pasar los años, se mezcle la intimidad con la cotidianidad y la rutina, por lo que podría no ser claro. Para estas parejas experiencias de separación involuntaria pueden aclarar el panorama. Cuando la intimidad permanece, se genera de inmediato una reacción positiva y de acercamiento ante la interrupción.

Al tiempo de la intimidad, una pareja saludable mantiene también la posibilidad de preservar tiempos y espacio individuales, con el fin de evitar ciclos de conflicto recurrentes propios de la necesidad de individuación.

b. La pasión

Algunos autores la definen como “el deseo intenso de estar con el otro”. La pasión se relaciona con la expresión de deseos y necesidades.

La necesidad sexual es uno de los elementos más importantes de la pasión, aunque también lo son la necesidad de pertenencia, de aceptación, etc.

La pasión se relaciona con la intimidad de diversas maneras. La pasión puede ser el inicio de la construcción de la intimidad, o bien un vínculo íntimo puede desarrollarse hacia la atracción física, o bien una alta necesidad de satisfacción pasional puede impedir la evolución de la intimidad.

El estímulo que enciende la pasión suele relacionarse estrechamente con la historia de vida, especialmente las necesidades originadas en la familia de origen y con la personalidad de los integrantes de la pareja. Tanto la búsqueda de repetición de aquellas experiencias positivamente reforzadas o satisfechas, como las no satisfechas influyen en las necesidades que originan la pasión.

La pasión suele evolucionar con mucha rapidez, llegar a una cima y declinar, puede generar saturación o costumbre y por otro lado provocar malestar y añoranza cuando la relación termina.

c. Decisión y compromiso

Es el componente más racional del amor y se refiere a la decisión consciente de amar y el compromiso de mantener ese amor. Ambos elementos resultan fundamentales para las relaciones al largo plazo y permiten la continuidad del vínculo amoroso a través de periodos de conflicto y desavenencia.

La evolución del componente decisión - compromiso, se construye paulatinamente, puede iniciar en las primeras etapas de la pareja o bien seguir del desarrollo de la intimidad, hasta llegar a estabilizarse. Está estrechamente ligado a los demás componentes, si la relación es frustrante, el compromiso puede declinar o desaparecer. En la actualidad suele ser difícil lograr el equilibrio entre el compromiso de pareja y el compromiso de crecimiento personal. Para evitar desacuerdos, desilusiones y conflictos, es muy importante que cada miembro de la pareja revise profundamente qué tipo de compromiso está dispuesto/a a asumir, así como que la pareja explicita qué entiende por compromiso antes de intentar la unión de pareja a largo plazo como el matrimonio.

*Fuente: Antología de la sexualidad humana.
Porrúa, 1994. México.*

EJERCICIO FAMILIAR 3 PARA PREPARATORIA “BUSCA AYUDA”

Tema:

Salud sexual y cultura de prevención.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es apoyar el que los hijos e hijas acudan solos/as a un médico de la adolescencia, ginecólogo/a o urólogo y obtengan la información básica a solicitar para promover una conducta responsable sobre el cuidado personal.

Introducción:

En diversas estadísticas nacionales, se ha encontrado que solamente alrededor del 30% de las y los adolescentes han acudido a un urólogo o ginecólogo. En comentarios abiertos, las y los jóvenes sienten temor por ejemplo, a que se les realice exploración y por ello, pierden la oportunidad de empezar a confiar en un profesional de la salud, no aprenden a pedir ayuda, ignoran también que pueden acudir simplemente para orientarse u otras. Estos obstáculos impiden el que un/a joven se haga maduramente responsable de su salud e incluso el de su pareja y les coloca en riesgo por ejemplo, de automedicarse en situaciones problemáticas.

Para el caso de aquellas/os jóvenes de preparatorias que ya han iniciado las relaciones sexuales -alrededor

de un tercio de la población adolescente-, sabemos que alrededor del 20% han utilizado anticoncepción sin prescripción médica y mas aun, el 50% no ha utilizado anticoncepción formal, a pesar de tener una vida sexual adulta. Si bien no es lo más recomendable que se inicie la vida sexual tempranamente, mucho más riesgoso es que ésta sea vivida sin orientación médica adecuada.

Por otro lado, todavía un número importante de alumnas experimentan irregularidades en su ciclo menstrual o fuertes molestias que deberían ser evaluadas por un médico antes de indicar un analgésico. Enseñe a sus hijos e hijas a valorar la atención especializada.

Procedimiento:

- a. Busque un urólogo (para varones) o ginecólogo/a (para mujeres), que considere pudiera ser el profesional que oriente la vida sexual adulta de sus hijos a largo plazo. Preferentemente, no debe ser el mismo profesional que le atiende a usted, pues esto disminuiría la confianza que su hijo/a podría depositar.
 - b. Invite a su menor a pensar cuáles inquietudes quisiera exponer o confirmar en su visita médica y qué aspectos de su salud le gustaría revisar.
 - c. Más que la cantidad de información que puedan o no obtener de esa sesión con el o la profesional de la salud, lo importante es que adquieran seguridad y confianza de poder acudir a solicitar ayuda cuando así lo requieran.
 - d. Es necesario que su hijo/a entre solo/a a la consulta, y se sienta en libertad de expresarse.
 - e. Una vez terminada la consulta, pregunte a su hijo/a si desea comentar cómo fue la experiencia. Incluso si no desea compartir, felicítele por vivir esta experiencia.
-

EJERCICIO FAMILIAR 4 PARA PREPARATORIA “UN BUEN HIJO”

Tema:

Reconocimiento a la juventud.

Objetivo:

El objetivo de este ejercicio es reconocer todos los esfuerzos que su hijo/a ha realizado para salir adelante, para estudiar, para relacionarse y sembrar las bases para su adultez.

Introducción:

A través de entrevistas realizadas a jóvenes, al indagar sobre cuáles temas les gustaría hablar con sus padres sobre sexualidad, comunicación y afectos, algunos de los temas que ellos y ellas mencionan con frecuencia, son: “Que me diga que soy un buen hijo / buena hija”, “Que si soy responsable me lo diga”, “Que reconozca mis esfuerzos, que soy responsable, que me porto bien”. Es decir, los y las jóvenes desean y necesitan que ustedes, sus padres, reconozcan que han crecido, reconozcan que sí han realizado su parte

en estudiar, en permanecer en casa, en cuidarse de conflictos severos. ¿Por qué necesitan este reconocimiento, si todo ello es en beneficio de ellos y ellas? Porque también lo hacen por usted, para recibir su aprobación, su aceptación y su cariño, para demostrarles que se van convirtiendo en seres complejos, gracias a ustedes, pero también gracias a ellos. Es por esto que se ha agregado aquí este ejercicio. Seguramente su hijo/a tomará en cuenta sus palabras.

Procedimiento:

- a. Su hijo/hija prácticamente es ya una persona adulta. Para ello, juntos, hicieron esfuerzos, superaron obstáculos, necesitaron desarrollar habilidades para llegar a este punto. Es un gran logro familiar tener a un hijo o una hija en sexto de preparatoria. Usted lo sabe. Entonces, desee un tiempo para reflexionar en todo lo que su hijo/a sí realizó para llegar hasta aquí, y reconózcaselo. Puede hacerlo de manera escrita, verbal, con un video, como usted lo desee.
- b. Ya que este es el último ejercicio familiar probablemente de toda la etapa estudiantil de su menor, aproveche el espacio para ofrecer su ayuda, su comprensión y su disposición para conversar sobre sexualidad cuando sea necesario, entre adultos, sobre cualquier tema de ahora en adelante.

Agradecemos su valiosa e indispensable participación en este programa educativo.

Recuerde que si desea conocer bibliografía complementaria, puede buscarla en la página del PESI, en la sección de “PESI infantil”: www.pesi-amssac.com