



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ENAMORAMIENTO ADOLESCENTE:
UNA PROPUESTA DE TALLER**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
PRESENTA:

ANA PATIÑO SALINAS

DIRECTOR DE TESIS: MTRO. SOTERO MORENO CAMACHO

REVISORA: MTRA. BLANCA R. GIRON HIDALGO

ASESORA METODOLÓGICA: LIC. LORENA E. PAREDES GONZÁLEZ

SINODALES

MTRA. IRMA CASTAÑEDA RAMIREZ

LIC. MIGUEL ANGEL LUNA IZQUIERDO

MTRO. FRANCISCO ESPINOSA JIMÉNEZ



MÉXICO, D.F. 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Hoy es un día muy significativo para mí al iniciar estos reconocimientos, sabiendo que hay tantas personas a quien agradecerles, con profunda emoción inicio agradeciendo: a la UNAM, la magna casa de estudios por albergarme y darme la oportunidad de desarrollarme profesionalmente y asimismo a portarlo a la sociedad.

A la Facultad de Psicología que creyó en mí, dejándome creer que lo que me propuse es posible.

A cada uno de los doctores, maestros y profesores, por acompañarme a lo largo de mi carrera impartíendome su conocimiento. Especialmente a la Maestra Blanca Reguero, Doctora Roció Avendaño y Doctor Raúl Ávila, quisiera nombrar a uno por uno porque todos dejaron una profunda huella en mi vida. A todos les agradezco por ser parte importante de mi formación dentro de las aulas, por su dedicación, apoyo y profesionalismo.

Agradezco a mi Director de tesis Maestro Sotero Moreno por su comprensión, paciencia y dedicación, su acompañamiento, su guía gracias. Que con gran conocimiento y capacidad me ha llevado al culmino de la misma.

Agradezco al campus “Vidal Castañeda y Nájera” Plantel #4 por haberme abierto las puertas para desarrollar en este lugar las prácticas.

Agradezco al Director Hugo M. Flores y a la maestra Leticia Leyva del campus “Vidal Castañeda y Nájera, por brindarme su apoyo gracias.

A mi revisora de tesis, Blanca R. Girón por su profesionalismo, orientación, respeto y comprensión gracias.

Agradezco a mi asesora metodológica Lic. Lorena E. Paredes por su conocimiento, por su apoyo, su comprensión y paciencia, gracias.

Agradezco a mis sinodales: Mtra. Irma Castañeda R., Lic. Miguel Ángel Luna I., Mtro. Francisco Espinosa J. por su conocimiento, empeño, dedicación, su calidez, sus excelentes observaciones, apoyo y de una manera especial por compartir su conocimiento conmigo, ayudándome a crecer gracias.

Agradezco a mis padres Tomás Patiño y Esther Salinas por darme la vida, por el amor con que me formaron, por enseñarme que la vida es bella cuando se hace con esfuerzo y dedicación dándome el ejemplo. Sé que en donde estén se van a sentir orgullosos de mí.

Agradezco a mis hermanos Lidia, Rubén, Tomás, Gemima, Pedro, Esther, gracias a ustedes pude desarrollarme en un ambiente fraternal, por su apoyo, su cariño y por cuidarme gracias.

Agradezco a mí amado esposo Martín por su amor y apoyo incondicional, gracias por escucharme en los momentos difíciles de la carrera, por compartir mis alegrías, gracias por ser parte de este proceso. Te amo.

Agradezco a mi hija Yoatzín por su amor, su dedicación, porque es mi mano derecha, porque es mí cómplice, mi amiga. Te amo gracias.

Agradezco a mi hijo Moisés Efraín porque fuiste el motor que me llevo a emprender este viaje, y juntos disfrutamos esta carrera. Te amo.

A mis sobrinos que forman parte de mi vida, sería egoísta si solo pusiera a unos, todos, todos están incluidos aquí, gracias por su apoyo, su amor, son una parte importante de mí, los llevo en mi corazón.

A mis amigas y amigos por acompañarme durante una de las etapas más hermosas de mi vida. Por su apoyo, y su amistad gracias.

Agradezco a Dios que me dio la oportunidad de conocer a toda la gente que me hace feliz y saber que estoy rodeada de personas que me enriquecen el alma y el espíritu y la oportunidad de vivir plenamente. Por todo esto gracias.

INDICE	PÁGS.
RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
 CAPÍTULO I.	
1.- DEFINICIÓN: ADOLESCENCIA.....	11
1.1 DESARROLLO BIOLÓGICO.....	23
1.2 DESARROLLO SOCIAL.....	30
1.3 LA FAMILIA MEXICANA.....	35
1.4 AGENTES SOCIALIZADORES.....	43
1.5 FORMACIÓN DE PAREJA.....	47
1.6 ENAMORAMIENTO.....	54
1.7 ASPECTOS SOCIALES DEL ENAMORAMIENTO.....	72
1.8 AMOR VERDADERO, AMOR REAL.....	75
 CAPÍTULO II.	
1. TALLERES PREVENTIVOS.....	85
2. JUSTIFICACIÓN	87
3. PROPUESTA DE TESIS.....	90
4. PROPUESTA DEL TALLER.....	91

CAPÍTULO III.

PLANTEAMIENTO.....	94
1. OBJETIVO GENERAL.....	95
2. OBJETIVO ESPECIFICO.....	95
3. PRACTICIPANTES.....	95
4. INSTRUMENTOS.....	95
5. TIPO DE ESTUDIO.....	96
6. PROCEDIMIENTO.....	96
7. MATERIAL.....	97

CAPÍTULO IV.

ANALISIS DESCRIPTIVO.....	99
---------------------------	----

CAPITULO V.

1. DISCUSION Y CONCLUSIONES.....	136
2. LIMITACIONES.....	138
3. PROPUESTAS.....	138

REFERENCIAS.....	139
-------------------------	------------

ANEXOS.....	147
--------------------	------------

RESUMEN

En el presente estudio se desarrolló el tema, adolescente enamorado, realizado a partir de un estudio teórico-vivencial. Este taller se llevó a cabo en el nivel educativo medio superior en la Escuela Nacional Preparatoria campus "Vidal Castañeda y Nájera", se trabajó con 17 estudiantes que cursaban el 6° año de preparatoria, del área dos, Ciencias-químico-biológicas en la materia de Temas Selectos de Biología. EL objetivo del taller fue que los adolescentes tomaran conciencia del compromiso que se adquiere cuando se enamoran. Así como identificar factores biológicos, psicológicos y sociales que influyen en el proceso del enamoramiento, diferencias y similitudes en cada uno de ellos. Pasos que los encaminen de la adolescencia a la adultez y que a partir de estos factores se observe la importancia que se debe promover en una relación de pareja, mostrando valores como; el respeto, confianza, honestidad e igualdad. Al inicio del taller se aplicó un cuestionario para conocer las expectativas de los estudiantes, durante el transcurso del mismo se realizaron observaciones de las conductas y actitudes que presentaron. Al final del taller se aplicó otro cuestionario que fue de validación social para conocer las opiniones de los asistentes en relación al taller que tomaron. Los resultados muestran sus expectativas, ya que iban por un interés personal, por conocimiento y algunos por calificación, otros como aplicarlo a su vida. durante el taller estuvieron en las primeras sesiones atentos, respetuosos sorprendidos de las enseñanzas que se daban, que aunque ellos cursaban temas selectos de biología la materia que llevaban, la estaban aprendiendo desde otro punto de vista, hubo un ligero problema entre novios, que se disgustaron habiendo palabras incorrectas, que se solucionó satisfactoriamente con apoyo de sus compañeros. Al final mencionan que el taller les gustó porque cumplieron sus expectativas reportando los temas que más les gustaron; los vinculados a las relaciones de pareja, porque les aportó conocimiento para mejorar sus relaciones personales, además conocieron más de biología aunado también con psicología.

Reportaron que les gustaría que profundizara más en temas de conflicto de pareja y sexualidad

Observe que deseaban solucionar los conflictos de forma tranquila, tolerante y comprensiva.

Palabras claves: **Adolescencia, desarrollo, relación de pareja, enamoramiento.**

INTRODUCCIÓN

“La adolescencia en la aurora de un adulto en el crepúsculo de un niño”.

Françoise Dolto

“Cuando el amor toque a la puerta, entrara como una tromba: no podrás dejar fuera lo malo y recibir sólo lo bueno. Si piensas que amar es igual a felicidad, equivocaste el camino”

Walter Riso

El presente estudio denominado “enamoramamiento adolescente”, se intenta conjugar las diferentes disciplinas tanto de la biología, como del ámbito social y clínico, dando una visión más clara. Fundamentada en los cambios biológicos que sufre el adolescente. En el ámbito social donde se muestra el entorno en el que desde niño interactúa siendo fundamental para su desarrollo, la familia enseña las formas adecuadas de socialización que pueden modificar la conducta esperada por la sociedad en la que se desenvuelve. Todo esto para conocer mejor al adolescente y sus diferentes definiciones.

Tiene dos finalidades: el teórico y práctico. Primero dar a conocer sus diferentes esferas y como interactúa en lo: biológico-fisiológico-psicológico-social. Ya que la adolescencia es una de las fases de la vida más fascinante y quizás más compleja, por la cantidad de cambios que ocurren en ella, época en que la gente joven asume nuevas responsabilidades y experimenta nuevas sensaciones de independencia. Como bien lo ha expresado Françoise Dolto (1992): la adolescencia es un movimiento pleno de fuerza, de promesas de expansión, de transformación.

Para Erik Erikson (1968), el adolescente es fundamentalmente alguien en busca de su identidad. Ya que la búsqueda de la identidad en la adolescencia desempeña un papel de suma importancia, presentando gran ansiedad por los cambios físicos y psicológicos que se dan en esta etapa. En el adolescente hay lucha por encontrarse así mismo, considerando dos aspectos de la conducta que adquieren gran valor los cuáles son: el papel sexual y la ocupacional o vocacional.

La pregunta: ¿quién soy? es la más angustiante y también la más importante que podía hacerse. Y ¿cómo podía ese adolescente encontrarse y saber quién es?

Erikson contestaba que el crecimiento del adolescente es como un partido de tenis : *"El adulto era el frontón necesario para que el joven tenista hiciera sus prácticas, se probara, probara los golpes, mejorara sus tiros y resultara, no sin desgaste para el frontón, un adulto hecho y derecho, es decir un buen jugador."*

Así el adolescente que crece se encuentra con una generación adulta y se entrena peloteando contra ella, mejorando sus tiros, conociendo su propio estilo, sus errores y sus virtudes en el juego. Entre esa generación adulta y él hay una distancia, una brecha dada por las diferencias de épocas que a cada uno le ha tocado vivir y además la educación que recibe por parte de la familia.

Así los jóvenes buscan su identidad, en donde asimilan y ponen en práctica valores aprendidos a través de su infancia, desarrollando habilidades que les permitirá convertirse en un ser individual que camina por si solo mediante la educación y el conocimiento en adultos responsables. Hablando de responsabilidades una de ellas es hablar acerca del amor una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno 'tropieza' si tiene suerte.

Para Fromm (1963), el fundamento del amor era la actitud de dar, y describió ciertos elementos de este sentimiento que consideró básicos: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento. El cuidado debía entenderse como una preocupación activa, no una simple declaración retórica. Preocuparse por la vida y el crecimiento de la persona que se ama, ocuparse del otro. Cuidar es dar las condiciones y suplir las necesidades para que un hijo crezca. Este cuidado implica el segundo aspecto, la responsabilidad como acto voluntario, estar dispuesto a responder por el otro.

Cuando los adolescentes reciben el apoyo de los adultos, se desenvuelven de formas inimaginables, convirtiéndose en miembros plenos de su familia y comunidad dispuestos a contribuir cambiando su entorno, con su creatividad, energía, entusiasmo y curiosidad ante la demanda social, los adolescentes tienen en sus manos la capacidad de cambiar los modelos de conductas sociales que se transmiten de generación en generación, logrando que sea un lugar mejor, no solo para ellos mismos sino también para quienes los rodean.

La UNICEF (2002) calcula que en el mundo hay 1.200 millones de jóvenes de entre 10 y 19 años de edad, la mayor generación de adolescentes de la historia, y más de cuatro quintas

partes de ellos viven en países en desarrollo, especialmente en zonas urbanas. Publican periódicos y revistas, dirigen negocios, son elegidos dirigentes de sus escuelas y comunidades. Muchos de ellos llevan las riendas de un hogar, cuidan de hermanos pequeños y de progenitores enfermos, educan a sus compañeros sobre los desafíos de la vida y la mejor manera de protegerse frente a las enfermedades, entre ellas el SIDA, y sobre las conductas peligrosas como el tabaquismo. Muchos trabajan 15 horas al día en fábricas y campos, arriesgan sus vidas en conflictos armados, se casan y tienen hijos siendo todavía ellos mismos unos niños. Pero siguen siendo imaginativos, llenos de energía y de pasión por el mundo y por el sitio que ocupan en él.

El segundo apartado que tiene este documento es la propuesta de taller, “enamoramiento una propuesta de taller”, que previamente teniendo ya el conocimiento o la parte teórica cursada, se buscara el reforzamiento en los adolescentes para una mejor relación con su pareja. Desarrollando este taller en un ambiente adecuado donde se estipulen acuerdos de (respeto y orden). El trato debe ser personalizado, y tomando en cuenta el espacio ya sea abierto o cerrado cumpliendo con las características para dicho evento.

En este estudio se buscó que los jóvenes que se encuentran en un vínculo amoroso comprendan lo que implica una relación de pareja, discriminen el enamoramiento biológico del enamoramiento real y cuenten así con herramientas para tener una convivencia adecuada.

CAPÍTULO I

ADOLESCENCIA



1. DEFINICIÓN: Adolescencia

Etimología de la palabra "adolescencia"

Es muy frecuente encontrarse hoy, sobre todo en ámbitos educativos, con una concepción acerca del significado de las palabras "adolescencia" y "adolescente" relacionada con una supuesta etimología que los mismos diccionarios se encargan de señalar con cierta ambigüedad y hasta con errores.

Estos términos se derivan del verbo castellano "adolescer" que a su vez vendría del verbo latino *adolescere* que según los diccionarios significa (padecer alguna dolencia habitual, caer enfermo tener o estar sujeto a vicios, pasiones, afectos, tener malas cualidades, causar enfermedad o dolencia).

Sin explicar porque, estas definiciones aparecen en los diccionarios confusamente entre el significado anteriormente señalado y el de "crecer".

En latín existe el verbo "doleo", relacionado con el griego "deleo" (cuyo significado sería herir, dañar, doler, sentir dolor) y el incoativo¹ "dolesco" (afligirse, apesadumbrarse).

Pero de ninguna manera este verbo forma un compuesto con la partícula "ad" para significar (adolescer, sufrir), y menos para que repercuta hasta "adolescencia".

El desvío etimológico se ha dado históricamente a través del verbo castellano "adolescer" que significa, (carecer o faltar algo), y que se le deriva de *dolesco* (afligir, dolerse, caer enfermo).

Este fenómeno de manipulación lingüística se denomina "sustracción etimológica".

Entre los romanos la *adolescentia* no era una edad donde se *adolescía* de algo o se sufriera.

En latín la palabra *adolescentia*, proviene del verbo *ad-olesco*, que no deriva de *ad* y *doleo*, sino de *ad* y *oleo* y su incoativo *olesco*²

El verbo expresa la idea de "el crepitar de los fuegos sagrados; los que llevan y transmiten el fuego; el crecer, desarrollarse, desenvolver la razón y el ardor"

¹ Inicio

² Crecer

Además de esta temática etimológica, es importante notar la implicación ideológica y pedagógica que esta sustracción tiene. Se desliza de un plus como es el significado que le daban los romanos (el que porta el fuego de la vida nueva) hacia un minus (al que adolece, el que carece, al que le falta, que tiene defectos o sufre). Esta deriva no es casual en sociedades donde se apunta a generar minusvalías (la mujer, las minorías raciales, etnias, la marginación adolescente. (Valentini, 2007).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la *adolescencia* como la etapa comprendida de entre los 10 u 11 años hasta los 19 años, y considera dos fases:

- La *adolescencia temprana*, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años,
- La *adolescencia tardía*, de los 15 a los 19 años.

La OMS (2000) estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85 por ciento de ellos viven en países pobres o de ingresos medios, y alrededor de 1.7 millones de ellos mueren al año.

Pedagógicamente hablando se generan dos concepciones antagónicas de la educación:

- Una centrada en la supuesta "carencia del adolescente", con el consecuente despliegue de estrategias tendientes a "llenar, cubrir, suplantar", este vacío.
- otra centrada en el concepto apoyado en la etimología, de "potencial, de crecimiento, de desarrollo hacia la capacidad para ser desarrollada".

De la cual derivaría toda una estrategia pedagógica que pone énfasis en que el adolescente "alcance logros adultos" y no en "esperar que se le pase la enfermedad de la adolescencia para entrar al mundo del adulto".

La adolescencia es un periodo de crecimiento, entre la niñez y la edad adulta. La transición de una etapa a otra, que es gradual e indeterminada ya que no se conoce la misma duración de la adolescencia para todas las personas. En este sentido, la adolescencia es como un puente entre la niñez y la edad adulta, sobre el cual los individuos pueden pasar antes de realizarse como adultos responsables y creativos.

Existen varios enfoques al estudio de los adolescentes, que abordan el desarrollo de la personalidad desde los diferentes puntos de vista como:

- ❖ El Biológico; aborda los procesos de maduración sexual y crecimiento físico.
- ❖ El Cognitivo; es el proceso de conocer, el énfasis se pone sobre la actividad mental o el pensamiento. $E \longrightarrow C \longrightarrow R$. En donde **E** representa el conjunto de estímulos o efectos observables que el adolescente experimenta. **R** representa los estímulos de ese adolescente. **C** es el pensamiento y la actividad mental. Donde el conocimiento es todo aquello no observable por la mente; todos los procesos, actividades y unidades. Estos procesos mentales cambian con la edad, enfrentando dos aspectos: (1) los cambios cualitativos que tienen lugar en la forma de pensar de los adolescentes, y (2) los cambios cuantitativos que tienen lugar en la inteligencia y el procesamiento de información.
- ❖ En el aspecto psicosexual; estudia el desarrollo de las emociones y el Yo incluyendo el desarrollo del auto-concepto, la autoestima, el género y la identidad.
- ❖ Por último, el Social; siendo la capacidad para comprender las relaciones sociales, conocer lo que otras personas piensan y sienten, además es necesario para tratar con ellas y comprenderlas (Feldman y Ruble, 1988; Gnepp y Chilamkurti, 1988). Incluyendo las citas, el desarrollo del juicio moral, el carácter, los valores, las creencias, la conducta, se examinan las relaciones padre-adolescente, la cultura y subcultura.

La sociedad en la que crecen los adolescentes tiene una importante influencia sobre su desarrollo, sus relaciones, sus ajustes y problemas. Las expectativas de la sociedad moldean sus personalidades influyendo en sus funciones y guían su porvenir. (Rice, 2000)

Algunos autores plantean que el término "adolescencia" fue creado en las sociedades urbano-industriales a partir de comienzos de la modernidad (siglo XV), se puede decir, con cierta claridad que parecería que en este tiempo "posmoderno", el niño fue el objeto de investigación y teorización durante muchos años hasta que tardíamente apareció en la escena también el adolescente, el cual, hasta después de la segunda guerra mundial, no parecía ser un grupo humano demasiado interesante para los investigadores.

Tiempo después aparece socialmente un modelo adolescente a través de los medios masivos y de la publicidad. Este modelo supone que hay que llegar a la adolescencia e instalarse en ella para siempre. Define una estética en la cual es hermoso lo muy joven y hay que hacerlo perdurar mientras se pueda y como se pueda. Venden gimnasia,

regímenes de dietas, moda unisex cómoda, a través de los medios de comunicación que son los que le han dado identidad clara a los adolescentes, como la radio, televisión, internet, periódico, cuyos destinatarios principales son ellos propiamente, algunos son: revistas para adolescentes, revistas de música, series televisivas (en su momento fue Montaña rusa, La banda del Golden Rocket, Verano del '98, y otros), discos compactos, ropa, moda, la nueva tecnología, etc.

Otra forma de contestar sobre qué es adolescencia, es definirla desde diferentes puntos de vista. Comencemos por mencionar a un par de autores que han sugerido esta idea desde diversos campos.

(Alain Finkielkraut (2010) como se cita en "Adolescencia, Posmodernidad y Escuela Secundaria" p.4) explica: *"La batalla ha sido violenta, pero lo que hoy se denomina comunicación demuestra que el hemisferio no verbal ha acabado por vencer, el clip ha dominado a la conversación, la sociedad ha acabado por volverse adolescente"*. Este autor identifica lo adolescente con lo no verbal, ubicado en el hemisferio derecho del cerebro donde también asienta la fantasía, la creatividad, la imaginación. El hemisferio izquierdo, sede de la racionalidad, la lógica y todo aquello que desarrollamos a partir de la educación, incluido el lenguaje, ha perdido terreno sobre todo en la comunicación entre los jóvenes, la cual se desarrolla casi exclusivamente a través de imágenes y con poco intercambio a nivel personal.

Autores como **Françoise Dolto** ha expresado su punto de vista de la siguiente manera: *"La adolescencia es un movimiento pleno de fuerza, de promesas de vida, de expansión"*. Esta fuerza es muy importante, es la energía de la mencionada transformación. Como los brotes que salen de la tierra, uno tiene necesidad de "salir". Tal vez por eso la palabra salir es tan importante. Salir es abandonar el viejo cascarón que se ha tornado un poco asfixiante.

Dolto (1990) desde una visión sociológica y psicoanalítica expresa:

- Antes de 1939, la adolescencia era contada por los escritores como una crisis subjetiva: uno se rebela contra los padres y las obligaciones de la sociedad, en tanto que, a su vez, sueña con llegar a ser rápidamente un adulto para hacer como ellos.

- Después de 1950, la adolescencia ya no es considerada como una crisis, sino como un estado. Es en cierto modo institucionalizada como una experiencia filosófica, un paso obligado de la conciencia.
- 1980 describe en los últimos años un fenómeno de pos-adolescencia, un alargamiento de la misma que no permite fijar sus límites con mucha precisión, para Dolto no había madurez posible en tanto no hubiera independencia económica.

La misma autora, define a la adolescencia como el periodo de vida en el cual el niño se convierte en adulto o como lo afirma de una manera muy poética y muy bella. *“La adolescencia en la aurora de un adulto en el crepúsculo de un niño”*.

La palabra clave que traduce bien el gran movimiento que nos sacude. Es el sentido profundo que las culturas: Coya, Quechua y Aymará, le dan al joven cuando recién nace: se entierra la placenta y se guarda el cordón umbilical en el fogón de la vivienda para pedirle a la Pacha y a los Achachilas, los antepasados que esta sangre nueva portadora de la sangre vieja permanezca manteniendo este fuego, esta cultura viva. (Valentini, 2007).

La visión psicoanalítica refleja un marcado énfasis en el desarrollo psicológico como resultado de la maduración de los procesos biológicos. Considerándose que la conducta es motivada por el instinto de vida, el cual conduce a la preservación del Yo y se manifiesta mediante el amor, sociabilidad y creatividad; la energía básica del instinto de vida que es llamado libido. Al centrarse esta energía en las distintas partes del cuerpo, da lugar a los estadios psicosexuales, los cuales están relacionados con las características de la personalidad; es decir, las diferencias individuales se deben a determinados aspectos del desarrollo que se quedan detenidos o fijados en algunos de estas etapas.

Los cinco estadios son: oral, anal, fálica, latencia y genital; las primeras tres corresponden a la infancia y a la niñez, las dos últimas corresponden a la pre-adolescencia, adolescencia y adultez.

Sigmund Freud (1929) “Adolescencia, Desarrollo, relaciones y cultura, Rice, 2000, pag. 32-34. Consideraba que los primeros seis años de vida eran los formativos de la personalidad, por lo que para él, la adolescencia contribuiría poco para su desarrollo. En la etapa de latencia siendo el cuarto periodo psicosexual que va desde los seis años hasta los doce el interés sexual permanece oculto y el niño se concentra en la escuela y otras

actividades. La etapa genital o última, Freud la describe como los impulsos sexuales que dan lugar a la búsqueda de otras personas como objetos sexuales para descargar la tensión sexual.

Una parte importante del proceso de maduración en la adolescencia es la pérdida de los lazos emocionales infantiles con los padres. Ya que durante el proceso de desarrollo, los impulsos sexuales de los niños están dirigidos hacia sus progenitores, siendo el niño atraído hacia la madre y la niña hacia el padre, Freud habla que en la adolescencia, el chico o la chica puede enamorarse del padre o de la madre respectivamente desarrollando así el complejo de Edipo o el de Electra. A medida que superan y repudian sus fantasías incestuosas, los adolescentes completan uno de sus logros físicos de la pubertad más penosos. (Freud, 1953 b). Esto se produce retirando el afecto de sus padres y los transfieren a sus iguales. A esta pérdida emocional se le ha denominado “**lamento por la separación**” (Blos, 1979, citado en Obiols y Di Segni 1993) Peter Blos fue quien introdujo el concepto de "segunda separación-individuación", pero tal denominación no significa para este autor calcar etapas ya vividas. Blos consideraba que este proceso en la adolescencia tenía características propias, bien diferentes de las infantiles sobre todo en la medida en que entrañaba la conciliación de la moralidad y la genitalidad.

Así lo expresaba Blos: *"Si el primer proceso de individuación es el que se consuma hacia el tercer año de vida con el logro de la constancia del Self y del objeto, propongo que se considere la adolescencia en su conjunto como segundo proceso de individuación"*. Ambos períodos comparten la mayor vulnerabilidad de la organización de la personalidad, así como la urgencia de que sobrevengan en la estructura psíquica cambios acordes con el impulso madurativo.

Freud expresaba que la adolescencia es un verdadero “segundo proceso de individuación”, que implica desprenderse, como nunca antes de los lazos familiares, a los que el infante se encontraba sometido. El adolescente se alejaría progresivamente del núcleo familiar y exploraría al mundo que se encuentra a su alcance, reconociendo y aceptando los cambios sufridos en el cuerpo a partir de la pubertad.

Sigmund Freud, describió a la adolescencia como un periodo de excitación sexual, ansiedad y en ocasiones perturbación de la personalidad. De acuerdo con el autor, la

pubertad es la culminación de una serie de cambios destinados a terminar con la vida sexual infantil, dando lugar a la forma normal de placer físico. Describe en su libro: *Three Essays on the Theory of Sexuality*. (Horrocks, 1984)

Anna Freud (1958) citado en "Adolescencia, Desarrollo, relaciones y cultura, Rice (2000), pag.34-36, hija de Sigmund Freud, se interesó más por el adolescente enfocándose en los cambios de su estructura física, teorizando que los cambios y trastornos del adolescente son inevitables, debido a que durante la fase de latencia el equilibrio logrado es inicial, por lo que los reajustes internos les provocan trastornos de comportamiento, haciendo normales estos cambios impredecibles, a tal grado, que el adolescente que no los manifiesta puede en realidad tener problemas.

Para Ana Freud el desarrollo de las funciones sexuales tiene una influencia psicológica directa en la personalidad y provoca un desequilibrio psíquico, produciendo en los adolescentes conflictos internos. La autora caracterizó a la adolescencia como un periodo de conflicto interno, de desequilibrio psíquico, de conducta errática, que acompañan a la maduración sexual en la pubertad. (Rice 2000)

La autora describe a la adolescencia como la etapa en donde los jóvenes son ambiguos, aceptan y rechazan sus impulsos. Los adolescentes son por un lado egoístas y tienen una mente materialista contemplándose a sí mismos como el único objeto de interés y el centro del universo, por otro lado son idealistas capaces del sacrificio y la devoción. Aman y odian a sus padres alternando entre la dependencia y rebeldía, buscan una identidad segura al mismo tiempo que la fusionan con sus iguales, son generosos, artistas, y desinteresados, substituyéndolo con egocentrismo, y egoísmo, son capaces de formar relaciones de amor apasionado y romperlas drásticamente, en ocasiones quieren relacionarse socialmente y en otros momentos buscan la soledad. Nadan entre el optimismo y el pesimismo, entre el entusiasmo infatigable, la pereza y la apatía.

Las razones para la conducta conflictiva son como ya se dijo antes el desequilibrio psíquico y el conflicto interno que acompañan a la maduración sexual en la pubertad (Blos 1979).

El objetivo de la adolescencia según Anna Freud es lograr la armonía entre el Ello, el Yo y el Superyó; hecho que ocurre finalmente en la mayoría de los adolescentes. (Horrocks, 1984).

Una de las contribuciones más importantes en el estudio de la adolescencia realizado por Anna Freud fue el estudio de los procesos defensivos llamados mecanismos de defensa en donde El Yo reprime, desplaza, niega y regula a los impulsos y los pone en contra de sí mismos; produce fobias y síntomas histéricos que los adolescentes adoptan para poder mitigar la experiencia de la separación progresiva de los padres. El retiro de la total dependencia de los padres trae consecuencias decisivas. Ya que la autora supone que un equilibrio armonioso entre el Ello, el Yo y el Superyó es posible y ocurre finalmente en la mayoría de los adolescentes

De manera que los factores que influyen en los conflictos de la adolescencia son: las fuerzas de los impulsos instintivos que están determinados por procesos orgánicos; la capacidad del Yo para superar esas fuerzas o ceder ante ellas, dependiendo de esta disyuntiva del carácter y del Superyó; y la eficacia de los mecanismos de defensa del Yo. El equilibrio se consigue si el Superyó se desarrolla suficientemente durante el periodo de la latencia y si el Yo es suficientemente sabio y fuerte para meditar en el conflicto.

Por otro lado **Erik Erikson** (1902-1994), uno de los principales psicoanalistas del yo, describe el desarrollo en términos psicosociales meramente sexuales. Modificando la teoría de Sigmund Freud sobre el desarrollo psicosexual.

Erikson enfatizó las bases psicosociales así como las instintivas para el desarrollo de la personalidad; extendió las etapas del desarrollo para incluir el ciclo entero de la vida y articuló los principales problemas psicológicos que se enfrentan en esas etapas posteriores. Basa su teoría en como la interacción social contribuye a moldear la personalidad. El concepto medular es la identidad del ego, que se define como la sensación fundamental de lo que somos como individuos en cuanto al auto concepto y la imagen personal. La formación de la identidad ni comienza ni termina con la adolescencia, Erikson considera que el desarrollo es un proceso que dura toda la vida, su punto de vista refleja su interés por las necesidades interpersonales y culturales del individuo en su progreso de vida.

El autor hace hincapié en la adaptación mutua entre el individuo y el ambiente, considerando al Yo como una fuerza creativa que permite manejar los problemas de

manera eficaz, proporcionándole cualidades como la necesidad de confianza, esperanza, destreza, intimidad, amor e integridad.

Erikson refiere un ciclo vital de ocho etapas, cada una de las cuales presenta al individuo las tareas que debe de llevar a cabo. El fracaso para resolver los conflictos de una etapa en particular hace que sea más difícil el afrontamiento en las etapas posteriores, las cuales el individuo debe de superar cada una con una tarea psicosocial. Cada tarea produce un conflicto, el cual debe resolverse positivamente para construir una cualidad positiva en la personalidad, y así pasar exitosamente a la siguiente etapa. Y al contrario si el conflicto es resuelto negativamente o insatisfactoriamente, se incorporará a la personalidad una cualidad negativa.

Para Erikson, la tarea global del individuo es adquirir una identidad individual positiva conforme van transcurriendo las etapas de su desarrollo, conformada por la adquisición de cualidades positivas tomadas del logro de cada una de las tareas que tienen las etapas propuestas.

El autor atribuyó mucha importancia a la etapa de la adolescencia, considerándola un periodo fundamental en el desarrollo del "Yo", ya que los cambios físicos, psíquicos y sociales propios de esta etapa contribuirán a la consolidación de la personalidad adulta.

Desde el punto de vista de Erik Erikson, explica que la visión psicosocial del adolescente es fundamentalmente alguien en busca de su identidad, destacando que la adolescencia es una crisis normativa, en una fase normal de conflicto incrementado, caracterizada por una fluctuación en la fuerza del Yo. El individuo que la experimenta es la víctima de una consciencia de la identidad que es la base de la autoconsciencia de la juventud.

En este tiempo se debe establecer un sentido de identidad personal y evitar los peligros de la confusión de funciones y la difusión de la identidad. Para poder establecer una identidad, se requiere que el individuo se esfuerce por evaluar los recursos y las responsabilidades personales y aprenda cómo utilizarlas para obtener un concepto más claro de quién es y qué es lo que quiere llegar a ser.

El adolescente que crece se encuentra con una generación adulta y se entrena peloteando contra ella, mejorando sus tiros, conociendo su propio estilo, sus errores y sus virtudes en el juego.

La adolescencia es entonces un momento de grandes cambios y consecuentes pérdidas, el proceso de enfrentamiento generacional es inevitablemente doloroso.

Erikson describe algunas fases que pueden llevar a la identidad en su formación:

- Iniciando en la adolescencia un estado llamado de **identidad difusa** el adolescente no ha establecido ningún compromiso con ninguna actitud ideológica, ocupacional o interpersonal, ni está contemplando la personalidad de tales compromisos.
- **fase moratoria** se tienen en cuenta opciones alternativas, empiezan a reflejar los tipos de compromiso a largo plazo que quizá les gustaría establecer.
- **fase prestada** el joven toma una serie de creencias y objetivos vitales que aparecen muy pronto, normalmente tomados o sugeridos de otra persona.
- Por último cuando el adolescente ha sido capaz de liberarse de las fases anteriores, culmina con el logro de su identidad, en el cual se pueden adquirir compromisos relativamente estables, experimentan un sentido de propiedad con respecto a las decisiones tomadas.

Otra perspectiva importante es la de **Kurt Lewin**: con su Teoría de Campo (1939), esbozada en el artículo *Field Theory and Experiment in Social Psychology Concepts and Methods*. Citado en "Adolescencia y Desarrollo, relaciones y cultura, Rice, pag. 41. Describe la conducta de los adolescentes en situaciones específicas: en donde la conducta **(C)** es una función **(f)** de una persona **(P)** y de un entorno **(E)**.

Para poder comprender la conducta de un adolescente se debe tener en cuenta la personalidad del individuo y su entorno como factores interdependientes.

La suma total de todos los factores ambientales y personales en interacción se denomina espacio de vida (Ev) o espacio psicológico.

La conducta es una función del espacio de vida $C=f(Ev)$, lo que incluye factores físico-ambientales, sociales y psicológicos tales como las necesidades y las metas las cuales influyen sobre la conducta. (Lewin, 1978 citado en Rice)

Para Lewin el adolescente es un hombre marginal, ya que se encuentra en un estado fronterizo en el que no es niño, ni adulto. La niñez y la adolescencia comparten las características de inmadurez, salud, resistencia y absorción hacia sí mismos. Entre la edad adulta y la adolescencia se comparten rasgos de racionalidad, como características únicas de la adolescencia como; torpeza, inhibición, desorientación y una gran carga de estrés, aunque no para todos los adolescentes, mientras que algunos la perciben como agradable, para otros es grandemente desagradable. (Lewin, 1969).

El fin de la infancia, es la salida del paraíso provocando angustia, muchos textos literarios recuerdan idealizadamente la niñez feliz e irresponsable y con dolor la entrada en la adolescencia con obligaciones e inseguridades. La pubertad es así la señal del comienzo del cambio. El cuerpo denuncia lo que el psiquismo tardará mucho tiempo en adquirir, un cambio fundamental. La inercia de los afectos requerirá bastante tiempo para adaptarse a la nueva situación y ese tiempo no siempre está a disposición. Y estallan las crisis, mezcla de regresiones y pruebas de independencia.

La adolescencia es entonces un momento de grandes cambios y consecuentes pérdidas. Arminda Aberastury teorizó sobre el particular; sus ideas las consideraremos en el apartado siguiente.

Arminda Aberastury y Mauricio Knobel, (1985). Describen una serie de características que definen esta importantísima etapa de la vida humana y que ellos llamaron “Síndrome de la adolescencia normal”:

- Búsqueda de sí mismo y de la identidad
- Tendencia grupal
- Necesidad de intelectualizar y fantasear
- Crisis religiosas, que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso
- Desubicación temporal

- Evolución sexual, que va desde el autoerotismo (masturbación) hasta la sexualidad genital adulta
- Actitud social reivindicatoria con tendencias anti-sociales de diversa intensidad
- Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta
- Separación progresiva de los padres
- Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo

Los mismos autores explican que el adolescente tiene que superar cuatro duelos para convertirse en adulto:

- El duelo por el cuerpo infantil: el adolescente sufre cambios importantes en su cuerpo, que llega a sentir como ajenos, que le son externos.
- El duelo por el rol y la identidad infantiles: perder su rol infantil le obliga a renunciar a la dependencia y a aceptar responsabilidades.
- El duelo por los padres de la infancia, aceptar sus debilidades, renunciar a su protección.
- Añade un cuarto duelo, el de la pérdida de la bisexualidad de la infancia en la medida en que se madura y se desarrolla la propia identidad sexual.

El adolescente descrito por Aberastury: se va adaptando a los cambios de su cuerpo a partir de la aparición de los caracteres sexuales secundarios, las poluciones en los varones, la menarca en las mujeres. Presenta durante este proceso un cuerpo en el cual aparecen simultáneamente aspectos de niño y de adulto. El collage aparece también en su personalidad. No quiere ser como determinados adultos mientras que elige a otros como ideales.

Finalmente Obiols y Obiols (1993) refieren que hablar de este proceso de la adolescencia implica diferenciar entre dos términos: adolescencia y juventud.

- Un adolescente es un ser humano que pasó la pubertad y que todavía se encuentra en etapa de formación ya sea en lo referente a su capacitación profesional, a la estructuración de su personalidad o a la identidad sexual.
- En cuanto al termino joven, refiriéndose al adulto joven, designa a alguien que ya ha adquirido responsabilidades y cierta cuota de poder, que ha madurado su personalidad y tiene establecida su identidad sexual, más allá de que no tenga una pareja estable o no sea totalmente autosuficiente en lo económico.

1.1 DESARROLLO BIOLÓGICO

La pubertad es la puerta de entrada a la adolescencia, esta etapa se puede definir como un periodo en el que se produce una maduración física rápida asociada a los cambios corporales y hormonales que tienen lugar durante la adolescencia temprana. (Santrock, 2004)

El crecimiento y los cambios de las características biológicas de la adolescencia, son un notable aumento de la rapidez de desarrollo acelerado de los órganos reproductores y la aparición de rasgos sexuales secundarios como vello corporal, el incremento de grasa y músculos, se trata de cambios específicos de cada sexo. Como los cambios hormonales que inician en la adolescencia, sustancias bioquímicas que son segregadas hacia el torrente sanguíneo en cantidades pequeñísimas por órganos internos denominados *glándulas endocrinas*.

La pubertad se asocia con la activación hormonal, y esta conlleva a la maduración sexual. Las hormonas, son sustancias químicas secretadas por las glándulas endócrinas y que el torrente sanguíneo transporta por todo el cuerpo, hay dos clases de hormonas que tienen concentraciones significativamente distintas en ambos sexos. Los andrógenos son el principal tipo de hormonas masculinas. Los estrógenos son el principal tipo de hormonas femeninas. (Santrock, 2004). Estas hormonas existen en ínfimas cantidades desde el periodo fetal, sólo que su producción aumenta a los 10 años y medio en las mujeres y entre los 12 y 13 en los hombres. (Craig, 2009)

Desde el punto de vista fisiológico, la adolescencia nos remonta al periodo fetal y a los dos primeros años de vida, en cuanto que es un periodo de cambio biológico muy rápido. Sin embargo el adolescente experimenta el placer y dolor de observar el proceso: contempla con sentimientos alternos la fascinación, deleite y horror el crecimiento de su cuerpo. Sorprendido, avergonzado e inseguro, se compara con otros y revisa su autoimagen. Hombres y mujeres vigilan con ansiedad su desarrollo o falta de éste y basan sus juicios lo mismo en conocimientos que en información errónea. Se comparan con los ideales predominantes de su sexo.

Se llaman caracteres primarios a los órganos con los que hombres y mujeres se encuentran dotados desde su nacimiento e incluyen las gónadas, los órganos sexuales internos y los genitales externos (Farré, 1993). Caracteres secundarios se llaman a los cambios que aparecen y se acentúan durante los primeros años de la adolescencia.

Las glándulas endócrinas segregan un equilibrio delicado y complejo de hormonas. Mantener el balance, es función de dos áreas del cerebro: hipotálamo y la hipófisis.

El hipotálamo, es la parte del cerebro que da inicio al crecimiento y, con el tiempo, a la capacidad reproductora durante la adolescencia. **La hipófisis** situada por debajo del cerebro, segrega varias clases de secreciones, entre ellas la hormona del crecimiento, que regula el desarrollo global del cuerpo y algunas hormonas tróficas secundarias, estas últimas estimulan y regulan el funcionamiento de otras glándulas entre ellas las sexuales: los testículos en el varón y los ovarios en la mujer.

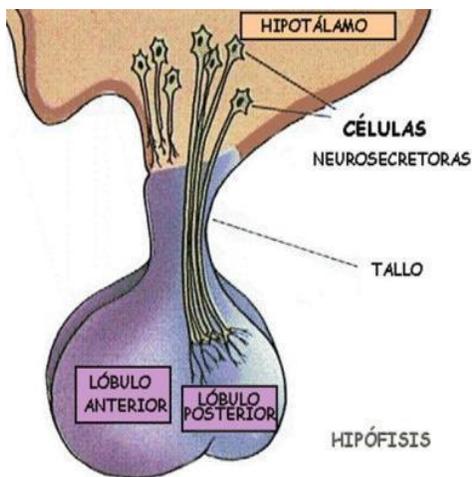


Figura 1:
Hipotálamo

Poseen tres lóbulos:

- Lóbulo Posterior o Neurohipófisis.
- Lóbulo Medio
- Lóbulo Anterior o Adenohipófisis

Fuente:

http://www.monografias.com/usuario/perfiles/ines_3

PRINCIPALES GLÁNDULAS ENDÓCRINAS		
MUJER	AMBOS	HOMBRE
3) Progesterona	1) Hormona Folículo estimulante (FSH)	9) Testosterona
4) Estrógenos	2) Hormona Luteinizante (LH)	10) Testículo
7) Ovario	5) Hipotálamo	
8) Gonadotropina Corionica (humana) (hCG), embarazo.	6) Glándula Pituitaria o Hipófisis	
	12) Prolactina (PRL)	

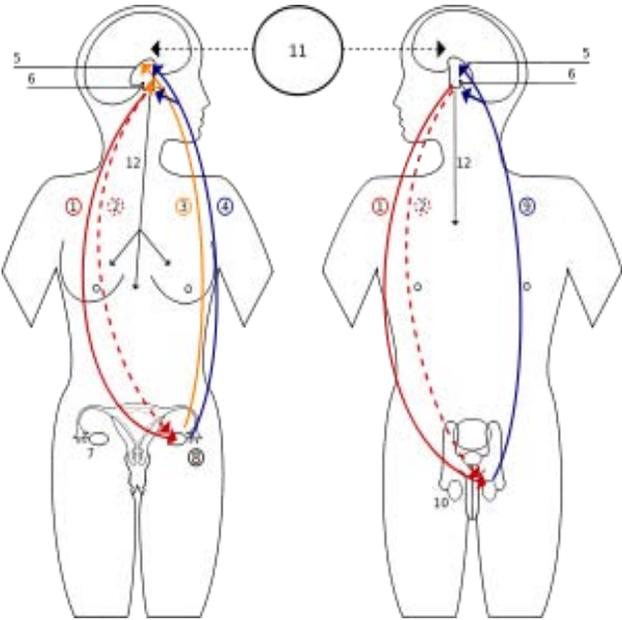


Figura 2

Principales glándulas endócrinas (OMS, 2000)

Las hormonas masculinas y femeninas se encuentran en ambos sexos, pero los hombres empiezan a producir una mayor cantidad de andrógenos, la más importante es la *testosterona*. Y las mujeres un mayor número de *estrógenos* y de *progesterona*. Cada hormona influye en un grupo específico de receptores, así la secreción de testosterona produce el crecimiento del pene, el ensanchamiento de los hombros y la aparición de vello en la zona genital y en la cara. Por acción del estrógeno, el útero y los senos crecen y las caderas se ensanchan (Taner 1978 citado en Craig)

CUADRO 2

Jensen, (2008) hacen un estudio de los cambios físicos de la adolescencia que se muestra en la siguiente cuadro.

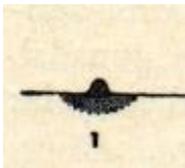
<i>CAMBIOS FÍSICOS DURANTE LA ADOLESCENCIA EN MUJERES, HOMBRES Y AMBOS</i>		
<i>SOLO EN LOS HOMBRES</i>	<i>AMBOS SEXOS</i>	<i>SOLO EN LAS MUJERES</i>
<i>Producción de espermatozoides</i>	<i>Vello púbico</i>	<i>Ovulación/ menstruación</i>
<i>Hombros y pecho más anchos</i>	<i>Vello axilar</i>	<i>Desarrollo de los senos</i>
<i>Incremento en la proporción de músculos a grasa</i>	<i>Vello facial</i>	<i>Ensanchamiento de cadera y pelvis</i>
<i>Vello en el pecho</i>	<i>Vello en brazos y piernas</i>	<i>Incremento en la proporción de grasa y músculo</i>
<i>Vello en los hombros y la espalda</i>	<i>Piel más áspera (en especial en muslos y antebrazos)</i>	
	<i>Piel más grasosa, olor corporal más fuerte</i>	
	<i>Huesos más duros</i>	
	<i>Voz más grave</i>	
	<i>Estirón del crecimiento</i>	
	<i>Frente más grande, Boca más ancha y labios más llenos</i>	
	<i>Mentón, orejas y nariz más prominentes</i>	

Por lo tanto la pubertad es un proceso de maduración biológico inscrito en los genes de nuestra especie. Por ello, el primer determinante del "estirón" adolescente es la herencia genética recibida de nuestros padres. Determinados índices de correlación entre padres e hijos, como la estatura y la edad de aparición de la primera menstruación, dan cuenta de la influencia de la herencia en este proceso.

Respecto a la aparición de la pubertad, los datos de diferentes países occidentales indican que a lo largo de los siglos XIX y XX se ha producido un progresivo adelanto en las edades de aparición de la menarquía, desde los 16-17 años hasta los 13-14 años, en el periodo 1840-1969 (Santrock, 2003) debido probablemente a la mejora de la salud y la alimentación. En las últimas décadas se ha observado, también, que esta tendencia se ha estabilizado, estableciendo lo que parecen ser restricciones genéticas al calendario puberal.

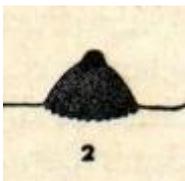
Maduración sexual de la mujer

El primer cambio identificable en la mayoría de las niñas es la aparición del botón mamario, el crecimiento de los senos suele ser la primera señal de que se ha iniciado ya los cambios que culminarán en la pubertad, agrandamiento en el tejido glandular por debajo de la areola.



PERÍODO INFANTIL

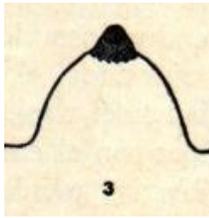
- Hasta los 8 años aproximadamente, las mamas están formadas por una areola pequeña y plana, de color apenas rosado, que no se levanta sobre la piel circundante; el pezón es pequeño.



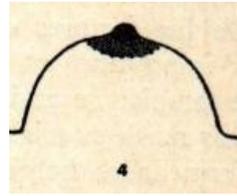
PERÍODO DE MAMA
AREOLAR,
ALREDEDOR DE LOS
10 AÑOS

- El comienzo del crecimiento de las mamas se lo llama "**botón mamario**". Puede ser asincrónico este crecimiento, o sea que una mama desarrolle primero que la otra.

Algunas púberes pueden presentar dolor mamario, siempre provocado por el crecimiento de las mismas.



PERÍODO DE MAMA ADOLESCENTE



PERÍODO DE MAMA ADULTA (MADUREZ SEXUAL)

Fuente: Pereyra (2003)
AMHA

Seguido del desarrollo del útero y la vagina, acompañados del agrandamiento de los labios vaginales y del clítoris. La menarca, signo más evidente y simbólico de la transición de la niñez a la adolescencia. En la pubertad es cuando aumenta el nivel de estrógenos en los ovarios lo que estimula la maduración de la vagina, el útero y las trompas uterinas; esto da inicio entre los 10 o 12 años

Bajo la acción de los andrógenos adrenales y ováricos, el vello púbico es fino, escaso y aparece inicialmente a lo largo de los labios mayores, y luego se va expandiendo. Suele comenzar a notarse a los 9 o 10 años de edad. El vello axilar y el vello corporal aparecen más tarde.

Ordenando las etapas de desarrollo quedaría de la siguiente manera. Antes de que aparezca la primera menstruación en las niñas:

- La menarca, el primer indicio de cambios hormonales
- La telarca; comienza el desarrollo mamario, la telarca precede a la menarca en 2 a 4 años
- Pubarca: aparición del vello en el pubis, los labios mayores vulvares y axilas.

Maduración sexual del varón

La primera indicación de la pubertad es el crecimiento rápido de los testículos y del escroto. El pene pasa por un crecimiento acelerado similar un año después de que los testículos aumentan de tamaño, el vello púbico empieza a aparecer, pero sin que madure por completo hasta después de terminado el desarrollo de los genitales. Durante este periodo también se registra un crecimiento en el tamaño del corazón y los pulmones. Los varones generan más eritrocitos que las mujeres por la presencia de testosterona.

La espermatogénesis, es decir, la producción de espermatozoides se detecta histológicamente entre los 11 y 15 años de edad, y la edad para la primera eyaculación o espermarquia es entre los 12 y los 16 años. La primera emisión de semen puede ocurrir a los 11 años o hasta los 16. En general, se produce durante el estirón del crecimiento y es posible que se deba a la masturbación o sueños eróticos. Estas eyaculaciones pocas veces contienen espermatozoides fértiles (Money, 1980). La voz de los adolescentes, pasa por periodos vacilantes y cambios abruptos de tono, esto tiene lugar más tarde, en muchos varones, ocurre de manera muy gradual como para que constituya un hito del desarrollo (Tanner, 1978). El pene comienza a crecer en longitud y también a ensancharse aproximadamente un año después de que los testículos aumentan de tamaño. Las erecciones son más frecuentes y aparecen las emisiones nocturnas. Aumenta la actividad apocrina, es decir, la secreción de las glándulas suprarrenales, con la aparición de humedad y olor axilar, igual que el acné típico de esta etapa de la vida.

En el hombre, las glándulas sexuales secretan andrógenos y producen espermatozoides; en la mujer secretan estrógenos y controlan la ovulación. Las hormonas segregadas por la hipófisis y por las glándulas sexuales tienen efectos emocionales y físicos en el adolescente. Los investigadores han descubierto una pequeña relación directa entre los niveles hormonales entre la adolescencia y las siguientes conductas (Buchanan y otros, 1992); malhumor, depresión, inquietud, falta de concentración, irritabilidad, impulsividad, ansiedad, problemas de agresión y de conducta. Conviene precisar que no todos los adolescentes manifiestan cambios drásticos en las conductas anteriores. Como se ha dicho anteriormente, el adolescente experimenta el placer y dolor de observar el proceso de crecimiento y cambios físicos, contempla con sentimientos alternos la fascinación, deleite y horror el crecimiento de su cuerpo.

1.2 DESARROLLO SOCIAL

Las personas se desarrollan a partir de lo que son al nacer y en relación con factores del ambiente formado por la familia, la escuela, los amigos, los medios de comunicación y la sociedad en general. En la adolescencia, los amigos tienen gran importancia mientras que se desea más independencia de la familia. Muchas veces hay sentido de justicia y se expresan ideales y conductas que muestran compromiso con el bienestar de otras personas.

El desarrollo social no es lo mismo en hombres que en mujeres, porque hay diferencias biológicas y la crianza suele ser distinta. También es diferente según las oportunidades que las personas tengan, por ejemplo, si se es el mayor o menor en una familia, si se vive en una ciudad o en el campo, si pertenece a una familia con más o con menos medios económicos, o si pertenece a un cierto grupo étnico o cultural.

En la infancia, el desarrollo social se vive en gran parte a través de los padres, en un ambiente idealmente seguro, donde se cumplen órdenes y normas y se es dependiente del grupo familiar. Pero durante la adolescencia existe una revisión crítica de los valores aprendidos en la familia o la escuela, por lo que a veces esto produce rechazo y distanciamiento.

En esta etapa, el grupo de amigos es muy importante, aparece la necesidad del amigo íntimo, casi siempre del mismo sexo, que se transforma en la única persona para el adolescente que es capaz de entenderlo y escucharlo. Mientras se va madurando, existe la inquietud de participar en grupos de pares con similares deseos, ya sea de tipo religioso, ecológico o deportivo. Sin embargo, tanto la familia como el grupo de pares son fundamentales para el desarrollo de los jóvenes.

El desarrollo social durante la adolescencia significa pasar de un estado de total dependencia socioeconómica hacia una relativa independencia, en las distintas culturas en las que se vive esta etapa es muy variable ya que los valores, las creencias, la conducta, las relaciones padre-adolescente, la cultura y subcultura de la sociedad en la que crecen son diferentes, pero es una importante influencia sobre su desarrollo, sus relaciones, sus ajustes y problemas.

La adolescencia se ha ido extendiendo paulatinamente, en la medida que las personas se mantienen estudiando, pues se sigue dependiendo de los padres, es decir, que se madura más rápido en lo biológico y más lentamente en lo social.

Para Allison Davis (1940) en su libro de *Socialization and Adolescent Personality*, define a la “socialización” como el proceso por el cual el individuo aprende y adopta los modos, ideas, creencias, valores y normas de su cultura particularmente incorporándolos a su personalidad. Para Davis el desarrollo es un proceso continuo de aprendizaje, por medio de la intimidación y el castigo, de conductas socialmente aceptables. Cada sociedad o sus agentes socializadores (subgrupos), clases sociales, definen lo que ha de ser comprendido por la conducta aceptable e inaceptable. La conducta se adquiere a través del aprendizaje social.

En la adolescencia, los contextos donde se desarrollan las relaciones sociales se amplían y se debilita la referencia familiar respecto a la etapa infantil. La autonomía de la familia no se produce por igual en todos los adolescentes; esto depende mucho de las prácticas de crianza en la familia (Coleman, 1980). Paralelamente el ansia de independencia de la familia, el adolescente establece lazos más estrechos con el grupo de iguales. Estas relaciones siguen un patrón típico, primero se relacionan con pares del mismo sexo y después se van fusionando con el sexo contrario, para que de esta manera, se consolide las relaciones de pareja.

Para González (2001). Adolescencia puede considerarse dentro del periodo de evolución que lleva al ser humano desde el nacimiento hasta la madurez en el cual se presentan una serie de cambios a nivel físico, psicológico y social que se manifiesta en diferente intensidad en cada persona.

El autor teoriza que una de las características del adolescente más importante es tomar en cuenta, su falta de estabilidad en las manifestaciones de su conducta social. Cada adolescente es multifacético, posee una especie de polaridad dentro de su personalidad, y cada una de sus manifestaciones conductuales se esfuerza por dominar a las demás y constituir aspectos definitivos para la personalidad adolescente. El problema se incrementa cuando se trata de fijar normas y principios tipológicos que sirvan para caracterizar y generalizar los conocimientos de esta etapa.

La diferenciación sexual, constituye un factor decisivo que impide esta generalización así como diversas formas de conducta, caracteres orgánicos (de crecimiento), o sea las características o diferencia sexual frena que sean comunes sus formas de conducta y su crecimiento, su medio económico, estilo de vida, ambiente familiar, tipo de localidad en la que reside, clase social, variaciones propias de la herencia, características raciales, clima, aspectos socioculturales, entre otros. Continúa diciendo González, que todos los elementos se conjugan para dar lugar a un individuo adulto único y diferenciado, pero acorde a las características comunes de la especie, en un proceso en el cual la ontogenia y la filogenia coinciden.

Robert Selman comenta que la cognición social del adolescente, es la capacidad para comprender las relaciones sociales. Capacidad que promueve la comprensión de los otros: emociones, pensamientos, intenciones, conducta social y puntos de vista generales. Conocer lo que otras personas piensan y sienten, ya que es necesario para tratar con ellas y comprenderlas. (Felman y Ruble, 1988; Gnepp y Chilamkurti, 1988, "Adolescencia, Desarrollo, relaciones y cultura, 2000, pag.45).

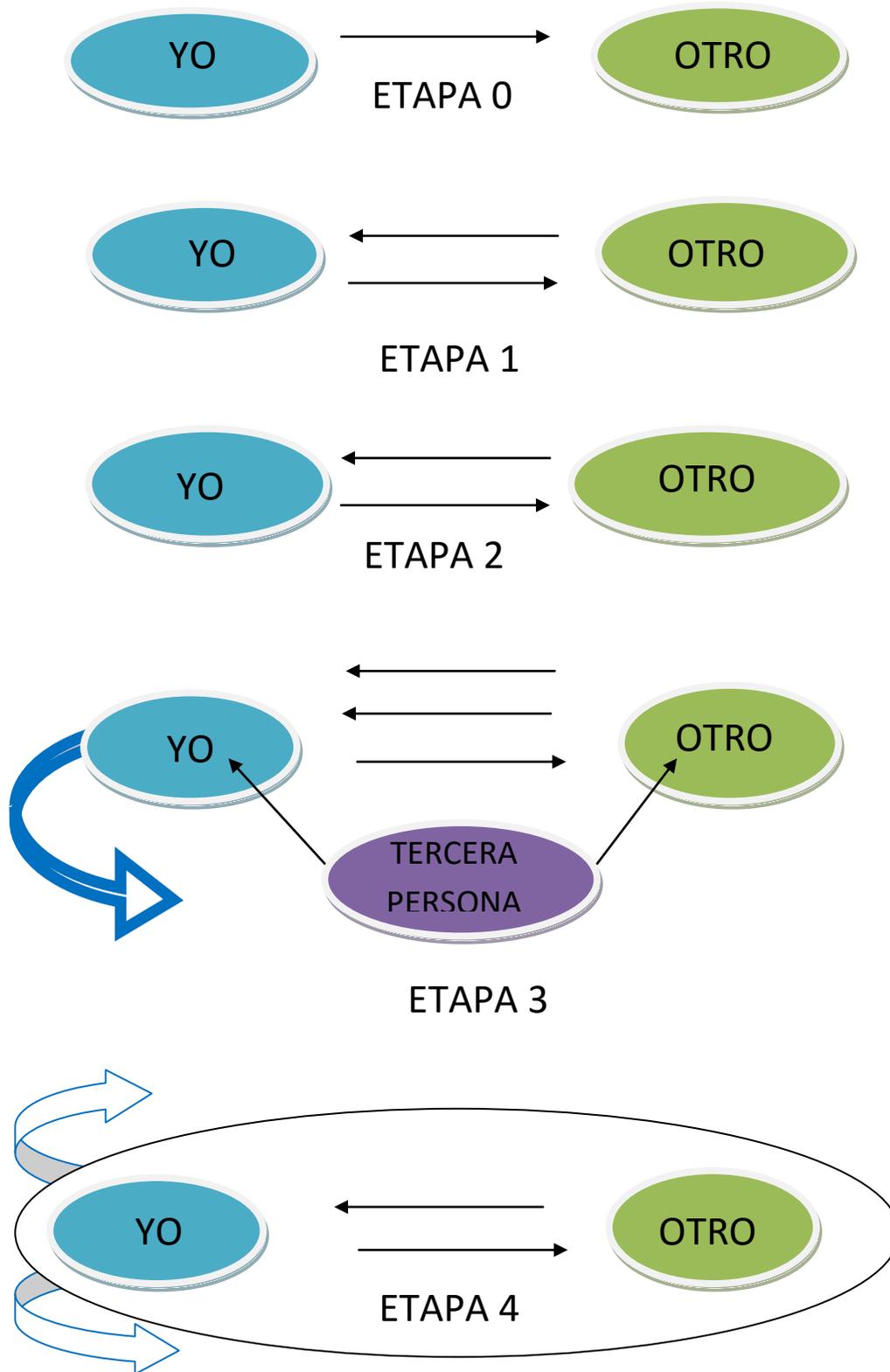
Uno de los modelos más útiles sobre la cognición social es la de Robert Selman (1977, 1980), quien anticipó una teoría sobre la habilidad para situarse en la perspectiva social de los demás, denominada **social role taking** (figura de Selman). (Ver fig. 4). Para Selman la introducción del conocimiento interpersonal y social-cognitivo, es situarse en la perspectiva social de los demás, es tener la capacidad de comprenderse a sí mismo, y reaccionar hacia los otros como hacia uno mismo y a reaccionar ante la propia conducta desde el punto de vista de otros.

Selman propuso cinco etapas en las que se desarrolla la toma de perspectiva social de los otros, dentro de las cuales nos atañe específicamente la etapa tres y cuatro.

- Etapa tres; niños son capaces de ver sus propias perspectivas, las de sus compañeros y una tercera.
- Etapa cuatro; los adolescentes se hacen conscientes de los motivos, acciones, pensamientos y sentimientos que se encuentran conformados por factores psicológicos (Muuss, 1974)

FIGURA 4

Cinco etapas en la forma de perspectiva social de los otros de Selman.(Muss, 1988)



Para Selman, asumir la perspectiva social de los demás es la capacidad para comprenderse a uno mismo y a los demás como sujetos, a reaccionar hacia los otros como hacia uno mismo, reaccionar ante la propia conducta desde el punto de vista de otros. Para el autor de cognición social, son cinco etapas por las que el individuo tiene que pasar, hasta llegar a la adultez; Etapa 0: egocéntrica indiferenciada de (3-6 años); Etapa 1: etapa de toma de perspectiva diferencial o subjetiva o etapa informativo-social de (6-8 años); Etapa 2: adopción de una perspectiva recíproca de (8-10 años). En donde el preadolescente es capaz de hacer inferencias sobre las perspectivas de otros, reflexionan sobre su conducta desde la vista de otra persona. Inicia la toma de conciencia. Se da cuenta de que el punto de vista de otro puede ser tan correcto como el suyo

La Etapa 3: etapa de la toma de perspectiva mutua o de una tercera persona desde (10-12 años). En esta etapa pueden ver sus propias perspectivas, la de sus compañeros, así como las de una tercera persona. Pueden contemplarse a sí mismos como objetos y como sujetos. A la amistad la ven como una serie de interacciones a lo largo de un amplio periodo de tiempo. (Muuss, 1982)

Etapa 4: etapa de toma de perspectiva individual profunda y dentro del sistema social (adolescencia y edad adulta).

Aquí hay dos características que distinguen las concepciones de los adolescentes de otras personas.

- Primero se hacen conscientes de que los motivos, las acciones, los pensamientos y los sentimientos están conformados por factores psicológicos.
- Segundo comienzan a considerar el hecho de que una personalidad es un sistema de rasgos, creencias, valores y actitudes con su propia historia evolutiva.

Selma resalta que no todos los adolescentes o adultos alcanzaran la cuarta etapa en el desarrollo social-cognitivo. Debido a que la cuarta etapa corresponde al nivel de operaciones formales según Piaget, en donde ha alcanzado el razonamiento lógico, en ella hay organización de estrategias, construcción de un abanico de destrezas cognitivas, llevando a un resultado y a la resolución de los problemas.

1.2 FAMILIA MEXICANA



Etimológicamente hablando, la familia es el conjunto de dos o más personas que viven juntas y se conocen a fondo debido a la confianza e intimidad existentes entre las personas que la conforman.

Tradicionalmente se entiende por familia al conjunto de dos o más personas que viven juntas y que se encuentran unidas por lazos de sangre, matrimonio o adopción (Bricklin y Bricin, 1981 citado en Fernández, 1983; Murdoch, 1949 citado en Lamanna, 1997)

DEFINICIÓN:

Para la real academia, la familia es un grupo de personas que viven emparentadas; los antropólogos distinguen entre familia nuclear, la pareja y su descendencia y la familia extensa que se reparte entre tres o cuatro generaciones; los biólogos la entienden como la vida en común de dos individuos de distinto sexo para reproducción y supervivencia de la especie; los psicólogos como una institución social; los sociólogos como una comunidad interhumana constituida al menos por tres miembros.

Haciendo una síntesis de lo anterior se extrae la idea de un grupo de personas unidas por lazos de parentesco que viven juntas para protegerse y sobrevivir, de donde se desprende la vulnerabilidad del ser humano.

El tronco familiar, en cada época, ha respondido al papel designado por su situación social, histórica, económica y cultural, hoy sigue siendo igual. Aunque antes debido a la lentitud de los cambios conseguía interiorizar los modelos y roles que le venían dados por las generaciones anteriores, con los que se identificaba a la vez que los transmitía a las nuevas generaciones, lo que les producía más seguridad en sus actuaciones (Aguilar,2001)

Pero, hoy la idea de familia traspasa los lazos biológicos, los avances científicos modifican la maternidad biológica y *“la crianza y la educación se convierten en voces más fuertes que la voz de la sangre, la adopción legal o el acogimiento familiar se convierten en lazos insustituibles”* (Gimeno, 1999, pp. 36).

Es importante hablar de la familia porque en ella se gestan los primeros intereses y motivaciones, se aprenden las primeras normas y reglas en las interacciones comunicativas abiertas o restrictivas, que inician al niño de su incorporación al medio social, razón por la cual aparece en la edad temprana, como el espacio más importante para favorecer el proceso de socialización (Aguilar 2001).

La familia es trascendental en la vida de cualquier ser humano, pues es la agencia primaria de socialización con la que se tiene contacto. Ferguson (1979) hace hincapié de la importancia en la modelación de la experiencia social del niño, especialmente en las primeras etapas del desarrollo; en donde la influencia se deriva, en parte, de la estructura

de la misma; muchos aspectos del grupo familiar son significativos, como el tamaño y composición ya que constituye el primer grupo social con el que se enfrenta el niño, así mismo es fundamental la adjudicación de roles específicos dentro de la misma, en donde se diferencian las jerarquías de poder y estatus en cada uno de los progenitores, así como de los adultos.

La importancia de la familia radica que, en una sociedad como en la que vivimos, el ser humano nace, se desarrolla, y emerge de ella para formar una nueva. El ser humano toma de su estirpe los estilos de crianza, los estilos de resolver problemas, el modelo familiar, nos habla de lo que es un hombre o una mujer, dicho de otra manera los roles de género. La familia, los compañeros, la educación formal, los medios de comunicación masiva, etc. Son algunos elementos que influyen en forma determinante en lo que se forma el individuo. (Vargas e Ibáñez, 2006)

La familia como organización social humana se desarrolla a partir de la necesidad de sobrevivencia y reproducción de la humanidad. Como institución social es el resultado de la interacción del hombre con su medio, tanto natural como social y económico.

Para Engels (1884) la evolución social da como resultado diversas formas de organización, una de las cuales es la familia, que surge al crearse la división del trabajo, la propiedad privada y el Estado como rector del comportamiento social y económico del hombre.

Musitu (2000) expone a cerca de la familia, diciendo que es un entorno de intimidad donde las ideas, los afectos y sentimientos que se aprenden son intercambiables. En ella la comprensión, el afecto, la serenidad, el amor, son gratificadas. Significa que para la mayoría de personas es el ámbito más valorado, ya que actúa como una red de relaciones y fuentes de apoyo, además de que contribuye al ajuste psicosocial del individuo

Llegando a convertirse en un espacio idóneo para la comunicación, la relación, la estabilidad y el desarrollo de identidad individual.

La familia, para Robles (2004) es una institución social en la cual a través de las interacciones, se facilita el desarrollo de habilidades, valores, actitudes y comportamientos que, en un ámbito de cariño, apoyo, reconocimiento y compromiso permite la integración de

los individuos a la sociedad. Para su funcionamiento a su debe satisfacer las siguientes actividades: lo predecible de la vida de sus miembros; la coordinación de las actividades familiares; la creación de niveles de exigencia; la presencia de un clima de comunicación y apoyo recíproco.

Para Eguiluz (2003) la familia se desempeña en tres niveles de interacción: biológico, psicológico y social.

- A nivel biológico; su función es perpetuar la especie;
- A nivel psicológico; su función es crear los vínculos interrelacionales para la satisfacción de necesidades individuales;
- A nivel social; su función es la de transmitir las creencias, valores, costumbres y habilidades del individuo que contribuyen a su desarrollo.

De esta forma, se va conformando el individuo, las pautas relacionales, de enfrentamiento de conflicto, de elección de pareja, las cuales serán transmitidas generacionalmente.

Sin embargo, como señala acertadamente Andolfi (1997) la familia es un sistema entre otros sistemas, donde se realiza la exploración de las relaciones interpersonales y de las normas que regulan la vida de los grupos en los que el individuo está más arraigado, resultando y siendo un elemento indispensable en la comprensión de los comportamientos de quienes forman parte de éstos.

SUBSISTEMAS EN LA FAMILIA

La familia es un sistema jerárquicamente organizado, que se diferencia y desempeña sus tareas a través de los subsistemas que la componen: el conyugal, el parental y el fraterno. En cada uno de estos, el individuo posee diferentes habilidades, niveles de poder y diferentes formas de relación con otros, en función del rol desempeñado: como padre, como esposo, como hijo, como hermano (Gracia y Musitu, 2000; Minuchin, 1999). Agregando el subsistema de la familia extensa, debido a que en la cultura del mexicano, los abuelos han llegado a convertirse en importantes fuentes de apoyo en la crianza y educación de los hijos.

Como sea que se integre, la familia, sigue siendo el núcleo básico de la sociedad, en la medida en que ella reproduce biológicamente a la especie humana y en su espacio, se reproduce la identificación con el grupo social.

Las principales funciones de la familia son: Satisfacer las necesidades básicas del ser humano, tales como: alimentación, habitación, salud, protección, afecto y seguridad. Transmitir a las nuevas generaciones: una lengua y formas de comunicación, conocimientos, costumbres, tradiciones, valores, sentimientos, normas de comportamiento y de relación con los demás, creencias y expectativas para el futuro, son elementos importantes que la vinculan con la sociedad a la que pertenece. Su función educar para la vida, formar a los integrantes de modo que sean capaces de desarrollarse productivamente como personas, como estudiantes o trabajadores, y como miembros de una comunidad, a lo largo de toda su vida.

Rogelio Díaz-Guerrero (1993) observó como la familia mexicana mantiene una serie de particularidades debido a su contexto histórico y social. Hizo un estudio en el cual contrastó dos culturas que a pesar de su proximidad geográfica son en realidad distantes en su conformidad, en su estudio, comparó la cultura mexicana y estadounidense dejándonos en claro esas peculiaridades del ser mexicano.

Dicho autor (1993) expone sobre la familia y las relaciones interpersonales, que en las culturas tradicionales se mantiene en un eje principal de relación padres-hijos; mientras que los estadounidenses enfatizan la relación esposo-esposa; los mexicanos hacen menos énfasis en los roles individuales y más en los lazos afectivos.

La mayor atención de los mexicanos está dada en la crianza de los hijos y en su socialización basada en ciertos valores que respalda la literatura que indica la naturaleza directa y afectivo-autoritaria de las relaciones en la familia mexicana (Díaz-Guerrero, 1993)

Los mexicanos conciben al propio ser como una persona con ciertos roles sociales y cualidades como, la comprensión y ayuda mutua. Las características de los roles dominantes reflejan la idea de interdependencia, los ideales de unidad y cohesión de la familia se encuentran por encima de lo individual (Díaz-Guerrero, 1993)

En las imágenes de familia de los mexicanos, se expresa una visión del propio ser y de la familia realizando en cuidado y el afecto que se ve reflejada en las relaciones interpersonales, ya que la reacción fundamental de la mayoría de los mexicanos en sus relaciones sociales, es la de agradar; donde la amistad emerge como un producto cultural natural de relaciones sociales más interdependientes, compromisos y obligaciones sociales más fuertes, de conformidad con relaciones sociales personalizadas. (Díaz-Guerrero, 1993) Además observo que para los mexicanos la amor implica expectativas de ayuda, asistencia y apoyo, como se ha observado en los países en vías de desarrollo, donde la afecto proporciona una importante red de apoyo y cooperación, prácticamente en todos los ámbitos de la vida, por lo que es también una fuente de apego. Sin embargo para los estadounidenses la amistad desempeña un rol menos existencial, la ayuda puede ser proporcionada no como un asunto de obligación social o de expectativa y se ve como una acción espontanea libre e individual.

La familia mexicana ha cambiado a lo largo de la historia de la humanidad. Se presenta una breve semblanza de la familia mexicana en diferentes épocas, para facilitar el reconocimiento de lo que ha cambiado y lo que permanece a través del tiempo.

LA FAMILIA EN EL MÉXICO PREHISPÁNICO

Los códices o manuscritos que tratan acerca de esta época, exponen que la autoridad recaía exclusivamente en el jefe o padre, a quien, por tener más edad que los demás miembros de la familia, se le atribuía también mayor sabiduría. Las madres enseñaban a sus hijos a referirse al padre como: el señor o mi señor, en señal de respeto y de reconocimiento dentro de la familia.

La educación de los hijos era tarea de ambos padres, aunque también existían escuelas donde el Temmactiani o maestro enseñaba la antigua palabra o la palabra de los sabios.

LA FAMILIA EN EL MÉXICO COLONIAL

La conquista española del territorio mexicano significó el enfrentamiento de dos culturas diferentes en muchos aspectos, entre los que también estuvo el concepto de familia.

Poco a poco, a través de la enseñanza de la religión católica, los sacerdotes españoles modificaron las costumbres familiares de los indígenas mexicanos, aunque no se conformó

un solo tipo de familia. La mezcla de las razas y la clase social de cada grupo también produjeron diversidad en su categoría, en sus privilegios y en su organización.

En la familia formada por españoles europeos, el padre era la máxima autoridad, a quien se respetaba siempre, salvo cuando actuara en contra de la ley de Dios. Lo mismo sucedía en la familia formada por españoles nacidos en México, también llamados criollos, y en la de españoles casados con indígenas, cuyos descendientes eran mestizos. El padre educaba a los hijos, les enseñaba el cultivo de la tierra o los oficios artesanales.

Después del padre estaba la madre, quien se encargaba del cuidado del hogar, preparaba los alimentos y realizaba las tareas domésticas. Las responsabilidades de los hijos dependían de su edad y sexo. El hijo mayor, recibía la mayoría de los bienes de la familia, los títulos y la responsabilidad de velar por el sustento de la familia, así como de cuidar el honor de las hermanas. Todos los menores debían respetar y obedecer al hermano mayor.

LA FAMILIA EN EL SIGLO XIX

En este siglo, la mayoría de las familias vivía en comunidades rurales con una población menor de 500 habitantes. Se dedicaban sobre todo a la agricultura, en la que participaban los niños desde muy pequeños. Ellos se encargaban de cuidar las aves de corral y juntar leña. La mujer realizaba todo el trabajo del hogar: hacía la ropa, molía el maíz, preparaba la comida y cuidaba a sus hijos.

El hombre seguía siendo la autoridad en la familia y el principal sostén de sus integrantes. El compadrazgo era una relación familiar muy importante, gracias a la cual se salvaba del abandono a una gran cantidad de niños que quedaban huérfanos. La muerte materna era frecuente, por falta de atención médica oportuna, dada la lejanía de las comunidades, sobre todo en el sur del país, donde existía cierto aislamiento por la falta de vías de comunicación.

LA FAMILIA EN EL SIGLO XX

La sociedad casi ya no reconoce a los padres el derecho a disponer del futuro de sus hijos de la manera como lo hacían en el pasado. Las ideas modernas de la educación han convencido a mucha gente de que los niños y los jóvenes tienen derechos que deben respetarse. La educación obligatoria en las escuelas ha reforzado algunos valores familiares tradicionales y ha modificado otros. Como consecuencia, algunas relaciones entre las personas han variado: en las familias donde la autoridad del padre es menos rígida que en el pasado, se le presenta la oportunidad de relacionarse con sus hijos y con su mujer de otro modo: a través del diálogo, el acuerdo y la tolerancia. La madre ha adquirido más poder de decisión en la familia, pero también han aumentado sus responsabilidades dentro y fuera del hogar, ya que el trabajo doméstico sigue siendo, en su generalidad, una tarea femenina. La incorporación de la mujer a un trabajo en la industria, en el comercio o en cualquier otra área de la producción, ha forzado cambios en la familia; mayor participación de los hijos en los trabajos del hogar ha puesto en tela de juicio los tradicionales roles asignados a hombres y mujeres, así como las actitudes de sumisión y dominio. Todo esto nos habla de que la familia, como forma de organización, está vigente, aunque también está en constante cambio.

La sociedad de fin del siglo XX es producto, en parte, de la historia y las transformaciones de la familia mexicana. (CONEVyT, 2013).

1.4 AGENTES SOCIALIZADORES

La socialización ha sido una de las funciones ampliamente reconocidas y significativas en y para la familia, refiriéndose al proceso en el cual el individuo adquirirá la identidad personal, desarrollará las creencias, normas de comportamiento valoradas y esperadas por las personas que le rodean.

De acuerdo con Musitu (2002), la socialización familiar involucra el conjunto de procesos relacionales que se producen entre los miembros, teniendo como objetivo transmitir un sistema de valores, creencias, costumbres, patrones culturales, reconocimiento y normas a los hijos para su adaptación al medio ambiente.

Linares (2002), por su parte, plantea que la socialización implica el cuidado y protección de los padres y la enseñanza para que el niño pueda cuidarse y protegerse solo, cuando se encuentre fuera del contexto familiar.

La protección y el cuidado incluye proporcionar al menor un conocimiento acerca de la normatividad social (Farrington, 2002).

Satir (2002) argumenta que la finalidad de la socialización, es que los hijos se conviertan en individuos autónomos, independientes y creativos, y que gocen de una condición de igualdad con sus padres.

En opinión de Gracia y Musitu (2000) es que a través del proceso de socialización, la familia logrará desarrollar en el niño habilidades y actitudes relacionadas con el control de impulsos, el desarrollo de la conciencia, la preparación y ejecución del rol, y el cultivo de fuentes de significado.

El proceso de socialización no concluye en la niñez, continua durante la adolescencia. Es precisamente en este momento donde cobra importancia la socialización de otros contextos diferentes de la familia, como lo son: el grupo de iguales, el entorno escolar, los medios de comunicación los cuales comienzan a ser un referente imprescindible del menor, y generan conflicto con el entorno familiar (Bandura, 1982).

A través de las pautas de interacción que el individuo establece en sus diferentes entornos, es como la persona va aprendiendo a ser competente. La competencia será entonces el objetivo a lograr con el proceso de socialización. Su aprendizaje se podrá dar de forma sistemática, adaptada a los ciclos vitales por los que el adolescente se desenvuelve y se ubica siempre dentro de un contexto socio-histórico determinado.

Es por ello que la socialización dentro de las culturas occidentales recae sobre dos instituciones principales: la familia –considerada como el primer agente socializador- y la escuela – el segundo agente socializador (Rodríguez y Ovejero, 2005).

Por lo tanto, los agentes de socialización son las instituciones, grupos, asociaciones y organizaciones que directa o indirectamente contribuyen a dicho proceso.

Para fines de análisis es beneficioso distinguir los agentes socializadores más nombrados por los sociólogos:

- La familia (madre, padre y otros miembros familiares)
- La escuela
- Las relaciones entre iguales
- Los medios de comunicación de masas

La importancia de la madre; ella es la portadora de las principales acciones que realiza en relación con el recién nacido: Es la primera persona que establece con él una devoción, una relación mediatizada por medio del amor, sólo este amor permitirá que el niño siga siendo acogido, seguro y dispuesto a conquistar el mundo exterior:

- Le da a la criatura la imagen de unidad que necesita para su desarrollo individual.
- Comienza a introducir la noción de tiempo, a través de los distintos ritmos de atención y cuidado.
- Dará significado a los primeros sonidos, siendo posible a partir de aquí la conquista del lenguaje.
- Graduará y dará intensidad a la relación con los otros: primero ella misma, más adelante el padre, hermanos, abuelos, vecinos, etc.
- Será con la madre, con quien el infante establezca su primera relación de cooperación mediante la alimentación.
- Es la primera persona con la que el pequeño se identifica e iniciara su identidad.

De esta manera se crea el lugar del padre como representante de la ley natural, de la autoridad, constituyéndose así la base para la construcción de la norma.

Como se ha visto hay dos tipos de socialización más importantes:

1.-Socialización Primaria: Es la que atraviesa el neonato en la infancia, y por medio de ella se convierte en miembro de la sociedad. Se da en los primeros años de vida y se remite al núcleo familiar, caracterizado por una fuerte carga afectiva, y esto depende de la capacidad del niño, que varía a lo largo de su desarrollo psico-evolutivo.

Cada agente socializa al infante en sus propias pautas y valores, llegando a ser lo que los otros significantes lo consideran (son los adultos los que disponen las reglas del chico, porque el no interviene en la elección de sus otros significantes, se identifica con ellos casi automáticamente). La socialización primaria finaliza cuando el del otro generalizado se ha establecido en la del niño. A esta altura ya el pequeño es miembro efectivo de la sociedad y está en posición subjetiva de un yo y un mundo.

2. Socialización Secundaria: Es cualquier proceso posterior que induce a la persona ya socializada a nuevos sectores del mundo de su sociedad. Es la internalización de submundos (realidades parciales que contrastan con el mundo de base adquirido en la primaria) que son las institucionales. El niño descubre que el mundo de sus padres no es el único. La carga afectiva es reemplazada por pedagógicas que facilitan la convivencia.

El aprendizaje se refiere a la adquisición de nuevos recursos al repertorio de respuestas del preadolescente y en este sentido su alcance es más amplio. Para que esto resulte efectivo el punto de partida se inicia en la edad temprana con la asimilación de las estructuras cognitivas y las habilidades lingüísticas comunicativas, para que a través de las pautas de valores, normas, significados reconocidos, aprendan de la realidad y capaciten al chico para alcanzar contenidos significativos más extensos y lograr un proceso de interacción en el plano fuera del ambiente familiar en donde es resguardado con amor.

Para los adolescentes el grupo de amigos y compañeros representan un gran punto de referencia y apoyo.

En la etapa de la infancia, la interacción con los iguales buscaba cubrir una necesidad predominantemente lúdica. En la adolescencia, se busca, relaciones de comunicación, apoyo, liberación y reducción de tensiones íntimas. Son amistades intensas aunque no siempre se prolongan. El grupo de amigos ejerce influencias tanto en el planteamiento de objetivos y necesidades del presente como en la forma de vestir, lecturas, música entre otras.

En situaciones normales, el adolescente no dejará de recibir la influencia familiar de forma decisiva, aunque en ocasiones, rechace la manera sobreprotectora en que esta se le manifiesta.

Las relaciones con los padres son ambivalentes, es frecuente la percepción que el adolescente tiene de sus progenitores y experimente una clara desidealización, con frecuencia se opone a ellos y a los valores que representan, aunque otras veces, los imitan, debido a la necesidad de modelos estables en los que afirman su personalidad.

De modo similar es importante destacar la relación que mantendrá el adolescente con el centro educativo. Los profesores equilibrados y democráticos influirán más en la forma de pensar y actuar del adolescente que aquellos que adopten posturas excesivamente rígidas e inflexibles, los cuales suelen ser criticados con dureza y reciben una abierta oposición.

Las redes de los compañeros son esenciales para la adquisición de habilidades sociales. La igualdad recíproca que caracteriza a las relaciones en esta etapa, favorece el aprendizaje de respuestas positivas a las crisis que sufre el adolescente (Epstein, 1993; Hawkins y Bernedt, 1985, "Desarrollo Psicológico" 2009, pag.386). Los adolescentes aprenden de sus amigos y compañeros de su edad, las clases de conducta que serán recompensadas por la sociedad y los roles adecuados.

1.5 FORMACIÓN DE PAREJA

Años atrás se ha hablado de las emociones abordado desde el punto de vista psicológico y biológico, ya que la maduración sexual trae consigo nuevos sentimientos y necesidades emocionales, los adolescentes se tornan ahora hacia sus iguales para encontrar apoyo que antes era proporcionado por la familia (Frankel, 1990; Sebald, 1986, "Adolescencia, Desarrollo, relaciones y cultura, 2000, pag. 261, 262) que intervienen así como la influencia cultural que existe en la formación de pareja.

Diversos autores como Thibault y Díaz-Loving, han conceptualizado a la pareja, que los seres humanos durante toda su vida dependen de relacionarse con otras personas, siendo la esencia de su existencia.

Como seres sociales, los humanos desde su nacimiento tienen una gran necesidad de pertenencia y vinculación con otros por medio de relaciones duraderas y cercanas como se desarrollan en la familia, hermanos, amigos o la pareja. En este sentido las relaciones de pareja es un tema vigente, por que dan un significado de trascendencia a la vida del ser humano, ya que la pareja se concibe como la base de la sociedad (Thibault, 1972 citado en Díaz-Loving 1999), además constituye el fundamento de la sociedad, actuando sobre ella. (Díaz Loving, 1999) argumenta que a medida que los individuos se independizan de su familia, necesitan más de los amigos para obtener apoyo emocional y probar sus nuevos valores (Douvan y Adelson, 1966; Douvan y Gold, 1966, "Desarrollo Psicológico" 2009, pag.386). Son sobre todo los amigos íntimos son los que favorecen la formación de la identidad. Para aceptar su identidad, el adolescente necesita sentir que la gente lo acepta y le tiene simpatía.

Al mismo tiempo que aumenta la intimidad con personas del mismo sexo, se establecen amistades con personas del sexo opuesto. Las relaciones estrechas con amigos del sexo opuesto comienzan antes entre las mujeres (Sharavany, Gershoni y Hoffman, 1981), una tendencia que puede deberse es en parte a que la pubertad aparece primero en ellas y más tarde en los hombres.

Sánchez Aragón (citada en Díaz-Loving. 1999), concibe a la pareja como un modo característico de la relación interpersonal, que generalmente conlleva un proceso de vida

en el cual va desarrollando cierta dependencia basada en el tiempo y las vivencias compartidas.

Cova (1998) por su parte admite que la pareja realiza un convenio duradero con miras a configurar una historia en común de vida, es un proyecto completamente distinto a la satisfacción momentánea de una necesidad o un encuentro fugaz.

El vínculo amoroso que se forma entre estas dos personas se fortalece a través de los años mediante las experiencias compartidas que pueden ser momentos amorosos y satisfactorios o inversa momentos difíciles y de crisis, pero que han logrado solucionar, haciendo que los problemas sean compartidos y se aminoren así como las alegrías que se comparten.

Nos podemos hacer esta pregunta: ¿Por qué se enamoran las personas?, o ¿por qué nos enamoramos de unas personas y de otras no?

Existen diversas explicaciones, algunas hacen hincapié en los orígenes evolutivos del amor, considerando las manifestaciones del amor como algo que está fundamentalmente al servicio de la búsqueda de pareja, retención de esta, procreación y cuidado de la prole. (Buss, 1988)

Otros consideran el amor como frutos de diversos cambios que se producen en la química de nuestro organismo. (Liebowitz, 1983)

Los terceros como Hatfield y Walster (1978) hacen hincapié en procesos psicosociales. Como el amor que se analiza como un estado de intenso deseo por la unión con otra persona. Según estos autores las características del amor serían:

- Primer lugar, un estado cargado de emociones y excitación fisiológica. Este estado de excitación emocional se ciñe fundamentalmente a la persona amada pero se extiende a casi todos los aspectos de la vida cotidiana. Si el amor es correspondido todo parece más bonito, el invierno parece primavera y permaneces en un estado de felicidad casi completa.

- Segundo lugar, el pensamiento del enamorado se dirige con mucha frecuencia hacia la persona amada, se tiende a idealizarla, a difuminar sus defectos y a desear conocerla en profundidad.
- Por último, la conducta expresa afecto verbalmente, gestualmente y físicamente mediante besos y caricias. Se hacen manifestaciones materiales de cariño como regalos, se ayuda al otro en sus tareas o se proporciona apoyo emocional y moral.

Es por eso que cuando los seres humanos buscan una pareja, seleccionan a la persona que más se adapta a sus necesidades internas, las cuales no necesariamente son conscientes.

Estas necesidades están determinadas por un conjunto de factores que incluyen aspectos de tipo interno y externo: por un lado, el tipo de vínculo con el que los padres criaron al adolescente. Si fue criado sobre una base segura, el adolescente buscara a una pareja que cumpla con estas características para satisfacer sus necesidades, es decir, va a buscar a alguien que pueda proporcionarle una base segura, que lo ame en forma positiva y que este siempre junto a él.

De acuerdo con Campos, Barret, Lamb, Goldsmith y Stenberg (1983),

- 62% de la población tiene un vínculo seguro,
- 15% un vínculo de ansiedad/ambivalente y
- 23% un vínculo de evitación.

Esto concuerda con los datos de Hazan y Shaver (1987), quienes encontraron al

- 🚦 56% con un vínculo seguro,
- 🚦 19% con un vínculo ansiedad/ambivalente y
- 🚦 25% con un vínculo de evitación.

Por otro lado, hay un conjunto de factores importantes dentro del desarrollo del adolescente, como las relaciones con sus compañeros o pares, el tipo de clase social a la que pertenece, las características idiosincráticas del individuo y las experiencias particulares que tenga en relación con la búsqueda de pareja.

La selección de pareja, va a estar determinada tanto por estilos de relación del adolescente durante su infancia, como por aspectos que fueron apareciendo durante su desarrollo. Desde el punto de vista de la teoría de Bowlby, los novios comienzan a establecer el vínculo de acuerdo con la relación que tenían con la familia de origen.

Lewis (2006) plantea la hipótesis de que el amor romántico está enraizado en nuestras primeras experiencias infantiles, en su intimidad, con la manera en que se amamantaron o con el rostro de la madre, en situaciones de comodidad pura, sin conflicto, que se graban en el cerebro y que incesantemente se intenta recuperar siendo adultos.

Aman a quien aman no tanto por el futuro que esperan construir, sino por el pasado que desean recuperar.

Hacia la elección de la pareja existen diversas teorías que intentan explicar el fenómeno de la elección. Puede estar descrita como un proceso complejo en el que se consideran factores biológicos, personales, psicológicos, sociales y emocionales (Rice, 1997 citado en Valdez, et al. 2007) que se confronta con el pasado del tiempo y que tiene un impacto favorable o desfavorable en la permanencia que puede llegar a tener en la pareja (Valdez, et al. 2007)

Salgado (2003) explica que al hablar de elección de pareja se debe tener en cuenta que, como muchos de los actos humanos, no es enteramente libre, ya que se encuentra condicionado por múltiples factores de tipo consciente e inconsciente, como el grado de autoestima y autoconocimiento, la familia de origen, las historias sobre el amor, la sexualidad y los ciclos de vida.

El conocimiento de los aportes de la familia de origen es muy importante ya que los hilos que se movieron en la infancia están entretejidos con el presente. Los roles que se aprenden mientras son moldeados los niños por las interacciones de los padres, los elementos que se derivan de estas experiencias, la idea de lo que significa ser hombre o mujer y la forma de concebir las relaciones afectivas se ponen en evidencia cuando se elige a una persona en particular.

Lee J. (citado en Gaja, 1995), considera que todo el mundo tiene tres necesidades básicas que necesitan ser satisfechas: compañía, recreo, y pasión para cubrir estas necesidades. La elección entonces dependerá de una cuestión de eficacia, ya que preferirán a la persona que sea capaz de cubrir de manera satisfactoria estas tres necesidades.

Respecto a la elección de pareja Velasco (2004), señala que de una relación de pareja puede surgir el compañero como un depositario de las proyecciones de las relaciones de objeto internalizadas, siendo el emisor del objeto de las necesidades del receptor, mecanismo que implica un constante intercambio de las necesidades de ambos.

Para que se establezca una pareja y perdure, es preciso que los dos integrantes encuentren ventajas psicológicas en la relación, mismas que tienen que ver con la satisfacción de la mayor parte de los deseos inconscientes.

El conjunto específico de relaciones de objeto internalizadas que caracteriza a una persona se expresa en interacciones con los otros, y en un mayor grado de intimidad de la pareja, puede facilitar o impedir su manifestación y en consecuencia contribuir o no al equilibrio de integración de su vida de relación, que adopta el individuo a su medio y que puede asegurar su autonomía. Es decir, organiza todos los elementos de su psique, organiza todas las fuerzas de la vida de forma integrada para armonizar al organismo con su medio y de su pareja.

Por otro lado Rage Átala en 1996 menciona que la mayoría de los individuos, comparten una imagen de una pareja ideal. Tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja, así como las categorías de personas que son elegibles o no elegibles.

Existen diferentes tipos de atractivos. Para algunos, será muy importante el aspecto físico. Para otros, los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc.) otros buscarán nivel educativo y social alto y compatible con el suyo. Finalmente habrá personas que se fijen en los valores morales y religiosos de la persona.

Díaz-Loving (2004) contextualiza el establecimiento, desarrollo, mantenimiento y disolución de una relación interpersonal en términos de un ciclo basado en el tiempo de **Acercamiento-Alejamiento**, dada la percepción personal del nivel de cercanía o lejanía de

la pareja. Para fines de la investigación serán tomadas en cuenta solamente las primeras ocho etapas que a continuación se mencionan:

Primera etapa: Extraño/Desconocido. Cuando uno de los sujetos percibe al otro como un extraño. Se percibe reconoce al otro pero no se realizan conductas o cogniciones dirigidas al establecimiento de algún tipo de relación o acercamiento. En este nivel la información sobre el otro solamente son aspectos físicos, externos y descriptivos.

Etapa segunda: Conocido. Aquí se percibe al otro, pasa a una etapa en la cual evalúa al estímulo y categoriza a esta persona como alguien que podría convertirse en un conocido o continuar como extraño: hay cierto grado de familiaridad y conductas de reconocimiento a nivel superficial, aunado a una historia prospectiva aunque se mantiene un grado bajo de cercanía o intimidad. De esta manera al evaluar los encuentros casuales o no tan casuales con el conocido, así como sus rasgos externos más sobresalientes, el sujeto pesa las ventajas de intimar y decide si quiere continuar con la relación más cercana o alejarse.

Etapa tercera: Amistad. El interés de estar más cerca de la persona implica una motivación afectiva común a la amistad, o en algunos casos una motivación instrumental en la que la persona piensa que la interacción le ayudará a solucionar una serie de necesidades. Al igual con la amistad se da una reevaluación que puede llevar al mantenimiento de esta o a su incremento, así como normas y alcances de la relación. Aquí hay sentimientos de intimidad y cercanía profundos, pero no románticos, pasionales o sexuales.

Etapa cuarta: Atracción. Que representa un aspecto central, es cuando la pareja inicia la construcción de cogniciones inspiradas en intereses románticos. Aparece la unión como motivo y el acercamiento afectivo hacia el otro sujeto, se acentúa un interés por conocer al otro, interactuar con él, encontrar formas y momentos, es decir hacerse interdependientes.

Etapa quinta: Pasión. Existe una respuesta fisiológica e interpretación cognitiva de intensidad que define a la relación en donde se implica; el deseo, entrega, desesperación y esto comúnmente es efímera.

Etapa sexta: Romance. Exuberantemente plasmada de afecto e ilusión, vinculada a lo que los teóricos llaman “romanticismo y devoción”, combinada con la etapa de pasión.

Séptima etapa: Compromiso. Esta etapa se caracteriza cuando la pareja decide continuar con su relación, se compromete en base a los antecedentes de romance y pasión a diferencia del pasado. Aquí es el amor el que se toma como base.

Octava etapa: Mantenimiento. Cuando el compromiso se consolida requiere mantenimiento. Involucra enfrentar y resolver problemas e incógnitas que se presentan por la rutina, llegada de hijos, la economía, etc.

Las etapas que siguen solo las voy a mencionar, son de conflicto, alejamiento, desamor, separación y olvido.

Existen varias aproximaciones para interpretar la relación interpersonal entre la relación de pareja:

Una de ellas es la del perseguidor y el perseguido. El miembro de la pareja que tenga más necesidades de vínculo va a ser siempre la parte seguidora, mientras quien tenga menos necesidad será la perseguida. Dependiendo del momento y la situación particular, en ocasiones el perseguidor se convierte en perseguido, y el otro también cambia su papel.

Otra forma es la relación de poder. Nuevamente el miembro de la pareja que tenga menores necesidades de vínculo será quien más tenga poder sobre la pareja. También aquí las situaciones pueden cambiar con el tiempo y las relaciones de poder se modifican intercambiando los papeles.

La relación de pareja va a estar influenciado como ya se ha dicho anteriormente por gran cantidad de circunstancias y factores, como las relaciones sociales, las costumbres particulares de la familia, y el momento histórico y social en que se encuentre. Pero en cuanto a los aspectos emocionales, será el tipo de vínculo que se establezca en la pareja.

1.6 ENAMORAMIENTO

Como ningún otro tema, el de las relaciones íntimas absorbe e intriga permanentemente a filósofos, poetas y científicos sociales. Uno de sus componentes: “el amor”, fue descrito elocuentemente por Bertrand Russell de la siguiente manera: “Yo creo que el amor es la fuente de los placeres más intensos que otorga la vida”.

El amor apasionado o enamoramiento, es quizá una de las formas más extendidas de nuestra sociedad. Cualquier intento de definir uno de los fenómenos, más intensos e importantes en la vida de las personas, en este caso de los adolescentes podrá parecer incompleto. Hatfield y Walster (1978, pág. 9) definen al enamoramiento como: un estado de intenso deseo por la unión con la otra persona.

El proceso de enamoramiento suele comenzar con una atracción física inicial hacia otra persona. A continuación, se potencia con una atracción personal y se dispara definitivamente cuando se presenta un conocimiento o sospecha de que existe reciprocidad en la atracción (que esa persona se siente también atraída física y personalmente hacia el otro). El estudio científico de los factores psicosociales y biológicos implicados en el enamoramiento y el amor no sólo ha generado la aparición de intervenciones cada vez más eficaces en el ámbito de las relaciones de pareja, sino también la difusión de métodos para atraer y conquistar a la pareja.

El enamoramiento es el resultado de muchas variables tanto químicas, psicológicas, biológicas y sociales surgiendo eventos en el que las personas que lo experimentan se encuentran en un estado de excitabilidad, confort y felicidad.

El enamoramiento es un estado emocional surcado por la alegría, en el cual una persona se siente intensamente atraída por otra, que le da la satisfacción de alguien quien pueda comprender y compartir tantas cosas como trae consigo la vida. El enamoramiento se basa en los gestos y la comunicación emocional, motriz, sexual, intelectual e instintiva. Los gestos se basan físicamente también y se llevan a cabo al moverse, mirarse, acariciarse y hablarse.

- ❖ Un estado cargado de emociones y excitación fisiológica: atracción, deseo sexual, celos, sentimientos negativos cuando el otro se encuentra ausente, según Dion y Dion (1973).
- ❖ Pensamientos característicos que consisten fundamentalmente, en pensar con mucha frecuencia en la persona amada, idealizarla y desear conocerla con profundidad.

Se hace una encuesta refiriendo que los adolescentes tienen cierto patrón de conductas, se pregunta a 1200 personas de diferentes edades que indicaran como expresaban el amor cuando estaban enamorados y sus respuestas fueron: expresar verbalmente el afecto, dar apoyo emocional y moral, mostrar interés por el otro, expresar de forma no verbal sentimientos positivos (feliz, relajado o seguro en presencia del amado), manifestaciones materiales (regalos, ayudar al otro en sus tareas), expresar físicamente afecto (besar, acariciar) y aceptar los aspectos negativos de la otra persona. (Swensen 1972 citado, en Galicia 2010)

El enamoramiento es el estado inicial de un vínculo romántico, que se caracteriza por cambios cuantitativos e ingobernables en el psiquismo, gran intensidad de las emociones, rapidez en el inicio y fugacidad en su evolución. (Orlandini, 1998)

La persona que se enamora tiende a experimentar una emergencia sin sentido, pero encaminado por otro que puede a través de la interpretación, darle sentido que hasta ahora había ausencia. (Menassa, 1995)

Money (2003) reflexiona que en el enamoramiento se encuentran dos factores; el interno y externo. El interno consiste en un mapa de amor que contiene la imagen ideal de la persona amada, así como un libreto de las acciones románticas y sexuales. La imagen del amante puede ser poco definida o yéndose al extremo, puede ser detallada abarcando edad, altura, color de cabello, tono de voz, pudiera abarcar hasta su forma de acariciar. El mapa de amor necesita la práctica social para que ésta se establezca y evolucione de un modo saludable. El factor externo radica en la persona amada y en su nivel de resonancia dentro del mapa de amor, que tan similar resulta con la imagen del amante ideal.

El enamoramiento ha sido conceptualizado como lo menciona Sánchez (2007) es un estado psicológico caracterizado por una atracción profunda y adictiva que los seres humanos tienen cuando se enamoran, o bien ha sido visto como una atracción obsesiva y distractora, poderosa y constante hacia una persona especial. Así este estado incluye la interacción entre la atención puesta en alguien y el involucramiento intenso, persistente y perturbador de la experiencia pasional, no dejando a un lado el deseo por la persona. El enamoramiento no es mera atracción sexual, es un deseo en el cual el acto sexual representa un símbolo de su logro más alto: la reciprocidad, que es expresada a través de la unión física creando la exitosa, dichosa, extasiada y más intensa felicidad.

La autora describe el curso del enamoramiento de la siguiente manera:

- A. El inicio se fundamenta cuando la persona es vista como un posible compañero sexual y la admiración parezca ser atracción física.
- B. La persona se encuentra pensando en la otra, experimentando un considerable placer por el proceso.
- C. Si hay evidencia por la otra parte la persona experimenta un placer extremo, incluso euforia. Sus pensamientos están principalmente ocupados en considerar y reconsiderar las cosas que encuentra atractivas en la persona, además aprecia las cualidades propias que le pueden ser de interés.
- D. El involucramiento inicia a acrecentarse, pero si hubiesen obstáculos externos o hubiese duda sobre los sentimientos del otro, empezara a permear la satisfacción que se tiene acerca de si mismo. Entonces comienza hacer cambios estando muy receptivo a cualquier sugerencia mediante la cual pueda ser más atractivo a los ojos del otro.
- E. Esperando respuesta por parte de la otra persona, todo se intensifica especialmente la preocupación en torno de él. Por lo tanto puede sentirse cerca de una gran alegría o al borde de la desesperación, prefiriendo sus fantasías sobre cualquier otra actividad que esté involucrada la persona deseada.
- F. En cualquier punto del proceso, si la persona recibe reciprocidad, el grado de involucramiento detiene su incremento hasta que vuelva a experimentar incertidumbre, sin embargo es importante señalar que lo que puede ser un signo obvio de interés para un observador puede no serlo para otro.

En la relación de dos seres que se aman apasionadamente, con imaginación y ternura existe algo de incalculable valor; ignorarlo sería una gran tragedia para cualquier ser humano. (Díaz-Loving y Sánchez Aragón, 2004).

Marcel Proust (2002) asegura que el enamoramiento resulta de una necesidad interna como el hambre, iniciada espontáneamente en la juventud y antes de elegir al objeto de amor. También menciona que al inicio del amor no se sienten excesivamente apegados a ese objeto de amor, sino al deseo de amar de donde el nace.

Rojas (2001) nos da otra información acerca del enamoramiento. Escribiendo que el enamoramiento es algo misterioso, etéreo, indescriptible y maravilloso que transforma a la persona y le hace descubrir todo lo grande y hermoso de la vida. Con el amor se disuelven las frustraciones, las tristezas y tantos sinsabores como la vida trae consigo. Es como un dulce sueño en el cual se ven cumplidos los deseos de ser comprendido, considerado, estimado, tenido por algo valioso.

Según Alberoni (2008), el enamoramiento convence de que se amará para siempre, sin importar lo que suceda, crea una afinidad profunda, más allá de la conciencia, por eso el amor no solo es placer, deseo y pasión, es también compromiso y promesa. Es un proyecto de edificación de algo que se propone que va a durar toda la vida.

Yela (2002), hace la diferencia de la creencia generalizada, de que el enamoramiento es un fenómeno impredecible y aleatorio. Un número creciente de científicos sociales han construido diferentes modelos teóricos que describen y explican el enamoramiento.

Las características principales del enamoramiento son sintomáticas, las cuales según la mayoría de los autores son: Intenso deseo de intimidad y unión física con el individuo (tocarlo, abrazarlo, besarlo e incluso relaciones sexuales). Intenso deseo de reciprocidad (que el individuo también se enamore del sujeto). Intenso temor al rechazo. Pensamientos frecuentes e incontrolados del individuo que interfiere en la actividad normal del sujeto puro. Pérdida de concentración. Fuerte activación fisiológica (nerviosismo, aceleración cardíaca, etc.) ante la presencia (real o imaginaria) del individuo. Hipersensibilidad ante los deseos y necesidades del otro. Atención centrada en el individuo, idealización del amado, percibiendo sólo características positivas, a juicio del mismo.

Todo tiene su tiempo; tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de lamentarse, y tiempo de bailar; tiempo de abrazar, y tiempo de rechazar el abrazo; tiempo de callar, y tiempo de hablar; tiempo de guerra, y tiempo de paz; tiempo de amar, y tiempo de odiar. (Ecl.3:2, 4)

Así como todo tiene su tiempo el amor no es la excepción, su momento inicial, inicia con los primeros encuentros de la pareja surge el coloquialmente conocido “flechazo”. No se encuentra ante un verdadero “nosotros”, sino ante la percepción más o menos consciente de un deseo.

Después del flechazo puede surgir el amor. Con el amor se anticipa “una felicidad futura permanente, que puede estar idealizada, pero que permite establecer la relación y lleva a tener el deseo de construirse en pareja” [...] la presencia del otro es en sí misma fuente de seguridad, satisfacción y alegría.

El amor de la pareja a cualquier edad se representa como un sentimiento de exclusividad; el otro es más importante para uno. El amor favorece una perfecta sensación de unidad, de sumergirse en un conocimiento del otro, visto como un sueño. (Sarquis, 1995)

El enamoramiento no es sencillamente una explosión de sexualidad inhibida en la meta ni tampoco una regresión, sino es una maduración. Es el paso de una vida de dos, a una comunidad erótico-amorosa adulta.

El enamoramiento surge no solo porque la persona amada evoca un ideal de pareja construido a lo largo de la vida, sino también esta evoca una nueva posibilidad, un nuevo destino, le ayuda a crecer, tomar nuevas metas e ir más allá de relaciones que responden a deseos internos.

Acaricia la propia alma y consuela el propio dolor. Lo que da felicidad en el enamoramiento es la certeza de no estar solo, sino sentirse reafirmado, apoyado y aprobado por el otro.

TEORÍA BIOLÓGICA

La fórmula química de Cupido

El resplandor y el brillo de una persona enamorada no son un concepto metafórico, puesto que puede observarse. Su causa es un estado de mayor excitación y la más intensa pulsación de órganos y tejidos (Lowen, 1990). Si, el amor es una experiencia corporal, la participación de este en la vida, tendrá como consecuencia una reacción o cambio a nivel químico, neuronal y fisiológico en el organismo de quien lo experimenta.

Desde 1990, el estudio del amor recayó en manos de científicos como biólogos, bioquímicos, neuroquímicos y neurobiólogos. Hoy se sabe que en el sentimiento amoroso intervienen una serie de factores químicos que promueven una conducta explosiva llamada enamoramiento.

Para Orlandini (1998), la causa del enamoramiento reside en las moléculas olorosas del tipo feromonas, que se originan en las glándulas apócrinas de las axilas, los pezones y la región genital. Aunque no se haya demostrado la existencia de feromonas en el hombre, la atracción erótica por los olores resulta indudable. Los investigadores Cutler y Preti descubrieron que la esencia de sudor axilar masculino, aunque no fue percibido como tal, normalizó los ciclos menstruales de un grupo de mujeres en un estudio que realizaron. Se hizo evidente que las moléculas no fueron percibidas conscientemente como olores, pero aún así, resultaron capaces de modificar la fisiología reproductora humana.

Los mecanismos de acercamiento y apareamiento en animales todavía no se conocen en su totalidad. Aún no se sabe con certeza si son los mismos para los humanos, pero es obvio que se comparten ciertos caminos bioquímicos comunes, sobre todo con los grandes primates.

Para los humanos el mecanismo de perpetuación de la especie recibe otro nombre: “amor”, fenómeno que inicia con un estado especial llamado “enamoramiento”. Por lo general cuando se busca una definición de este estado emocional en un diccionario se encuentra como: “sentimiento apasionado hacia una persona de otro sexo, sentimiento que inclina el ánimo hacia lo que le place”, pero esta definición no saca de dudas. Sin embargo, sabemos que históricamente este sentimiento fue estudiado y nombrado por los antiguos filósofos

griegos; enaltecido por los poetas y trovadores, especialmente en el siglo XII; y conocido en Europa como amor cortesano; un tipo de amor que unía a las personas más allá de la necesidad de procrear, del cual surge posteriormente el mito del amor romántico.

El estudio sistemático del sentimiento amoroso estuvo primero en poder de los antropólogos, después pasó a sociólogos y psicólogos. Algunos casos especiales de alucinación fueron tratados por psiquiatras, hasta que finalmente el estudio del amor recayó en los científicos como; biólogos, bioquímicos, neuroquímicos y neurobiólogos.

Desde 1990 se separó el estudio del amor del de la sexualidad humana. En humanos es muy complicado el estudio del sentimiento amoroso, sin embargo se sabe que: hay varios tipos de amor (materno, filial, propio, religioso, enamoramiento, etc.); este madura con la edad, es decir se va conformando un mapa mental amoroso con base en la edad y las experiencias; se manifiesta por medio de mensajeros químicos que se perciben en estructuras especializadas llamadas receptores, que generan respuestas químicas en cascada que son incontrolables y que promueven una conducta explosiva llamada enamoramiento.

Los neuroquímicos explican el enamoramiento por cambios en hormonas y endorfinas del tronco cerebral, el hipotálamo y el lóbulo límbico del sistema nervoso central.

Se ha supuesto que el aumento de tres neurotransmisores como la difeniletilamina, dopamina y adrenalina se relaciona con el fenómeno del enamoramiento.

En el estado opuesto, el descenso de estos neurointermediarios explicaría el desenamoramiento.

La clínica también parece confirmar la idea del origen químico de la pasión amorosa. La manía alegre, que se interpreta como la consecuencia del aumento de los neurointermediarios, se observa una exagerada actitud de galanteo y gran facilidad para enamorarse a primera vista.

El hipotálamo es el encargado de liberar o segregar la Hormona Liberadora de Hormona Luteinizante (LHRH) que actúa sobre la glándula hipófisis y determina la liberación de

hormonas sexuales que estimulan los ovarios y los testículos. Se cree que la LHRH es uno de los agentes hormonales que originan en enamoramiento humano.

Actualmente se sabe también que en cierto momento del camino químico del amor es común con el de las relaciones amistosas.

Para poder estudiar la química del amor, se dividirá en cuatro etapas, tres de las cuales son comunes al amor y la amistad, y la última es exclusiva para el enamoramiento o amor erótico. (Flores 2008)

1° Etapa: Primera impresión

Nuestros sentidos son la puerta de entrada para todo lo que ocurre fuera de nosotros, en el amor no hay excepción: una vez dentro, comienza la batalla química y hormonal.

Encontrar a la persona que nos atraiga es el primer paso, y es también una responsabilidad que suele atribuirse al sentido de la vista. Es verdad cuando se afirma que “el amor entra por los ojos”; y cuando se dice “el amor es ciego”, también es realidad ya que entra por las fosas nasales. Esta afirmación se debe al descubrimiento de sustancias, que atraen o repelen a ciertos animales, llamadas feromonas, moléculas de bajo peso, que son lo suficientemente volátiles y resistentes como para viajar por el aire distancias cortas en humanos o largas como en los animales.

Anteriormente se creía que los seres humanos no producían feromonas, hoy está comprobado que efectivamente las poseemos y que son secretadas principalmente por las glándulas sudoríparas de la axila y, sobre todo, por la piel de la entrepierna. La composición formada produce el llamado aroma humano y cada uno tenemos una combinación personal.

Constantemente, los receptores olfativos del órgano vomeronasal del ser humano reciben diferentes mezclas de feromonas sin que le llamen la atención, hasta que el aroma de la persona adecuada comienza a ser inquietante en un proceso que no se registra racionalmente.

La mezcla específica se distingue de las demás porque la señal en el receptor olfativo genera una agitación y se tiene la necesidad de buscar con la vista el origen de la perturbación.

Cuando se tiene al blanco en la mira y se produce el contacto visual, una descarga eléctrica pone al cerebro en un estado especial que despierta a un conjunto de células en el sistema límbico, que secretan a su vez una sustancia conocida como feniletilamina (FEA).

2º Etapa: Atracción (primera fase neuroquímica)

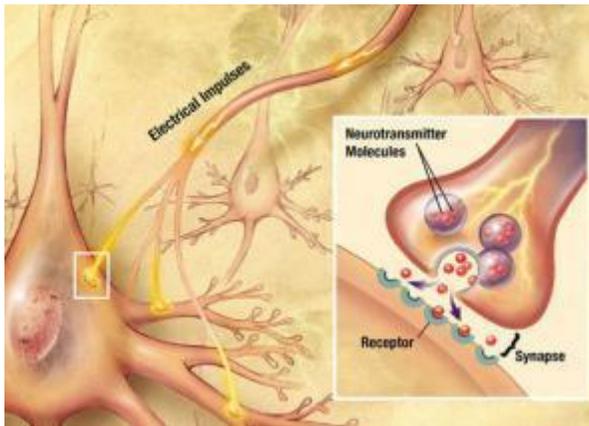


FIGURA 6
Neuroquímica
(Pinel 2006)

La feniletilamina se esparce por todo el cerebro y orchestra el caos llamado amor. Inicialmente, provoca un estado de semiinconsciencia, en el cual se suspenden todas las acciones cerebrales: la vista, que generalmente es periférica, se vuelve central, enfocando como entre nubes al objeto causante del caos; se pierde el oído y, por ende, el habla; no hay sensación térmica en la piel ni equilibrio y se turba la coordinación de ideas y de movimiento.

El cerebro juega trucos, al dejar de oír, sólo se distinguen sonidos internos, como las palpitaciones o los ruidos intestinales. Sin embargo, nuestro cerebro no puede quedarse así, todo el caos dura menos de un segundo, (caeríamos por la falta de equilibrio), es momento de que el cerebro tome las riendas del cuerpo.

Para recuperar el control, el cerebro secreta dopamina o norepinefrina, ambos neurotransmisores, estimulan al hipotálamo; éste último se comunica químicamente con la

hipófisis, de ahí a la tiroides; luego al páncreas, las glándulas suprarrenales, y después, en el caso de las mujeres, con los ovarios; en el caso de los hombres, con los testículos.

Al final de la comunicación química ocurre: cierre de vasos sanguíneos, venas y arterias periféricas; aumento de presión arterial; ligero aumento de temperatura; escalofríos; sudoración principalmente en cara y manos; aumento de frecuencia respiratoria, y por consiguiente, suspiros; al aumentar la frecuencia cardíaca se siente un vuelco, éste es el origen del “flechazo de Cupido”.

Después viene un aumento de glucosa en la sangre; dilatación de pupila; y contracción del estómago e intestino, lo que se interpreta como “mariposas en el estómago”; todo junto forma lo conocido como arrebatos sentimentales, el cuerpo se arquea y todo parece una fiesta, y sí, lo es; pero química.

3° Etapa: Afecto o enamoramiento (segunda fase neuroquímica)

Una vez que el primer encuentro acaba, el cerebro debe controlar el caos en el que se vio envuelto; es decir, nivelar las sustancias que fueron secretadas; para ello se activan los calmantes naturales por excelencia: endorfinas y encefalinas. Ambas son una auténtica droga, de hecho son los opiáceos del cerebro, y se esparcen para tranquilizar los órganos alterados; producen tranquilidad, calma, gozo y alegría, la risa en el rostro es inconfundible.

El cerebro sabe que debe controlar las variaciones de temperatura y sobre todo de azúcar, por lo cual el páncreas secreta insulina, de esa manera se transporta la glucosa a los tejidos para metabolizarse, y así el organismo se tranquiliza. Sin embargo cuando bajan los niveles de glucosa hay una nueva señal: serotonina, traducida como la necesidad de algo dulce. En los hombres, la señal es casi imperceptible, y a la larga produce baja de peso; en cambio, para las mujeres, la necesidad de azúcar es imperiosa y puede provocar un aumento de peso.

Después de todos estos procesos químicos, se produce oxitocina, conocida como “el péptido del amor” o “sustancia del abrazo”, que genera la urgencia de la sensación táctil, del contacto directo con la persona amada.

En el caso de la amistad, se cierra el ciclo y puede convertirse en una relación duradera; sin embargo, para el enamoramiento, se necesita cada vez más el intercambio químico; así se llega al beso, donde olor y sabor se juntan, provocando una memoria a muy largo plazo.

4° Etapa: Pasión (fase neuroendocrina)

El proceso amoroso es como una bola de nieve que rueda por una pendiente: cada vez más grande y no se puede contener; eventualmente, el ciclo se cerrará, para culminar con las relaciones sexuales; para ello los impulsos eróticos serán cada vez más intensos y con intervalos más cortos.

Las glándulas suprarrenales aumentarán su producción de testosterona tanto en hombres como en mujeres. En el caso de los hombres, la cantidad de testosterona aumentará considerable, ya que se sumará a la aportada por los testículos, ocasionando la llamada “valentía territorial” que servirá contra posibles contrincantes y una veloz iniciativa para presionar a la pareja. Para las mujeres esa pequeña diferencia en el aumento de testosterona provoca una especie de ceguera en el juicio y toma de decisiones, motivo por el cual no se oyen consejos y lo único en mente es estar con la pareja, aumentar el contacto físico y tener relaciones sexuales, con esto se cierra el ciclo amoroso.

El péptido de la fidelidad

En algunos animales como los cisnes, gansos y lobos, existe una hormona llamada vasopresina o “péptido de la fidelidad”. Ésta provoca que, después del encuentro sexual, permanezcan juntos en cada ciclo de apareamiento. La muerte de la pareja, lleva a estos animales al suicidio o a una vida en solitario.

Por otro lado, aunque los humanos secretamos esta hormona, no lo hacemos en cantidad suficiente y de manera constante, lo cual deja abierta la puerta para buscar otra u otras parejas.

Las civilizaciones monogámicas, como la nuestra, lo son con base a relaciones intelectuales, no bioquímicas. La religión, la moral, las leyes y, sobre todo, la inteligencia ayudan a mantenernos con la misma pareja toda la vida, lo cual nos revela que la vida en pareja es un arduo ejercicio intelectual.

El organismo humano no ayuda ni a la fidelidad ni a cumplir el mito del amor romántico. El amor, concebido como un despliegue de un arsenal pirotécnico, no es eterno, y se agota con el tiempo, sigue la ley de que “todo lo que sube, tiene que bajar”; y aquí es cuando comienza la crónica del desamor.

El encanto se rompe y generalmente es en uno sólo de los dos componentes de la pareja, aunque ambas partes seguirán teniendo la necesidad de las alteraciones bioquímicas para obtener su ración de droga cerebral. Entonces, es posible que una parte inicie una búsqueda de emociones con terceras personas ya que el amor que sentía ha muerto.

La parte todavía enamorada, por lo general, presenta un síndrome de abstinencia de las sustancias químicas del amor, el cual provoca depresiones, angustias, lo cual conlleva a un estado de enfermedad, conocido como melancolía, y que en los siglos XVIII y XIX, llevó a innumerables personas a “morir de amor”.

La atracción bioquímica de la primera fase neuroquímica, puede durar, según se sabe hasta hoy, de dos a tres años. La combinación de la segunda fase neuroquímica y la fase neuroendocrina puede durar hasta cuatro años más. Una vez cumplidos estos ciclos químico-biológicos, que suman alrededor de siete años, la relación se vuelve fundamentalmente racional, sin quitar que pueda seguir existiendo la atracción química, pero con otra velocidad o impulsada con otra fuerza, la cual es conocida como costumbre.

Lo anterior quiere decir que de la pasión involuntaria de amar se pasa a la voluntad de amar.

El cerebro, considerado bioquímicamente como el órgano sexual más importante, debe hacer acto de presencia, si es que uno lo desea, para preservar la relación que en un momento volvió locas a las neuronas, y convertirlo en un acto de intelecto y voluntad.

Por último, si involucrar a la razón y a la voluntad no es suficiente, no queda otro camino que buscar quién reviva la alquimia corporal y comience nuevamente la compulsión de éxtasis y tormento. La fórmula química de Cupido (Flores 2008)

Observamos que el enamoramiento es todo un proceso químico la doctora Fisher, y sus colegas Aron y Brown (2004) desarrollaron una investigación acerca de este fenómeno

humano. En donde recaudaron datos sobre la actividad cerebral mientras los sujetos perdidamente enamorados realizaban dos tareas distintas: una era mirar la fotografía de su amado o amada y la otra mirarían una fotografía <neutra> de un conocido que no genera sentimientos románticos positivos ni negativos. Además utilizaron un aparato de imagen por resonancia magnética funcional (fMRI) para sacar fotos del cerebro.

El aparato fMRI registra el flujo sanguíneo del cerebro. Se basa, en parte, en un principio sencillo: las células cerebrales que se encuentran activas usan más sangre, que las partes del cerebro que se encuentran inactivas, ya que tienen que obtener el oxígeno necesario para realizar su trabajo. Con esta máquina no era necesario inyectar a los sujetos del experimento ningún tipo de contraste (color), además era sin dolor.

Fisher (2000) junto con sus colegas asignaron una tarea de distracción para que el sujeto no pensara en la persona amada. Así se les asignó <una tarea de distracción> este procedimiento se utiliza para mantener el cerebro libre de emociones.

Entre el momento que miraban la foto de la persona amada que actuaba de estímulo positivo y la foto neutra de algún conocido sin interés, a los sujetos del experimento se les mostraba un número de cifras (por ejemplo, 8.421) en una pantalla y se les pedía fueran contando hacia atrás de siete en siete a partir de dicho número. El objetivo fue despejar la mente de sentimientos fuertes entre la exposición al objeto de su amor y la exposición al estímulo neutro.

Era importante tomar en cuenta que los hombres y las mujeres enamoradas que participaban en el experimento estuvieran seguros de que la fotografía de la persona amada estimulara sus sentimientos de amor romántico de forma más efectiva que un olor, una canción, una carta de amor, un recuerdo o cualquier otro objeto o fenómeno asociado con el amado.

Hicieron el experimento con aquellos que parecían estar verdaderamente enamorados y le dieron a cada uno varios cuestionarios diseñados para conocer su personalidad, sus sentimientos hacia la persona amada, la duración, intensidad y el momento que vivía en su relación amorosa.

Los citaron una semana después al laboratorio llevando consigo objetos que les hicieran sentir una pasión romántica hacia el ser amado. Los estudiantes regresaron con fotografías, cartas, mensajes de correo electrónico, tarjetas de cumpleaños, grabaciones de música, perfumes, recuerdos escritos en hojas de papel y anotaciones sobre hechos futuros que imaginaban. Los llevaban como si fueran flores de cristal.

Cada sujeto fue preparado para el experimento, primero se les colocaban tres electrodos en diferentes regiones del cuero cabelludo, conectando de esta manera al participante con un electroencefalograma (EEG). Se le comunico a cada participante que los cables registrarían sus ondas cerebrales durante el experimento. Cuando en realidad no era cierto, la maquina no se encontraba conectada. Este engaño fue con el fin de estimular la sinceridad de los voluntarios, después el participante se sentaba frente a una pantalla de computadora en donde se mostraba un icono que parecía un termómetro vertical y se le daba una esfera rotativa manual que iba de cero a los treinta grados, girando este dial accionado por muelles, el sujeto podía elevar el mercurio del termómetro. Cuando él o ella lo soltaban regresaba a cero. A este aparato de respuesta por ordenador le llamaron "amorometro".

El experimento principió cuando le mostraron al sujeto la foto de su amado o amada y después una foto neutra de otra persona del mismo sexo o de un paisaje de la naturaleza. A continuación cada participante leía una carta de amor de su amado y luego leía un párrafo de un libro de estadística. En tercer lugar cada uno de los sujetos, olía un perfume que le recordaba a la persona amada y después agua con alcohol de desinfectar. En cuarto lugar se le pedía al sujeto, que <recordara> algún momento maravilloso pasado en compañía de la persona amada y en seguida que recordara algún hecho intrascendente, como, por ejemplo, la última vez que se había lavado el pelo. En quinto lugar cada participante escuchaba una canción asociada con su amado y al instante otra canción cantada por personajes del programa de la televisión Plaza Sésamo. Por último se le pedía a cada participante que imaginara un hecho futuro maravilloso junto a la persona amada y después imaginara un hecho cotidiano como lavarse los dientes. Y entre uno y otro cometido se intercambiaba una tarea de distracción: contar hacia atrás de siete en siete, comenzado con alguno de los números de una secuencia de varias cifras. La labor del

sujeto experimental consistía en responder a cada estímulo haciendo girar el dial del amorómetro para reflejar la intensidad de sus sentimientos de pasión romántica.

Los participantes fueron once mujeres y tres hombres, su edad era de dieciocho años y medio. Cuando se registraron sus respuestas y se analizaron estadísticamente se vio que se desencadenaban casi por igual, por medio de fotografías, canciones o recuerdos del ser amado.

Fisher (2004) entrevistó a cada candidato, a veces hasta dos horas. Una de sus primeras preguntas era siempre la misma: ¿Cuánto tiempo llevas enamorado? Y la segunda era ¿Qué porcentaje del día y de la noche piensas en la persona de la que estas enamorado (a)? Esta pregunta era elemental ya que el pensamiento obsesivo es un ingrediente básico de la pasión romántica. Buscaron participantes que pensaran en la persona amada durante casi todo el tiempo que pasaban despiertos, así como otras características, por ejemplo que suspiraran más de la cuenta. Así mismo les pedía que respondieran un cuestionario llamado “escala del amor apasionado” que constaba de quince preguntas sobre el amor romántico y que lo elaboraron los psicólogos Elaine Hatfield y Susan Sprecher.

Iniciaron el experimento generando confianza explicándoles que ya se había probado el escáner IMRf del cerebro.

El procedimiento fue el siguiente: acomodaban lo mejor posible al participante dentro del escáner, un tubo de plástico largo, horizontal cilíndrico, de color crema, abierto en ambos extremos que abarca desde más arriba de la cabeza hasta la cintura. El sujeto se recostaba sobre una camilla dentro de esta máquina tubular, en la semioscuridad, quedando treinta o setenta centímetros de espacio de separación por encima y los lados de su cuerpo, dependiendo del tamaño de la persona. Se pusieron unos cojines bajo de sus rodillas para relajar la espalda, los taparon con una manta, e hicieron reposar su cabeza sobre una almohada rígida para que permanecieran inmóviles durante el experimento, les colocaron un espejo ligeramente inclinado sobre sus ojos. De esta manera el sujeto podía ver reflejada la pantalla en la que le iban mostrando sucesivamente cada foto, así como el número de varias cifras con que realizaron la tarea de distracción.

Realizaban escaneos preliminares para establecer la anatomía básica del cerebro, comenzaba el experimento de doce minutos. Primero el sujeto miraba la fotografía de la persona amada en la pantalla durante treinta segundos mientras el escáner registraba el flujo sanguíneo en distintas regiones cerebrales.

A continuación el sujeto veía un número, por ejemplo el 4.673 estos números cambiaban con cada nueva presentación, pero la tarea de distracción siempre era la misma. Durante cuarenta segundos, el sujeto debía contar mentalmente hacia atrás de siete en siete. Luego el participante miraba la fotografía neutra durante treinta segundos, mientras el cerebro se volvía a escanear. Por último el sujeto veía otro número, esta vez durante veinte segundos y contaba mentalmente hacia atrás de siete en siete.

Este ciclo se repetía seis veces, lo que les permitía captar ciento cuarenta y cuatro imágenes de diferentes regiones cerebrales de cada participante, durante estas cuatro fases a las que se había sometido. Una vez terminado el experimento, regresaron nuevamente a una entrevista, preguntándoles como se encontraban y que habían pensado durante todas las fases del test.

Como se dijo anteriormente el aparato fMRI registra el flujo sanguíneo del cerebro, basándose en las células cerebrales que se encuentran activas, porque usan más sangre, ya que tienen que obtener el oxígeno necesario para realizar su trabajo que ha aumentando su actividad. Durante el experimento se activaron muchas partes del cerebro de los enamorados, sin embargo hay dos regiones que más resaltan. Una es la cavidad del Núcleo Caudado: se trata de una región extensa, en forma de C, que se encuentra muy cerca del centro de nuestro cerebro.

Dentro del proceso químico del enamoramiento se encuentran sustancias como son: la dopamina, serotonina, noroepinefrina, feniletilamina y oxitocina. Fisher (2004) explica que cuando se elevan los niveles de dopamina en el cerebro producen una gran concentración de atención, así como una motivación inquebrantable y una conducta orientada a un objetivo. Siendo estas las características del amor romántico. Los amantes se encuentran intensamente en el amado, excluyendo a menudo todo lo que les rodea. De hecho, se concentran de tal modo en las cualidades del ser amado que pasan por alto fácilmente sus

características negativas, adorando incluso las experiencias y los objetos específicos con la persona amada.

Las personas locamente enamoradas consideran al amado como algo novedoso y único. La dopamina ha sido asociada con el aprendizaje de los estímulos novedosos, algo que resulta clave en el amor romántico es la preferencia del amante por el ser amado. El éxtasis es otra característica destacada de los amantes, algo que parece también estar asociado con la dopamina.

Las concentraciones elevadas de dopamina producen los siguientes efectos:

- ✚ Euforia
- ✚ Aumento de energía
- ✚ Hiperactividad
- ✚ Insomnio
- ✚ Pérdida de apetito
- ✚ Temblores
- ✚ Una aceleración de los latidos del corazón y de la respiración
- ✚ Obsesión
- ✚ Ansiedad o miedo.

La intervención de la dopamina puede incluso explicar por qué los hombres y mujeres enamorados se vuelven tan dependientes de su relación romántica y porque ansían la unión emocional con su amado. La dependencia y el ansia son síntomas de adicciones importantes porque están asociadas con altos niveles de dopamina.

El amor romántico es una adicción; una feliz dependencia cuando el amor es correspondido y una ansiedad dolorosa, triste y a veces destructiva cuando se ve rechazado. Puede ser el combustible que alimenta los dominados esfuerzos del amante cuando éste siente que su relación amorosa está en peligro. Cuando la recompensa se demora, las células que producen la dopamina en el cerebro aumentan su trabajo, bombeando mayores cantidades de este estimulante natural para proveer de energía al cerebro, centra la atención e impulsa al afectado a luchar más por alcanzar su premio: en este caso, ganarse el corazón de la persona objeto de su amor. Incluso el anhelo de tener una relación sexual con el amado

puede estar indirectamente relacionado con niveles altos de dopamina. Cuando la dopamina aumenta en el cerebro, se producen con frecuencia mayores niveles de testosterona, hormona del deseo sexual.

Otra sustancia química derivada de la dopamina es la Noroepinefrina, sus efectos son, variados dependiendo de la parte del cerebro que se active. El aumento de este estimulante produce euforia, energía excesiva, insomnio y pérdida del apetito. El aumento de los niveles de noroepinefrina puede explicar porque el amante puede recordar los detalles más mínimos acerca del comportamiento del ser amado y de los preciados momentos que paso junto a él, pues esta sustancia se encuentra asociada con el aumento de la capacidad de recordar estímulos nuevos.

Para Maratzzi (2006) que comparo los niveles de serotonina de los enamorados con los de un grupo de personas que sufrían Trastorno Obsesivo-compulsivo (OCD siglas en ingles) y con los de otro grupo que estaba libre de pasión y de enfermedades mentales. Los niveles de serotonina tanto en la sangre de los obsesivos como de los enamorados eran del 40% más bajos que los de los individuos normales. Llegando a la conclusión de que el amor y el trastorno obsesivo-compulsivo podrían tener un perfil químico similar.

Helen Fisher (2004). Llega a la conclusión que el enamoramiento es como una serie concreta de reacciones químicas desencadenadas en el cerebro que guardan cierta similitud con las enfermedades mentales. Cuando se enamoran, se activan exactamente los mismos circuitos cerebrales que se activan cuando se consume cocaína y se experimenta euforia tan intensa como la que se experimenta con las drogas.

1.7 ASPECTOS SOCIALES DEL ENAMORAMIENTO

La humanidad inicia el recorrido hacia el entendimiento de todo lo que se entrafían las relaciones personales. Como se ha dicho anteriormente a lo largo de la historia de la humanidad, poetas, pintores, compositores, literatos, filósofos, pensadores y científicos han dedicado incontables momentos de sus vidas a la tarea de expresar y explicar este fenómeno.

De manera simultánea, la especie ha evolucionado a través de un largo proceso de cambios biológicos que incluyen el extraordinario desarrollo de habilidades artísticas, de comunicación, organización social, interacción y tecnología.

Los seres humanos son organismos netamente sociales, y por lo tanto requieren de genética natural, convivencia cotidiana, de lazos afectivos y de interdependencia para subsistir. La manifestación y formas de compartir, de apego, atracción, interacción y afiliación. Estas varían de pareja a pareja, pero sobre todo de cultura a cultura, ya que estas crecen de un proceso de socialización y aprendizaje consistente de acuerdo con sus necesidades. (Díaz-Loving, 2004).

La teoría social del enamoramiento en un análisis holístico se volvió evidente, un sujeto cuya vida corporal es un microcosmos respecto a un universo dentro del cual el amor es un anhelo, un logro de cercanía y conexión, es un aspecto clave para hacer posible la existencia de toda forma de vida, es un espacio que se vuelve interpersonal, para el buen desarrollo de la intimidad y confianza en el otro. Sin embargo el macrocosmos del ser humano no incluye únicamente su naturaleza biológica, sino también sus relaciones con las demás personas.

Como dice Gertz; “No existe una naturaleza humana independiente de la cultura” (Bruner, 1990).

La importancia del amor desde los diversos puntos de la psicología da un concepto más amplio acerca de la construcción del enamoramiento en nuestra vida, “no se puede comprender plenamente los conflictos y barreras que hay dentro de la psique, y que coartan los esfuerzos por alcanzar la felicidad en las relaciones amorosas, a menos que

sean conscientes de la historia, de los pasos que se dieron para llegar a donde nos encontramos hoy día” (Eisler, 1996).

Sin embargo y pese a todas las aportaciones teóricas que giran alrededor de diversos procesos en la psicología concluyen que “es la cultura, y no la biología, la que moldea la vida y la mente humana”. (Bruner, 1996)

La cultura se volvió crucial en cuanto a los vínculos humanos como el amor, debido a que las características propias del self social se manifiesta en el tipo de relaciones que se mantienen con nosotros mismos y con los demás. (Vaughan, 1986)

Para Foladori, (1992) la naturaleza es una extensión de la comunidad, el cuerpo y experiencia en cuanto al amor, forman un microcosmos social cuya lectura dará cuenta del sentido otorgado al amor en una cultura particular. Además la noción del cuerpo hará posible una aproximación al amor como construcción social que involucre a un ser humano con poder para modificar su entorno social y para poder elegir.

Los procesos corporales no pueden verse como expresiones pasivas de una cultura. Es posible hablar del cuerpo como un puente entre el yo y la sociedad (Porter, 1989) y del entorno social como una estructura que implica una interrelación en la que la modificación en una de sus partes tiene necesariamente efectos en otra parte de esa misma estructura, como lo ha señalado Claude Levi Strauss (citado en López, 2000), por lo tanto es viable entender la relación entre las personas y su cultura como una cuestión recíproca.

De hecho los fenomenólogos no sólo aseguran que el cuerpo es una construcción cultural (Csordas, 1990), sino que la cultura es vista como una proyección del cuerpo en el mundo (Jackson, 1994).

Esto significa que la historia cultural no solo edifica el mundo público, sino que también puede ser escrita a partir del aspecto más íntimo del mundo privado de las personas de sus procesos corporales. El carácter participativo del cuerpo tiene sus raíces en emociones como el amor, que juegan el papel de impulsar los movimientos y elecciones del ser humano que implicarán consecuencias en la estructura de su mundo social.

En el estudio de la emoción dentro de la Psicología Social, de acuerdo con Radley (1991), se ha mantenido la existencia de una influencia en una sola dirección: del cuerpo hacia la mente de la sociedad hacia la construcción de la emoción. Por ello es que, en el caso del amor, se ha llegado a afirmar que “amar no es experimentar una sensación natural, sino es participar en una de las innovaciones de la cultura moderna occidental”. (Solomon, 1989)

Es evidente que las emociones juegan un papel crucial en la elección social de las personas y como se constituye una cultura, pero en cuanto a la experiencia amorosa cabría preguntar si el amor es una emoción.

Algunos estudiosos del tema, afirman que más bien es una sinfonía: Que se apropia de todas las emociones básicas de un momento a otro. Cuando se siente la necesidad irresistible de llamar por teléfono a “él o a ella”, se pueden sentir asaltados por el miedo a que se haya ido con un rival; al momento, embargados por la alegría cuando contesta el teléfono y dice “te quiero”; y más tarde, golpeados por la sorpresa y la desilusión cuando el ser celestial anula la cita que habían planeado juntos.

El amor romántico también está relacionado con otro gran número de sentimientos más complejos: el respeto, la admiración, la lealtad, la gratitud, la compasión, el temor, la timidez, la nostalgia, el remordimiento e incluso el sentido de la justicia. (Fisher, 1994)

El hecho de que al amar las personas experimentan tantas emociones es porque, en realidad, el amor conforma todo un sistema de motivación o impulso orientado a la planificación y la persecución de una necesidad o un deseo específico...diseñado para permitir a los pretendientes construir y mantener una relación íntima con una pareja determinada que prefiere sobre las demás. (Fisher, 2004)

1.8 AMOR VERDADERO Y AMOR REAL

“Ponme como un sello sobre tu corazón, como una marca sobre tu brazo; Porque fuerte es como la muerte el amor.

Las muchas aguas no podrán apagar el amor, Ni lo ahogarán los ríos”.

Cantares 8:6-7

Enamorarse produce un inmenso placer, los sentidos se vuelven más sensibles, el organismo se relativiza, es decir respira y se vive más intensamente.

Todo amor tiene un momento inicial, durante los primeros encuentros de la pareja surge el coloquialmente conocido “flechazo”. No estamos todavía ante un verdadero “nosotros”, sino ante la percepción más o menos consciente de un deseo que puede aparecer con todas las características de la violencia inesperada. De golpe, en cotizaciones a menudo imprevistas o imprevisibles, de una manera vivida como totalmente espontánea, en todo caso nada reflexivo, puede surgir el “flechazo” inicial. La elección global del ser amado se le impone a la conciencia antes de toda reflexión crítica, todo razonamiento y todo cálculo. El deseo se centra en la globalidad de los rasgos o de las apariencias del objeto del deseo. No hay “porque” y hasta las palabras utilizadas para definir los fenómenos: seducción, encantamiento, influjo, aluden precisamente a la influencia mágica o misteriosa de los deseos imprevistos que surgen desde el exterior del sujeto. El “flechazo” se comporta como un verdadero hecho consumado.

Sea lo que fuera lo que sigue posteriormente, es el acto que manifiesta con claridad, que las instancias psíquicas conscientes no intervienen sino hasta después; y entonces ellos pueden ratificar o no esa elección inicial, puesto que este deseo, en su espontaneidad impulsiva, puede ser sólo la expresión de algunas pulsaciones parciales mal integradas entre sí e insuficientes o demasiado inestables para que tenga tiempo de instaurarse una verdadera relación amorosa (Lamaire, 1979). *Después del flechazo puede que surja el “amor”.*

El término “amor” además de los más variados significados religiosos y filosóficos, de acuerdo con Sarquis (1995), se utiliza en la práctica para nombrar una amplia gama de relaciones interpersonales así como al interés, anhelo o compromiso por algo, que puede ser otro ser humano.

La expresión “amor” marca la historia de la pareja, además de distinguirla con su presencia respecto de otros sistemas sociales. El percibir al otro como especial y deseable, ya sea como realidad o como esperanza, es importante para formar una pareja, de manera que éste atractivo sirva para organizar y dirigir varios aspectos de la vida propia. Se ha dicho que el amor es una fantasía, una enfermedad, un fenómeno que lleva de vuelta a los primeros años de vida, un producto de nuestra imaginación y deseo, como cuando se dice que la belleza está en los ojos del que mira. También se puede decir que el amor es una necesidad instintiva que debe satisfacerse para alcanzar las mayores gratificaciones, como así también los más grandes sufrimientos.

El buen amor se concierne de componentes ya sea cerebral o espiritual, un elemento sentimental identificado con el corazón, un componente corporal relacionado con el erotismo. La falta de alguno de estos componentes se calificaría como; un amor enfermo o falso enamoramiento. (Orlandini, 2008)

Otros autores piensan, ¿Dónde está el amor? Quizá lo único que se puede decir es que es una metáfora o una fuerza poderosa e importante; su presencia y ausencia contribuyen a determinar la naturaleza de las relaciones. “*No obstante nuestra ignorancia acerca del amor, nos vemos obligados a apreciar la fuerza plena de su poder*” (Sarquis, 1995, pág. 22).

Con el amor se anticipa a “Una felicidad futura permanente, que puede estar idealizada, pero que se permite establecer la relación y lleva a tener el deseo de constituirse en pareja” [...] La presencia del otro es en sí misma fuente de seguridad, satisfacción y alegría. El amor de la pareja aún hasta en las más tempranas etapas de la vida se representa como un sentimiento de exclusividad; el otro es más importante para uno. Se sostiene que el amor favorece una perfecta sensación de unidad, de sumergirse en un conocimiento del otro, es visto como un sueño, una especie de unión total que hace sentirse pleno: (Sarquis, 1995)

El amor puede estudiarse como una construcción social, ya que “No existe en ninguna realidad” particular que sea experimentada simultáneamente por todas las personas.

Cada sociedad y cada cultura tiene sus propias y exclusivas formas de comprender el mundo, útiles para quienes interactúan dentro de la sociedad o cultura de que se trate (Sternberg: (2000).

Las sociedades se distinguen unas de otras, entre otras cosas, por su comprensión de la naturaleza del amor. Las culturas admiten la existencia de más de un tipo de experiencia amorosa, aunque difieren en la manera de contemplarlas y en las que consideran dignas de aceptación o idealización. Esto se debe, en parte, a factores externos, definidos por las propias culturas, y que varían dependiendo de cada una.

Es común sentir atracción hacia alguien al que se le considera con personalidad agradable. Entre las características que se consideran deseables, figura el ser considerado, sociable, fiel, confiable, alegre, seguridad en sí mismo y el sentido del humor.

El amor es, generalmente, la base del vínculo en la pareja y abre la posibilidad de considerar al otro, aceptarlo y mejorar la calidad de la relación. Es común quedar asombrados ante el hecho de amar, o dejar de hacerlo, ya que resulta muy complicado el explicar el porqué de su existencia. Al amor se le conoce por la manifestación de su presencia, pero no se sabe exactamente que es.

El amor descansa en la intimidad, el compromiso con el amado y la preocupación por su bienestar.

De acuerdo a Sternberg (2000), existen cuatro elementos del amor de pareja, que parecen ser comunes en todas las culturas, aunque el contenido puede variar:

- ✚ El amado: suele ser un adulto (aunque puede ser un adolescente).
- ✚ Los sentimientos que se cree acompañan al amor, casi siempre incluyen un componente sexual apasionado, destacando aquí a la excitación.
- ✚ Las ideas que se atribuyen al amor están relacionadas con el bienestar de la pareja o con sus apetecibles atributos. También se encuentra la expectativa de estar con el ser amado, ya que hoy en día la perspectiva del amor platónico no goza de popularidad, se prefiere amar y ser amado por lo que es y por una persona real.

- Las acciones o relaciones entre el amante y el amado en relación al conjunto de actos, que apoyan y protegen al amado, le demuestra el compromiso que el amante ha adquirido hacia él o ella.

Dentro de las variables que definen la atracción e influyen en el destinatario del amor se encuentra: el atractivo físico, la excitación, la proximidad, la reciprocidad, la similitud y los obstáculos.

La teoría de la sensibilidad común de (Clark y Monin 2006 citado en Galicia 2010) se centra en la sensibilidad común, una reacción incondicional que se enfoca en el bienestar de la pareja es decir, en la atención de sus necesidades, deseos o metas sin explotar sus debilidades, los autores nos explican sus cinco formas de respuestas:

1. Ayuda
2. Apoyo para alcanzar futuras metas
3. Realizar alguna acción en colaboración con la otra persona
4. Exhibir conductas de cuidado
5. Conducta simbólica cuando no hay necesidad aparente

Los procesos relacionados con la sensibilidad común son los mismos que se mencionan cuando las personas describen una relación amorosa. La sensibilidad común provee un sentimiento de seguridad y confort; comunicar las necesidades contribuye al sentido de estar en una relación amorosa.

La diferencia entre amor y enamoramiento. Para De las Heras (2001) se refiere que el enamoramiento se trata de una ilusión. La producción de esta situación se debe a toda una serie de mecanismos psicológicos, ocupando un lugar preponderante la idealización, realidad transfigurada que convierte al otro en un ser ideal para el enamorado, hecho a su gusto y medida, donde se tiende a contemplar inconscientemente lo que se desconoce del otro, proyectándole en él los atributos que se desearía que tuviese, dándose por sentado que el otro será tal como se había imaginado.

“Esta proyección se realiza de modo inconsciente ya que cuando el enamorado viene a descubrir que el otro no es como creía, fácilmente le culpa como si este le hubiera

engañado, cuando verdaderamente es él quien sin darse cuenta, se había engañado así mismo [...] Me ha desilusionado” (2001, pág. 19).

La atracción que puede darse al conocer a alguien por primera vez, no depende únicamente de su belleza, puede ser que al descubrir en él otro, valores de cualquier tipo de los cuales la persona misma carece, suele constituir una poderosa fuente de atractivo, así también como el encontrar la coincidencia en todo aquello que se tiene y se valora. Es decir, para escoger a alguien como pareja, es conveniente estar enamorado, el amor surge de este “atrapamiento” con el otro, sin embargo ocasionalmente todo queda en eso, en un enamoramiento que, por causas diversas, no llega más allá, no logro superar los diferentes momentos que concluyen, idealmente, en la estabilidad que el amor otorga, al menos por un tiempo.

Es así como muchas veces el enamoramiento es sólo una fantasía producto de la propia historia, deseos y carencias. Se puede agregar que, posteriormente al flechazo, se tiene el periodo del enamoramiento, mismo que debe evolucionar en algo más allá de ese momento imaginario de felicidad total y completa con el otro, y no de terminar.

El deseo de que nada cambie nunca es arquetipo del enamoramiento, y si la vivencia es mágica y fusional no se adueña de la totalidad del sujeto, esto se debe a la vigencia de otros funcionamientos del tipo de principios de la realidad, a la capacidad de establecer diferencias entre el otro real y el otro imaginado (Puget, 1997). En un escenario a nivel imaginario, al otro se le figura completo, sin falta. Este juego fantasioso es uno de los organizadores axiales del enamoramiento.

En el enamoramiento, el fenómeno más importante consiste, en que la pareja se comporta de modo colectivo inconsciente como si tratara de organizar importantes procesos de defensa para ocultar o rehuir la amenaza que siente, más bien que para neutralizar o anular sus efectos, reforzando los esfuerzos de cada uno, para mantener fuera del campo de la conciencia, toda percepción desagradable y mantener lo reprimido donde pudo haber estado durante la “luna de miel” (Lemaire, 1979).

Fina Sanz (2007) nos explica que “El amor es un conjunto de vivencias, un proceso que puede ser vivido con mayor o menor duración, con mayor o menor intensidad, en el que se

interrelacionan y activan emociones, el pensar y el actuar del ser humano” e implica manifestaciones que pasan por procesos inconscientes, de deseo, de seducción. Siendo la seducción un proceso significativo en el establecimiento de los vínculos afectivos y amorosos, mezclando el trabajo individual y grupal, haciéndose consciente e ir descubriendo elementos que forman parte de lo que nos gusta o deseamos de la o el otro, tales como: el lenguaje corporal, verbal, las características de la personalidad, las fantasías eróticas.

Bajo este mismo enfoque de reflexión se concibe al enamoramiento como parte del proceso de construcción del amor y una experiencia significativa que puede implicar “...fusión, goce, un estado de trance, alienación, locura, éxtasis.” (Sanz, 2007) Se puede vivenciar como una fantasía o idealización de la persona, como una alteración de la percepción del espacio-tiempo. A partir de lo vivencial y lo didáctico, es decir, de la sensibilización y la educación, se abordan las experiencias y reflexiones sobre el aprender a amar desde el buentrato (con base en el respeto, la equidad y sin dañar) en el espacio personal, relacional y comunitario con el fin de buscar transformar los códigos afectivos.

Por lo tanto al amor se le considera más estable, ya que crece de manera más lenta y progresiva, fundado sobre bases afectivas más sólidas y profundas de afecto y respeto. Cuando se ha querido a alguien realmente, es difícil que se le deje de querer de un día para otro, lo cual sí puede darse con el enamoramiento, cuya base es más superficial, subjetiva y voluble, exponiéndolo a cambios radicales y arbitrarios, incluso por motivos insignificantes. A la vez el enamoramiento se experimenta con mayor intensidad y atracción, donde los componentes físicos y sexuales suelen tener una relevancia mucho mayor que en el amor.

Es así como el enamoramiento puede aparentar egoísmo, y de acuerdo a su nivel de intensidad, puede convertirse como algo obsesivo, ya que si es probable que el amor sea ciego, no hay duda de que el enamoramiento los es, nubla el juicio crítico, imponiendo al corazón sobre la razón.

El enamoramiento convence que se amara para siempre sin importar lo que suceda, crea una afinidad profunda más allá de la conciencia. Por eso el amor no es solo placer, deseo y

pasión, es también compromiso y promesa. Es un proyecto de edificación algo que se propone durar en el tiempo.

El amor no es una explosión de una sexualidad inhibida en la meta o una regresión, sino que es maduración. Es el paso a una vida de dos, a una comunidad erótico-amorosa adulta

Una persona que se enamora de otra, que le ayuda a crecer a tomar nuevas posibilidades a ir en las relaciones que corresponden a deseos internos. El enamoramiento surge no solo porque la persona amada evoca un ideal de pareja construido a lo largo de la vida, sino porque esta evoca una nueva posibilidad, un nuevo destino.

Alberoni (2008) explica que para saber lo que es el amor hay que partir del enamoramiento bilateral, es decir, dos personas que en un momento dado de su vida dan origen a una nueva comunidad, entrando en el estado naciente para construir un nosotros, una colectividad de solidaridad y erotismo. Dentro de esta colectividad los amantes realizan sus sueños y sus aspiraciones, tanto personales como de pareja. Los integrantes de la pareja elaboran una nueva concepción de la vida y reestructuran sus relaciones externas e internas.

Al estado naciente que se refiere el autor; es el amor el cual tiene ciertos mecanismos fundamentales como:

- ✚ El principio del placer: ligándose a personas que satisfacen sus necesidades y deseos. De la misma manera se devuelve el principio del placer. Es la base de los reflejos condicionados, esto es la base de la amistad. El placer refuerza el vínculo, mientras que la frustración lo debilita.
- ✚ La pérdida: aquí se dan cuenta de que se ama a alguien que ya no está y que en realidad se amaba desde antes. La pérdida es una dramática confirmación de lo que se debía haber sabido.
- ✚ El estado naciente: es el mecanismo fundamental del amor, que explica totalmente la experiencia amorosa. Es el parte aguas entre la muerte del mundo viejo y ambivalente, con el nacimiento de un nuevo mundo con la promesa de nuevas metas y esperanzas. El estupor inicial da paso rápidamente a una gran alegría, se siente el fluir renovado de las energías vitales.

En el estado naciente del enamoramiento es este renacimiento de la vida que pasa a través del contacto y la relación con una persona bien definida. La fuerza del estado naciente lo cambia todo de la persona amada, se aman sus defectos y carencias, más allá de la idealización es una transfiguración, una revaloración de lo antes considerado inferior.

Además el estado naciente contiene varias características que se permiten hablar de un verdadero enamoramiento como:

- ✓ La experiencia de liberación. Termina con un periodo de cautividad, de haber roto cadenas, de saborear la libertad.
- ✓ La iluminación. Recupera la vista y conoce cuales son los verdaderos deseos y alcances. Entiende que estas sensaciones son gracias al amor.
- ✓ El único. La persona amada se vuelve única e irremplazable, sin comparación. La sensación de felicidad y enorme fortuna invaden al amante, llenándolo de energía y determinación para proteger y cultivar el amor de la persona amada.
- ✓ Realidad. El entorno es más claro, lleno de armonía.
- ✓ La experiencia del ser. Todo lo que perciben los sentidos parece nuevo.
- ✓ Libertad. Hoy tiene una meta, realizando la nueva voluntad y llegando a su nuevo destino.
- ✓ El amor cósmico. Empareja esta nueva energía con la que tenía antes.
- ✓ Renacimiento. Modifica las relaciones, busca ser una persona nueva en todos los aspectos de su vida.
- ✓ Autenticidad y pureza. Renovación del yo, ser honesto.
- ✓ Esencial. Lo fundamental para ser feliz con la persona amada, su presencia, un beso, un abrazo.
- ✓ Comunismo amoroso. No les interesa su estatus socioeconómico, religión, política, solo les importa estar juntos.
- ✓ La historia. Regresan a su pasado para comprender su historia y aprender de sus decisiones y poder enriquecer su relación.
- ✓ La igualdad. Sin jerarquías.
- ✓ El tiempo. Pensar que la relación durara toda la vida, sin importar lo que suceda.

- ✓ Perfeccionamiento. Se encuentran en la continua búsqueda de mejorar cada uno en su relación y con ellos mismos.
- ✓ Fusión. Unidos en todos los aspectos.
- ✓ Proyecto. En el futuro se ven como pareja.
- ✓ El dilema ético. Asume responsabilidad de actos en el proceso del enamoramiento.

El amor acaricia el alma y consuela el propio dolor, llega a la esencia del otro, en todos los aspectos. Lo que da felicidad en el amor es sentirse reafirmado, apoyado, y aprobado por el otro. (Alberoni, 2008).

Como ya se menciona anteriormente la atracción bioquímica, puede durar, según se sabe hasta hoy, de dos a tres años y la fase neuroendocrina puede durar hasta cuatro años más. Una vez cumplidos estos ciclos químico-biológicos, que suman alrededor de siete años, la relación se vuelve fundamentalmente racional, sin quitar que pueda seguir existiendo la atracción química, pero con otra velocidad o impulsada con otra fuerza, la cual es conocida como costumbre.

Lo anterior quiere decir que de la pasión involuntaria de amar se pasa a la voluntad de amar, descansando o teniendo como base el afecto, el respeto, el compromiso y la preocupación del bienestar por la persona amada.

Refiriéndose a la intimidad como el sentimiento de cercanía, unión y afecto hacia el otro, el compromiso consiste en la decisión de amar a la otra persona para dar lo mejor de cada uno y desde allí crecer y permitirle al otro hacerlo también.

Este es verdaderamente el desarrollo del amor, su profundización, desde una comprensión madura y tolerante de que los problemas estarán allí, pero nunca más fuertes que el amor que se tienen.

CAPITULO II

REVISIÓN DE

PROGRAMAS

Y

TALLERES



1. DEFINICIÓN DE TALLERES PREVENTIVOS

El taller es una alternativa pedagógica que permite aprender, dentro de un ambiente lúdico y de participación activa, donde cada miembro del grupo es escuchado y tenido en cuenta.

El taller integra una rica variedad de actividades que motivan al grupo y hacen agradable el trabajo: dinámicas, tareas individuales y grupales, cine, foros, salidas de campo, análisis de lecturas, etc.

Aunque el taller presta especial interés, no descuida la teoría, puesto que está fundamentada su aplicación en la misma.

La responsabilidad del aprendizaje es de todos los integrantes, quienes a través de sus reflexiones proponen soluciones a las tareas empleadas.

La función del coordinador es posibilitar las discusiones y concluir con su bagaje teórico; no debe imponerse, ya que cerraría toda posibilidad de hablar del problema si hubiera.

El papel de los facilitadores es altamente significativo e involucra no solamente el manejo de los temas, pues se requiere también saber cómo planificar y desarrollar las actividades y alcanzar el cumplimiento de los objetivos de sensibilizar, promover la reflexión, lograr involucrar, etc. También se requiere el dominio de actitudes y comportamientos que implican la disposición de los facilitadores para asumir desde lo personal y profesional el enfoque responsable de los temas que se abordarán (evitando prejuicios, evasiones y otros posibles sesgos), así como de la disposición y organización para el desarrollo adecuado de los talleres.

El papel general del equipo facilitador es sensibilizar a los adolescentes. Para lo anterior se requiere “lograr que los participantes encuentren un espacio sensible para abordar la problemática si es que hubiese con los participantes jóvenes a lo largo del proceso” (Híjar y Valdez, 2010).

El perfil de los facilitadores en cuanto a habilidades, capacidades y actitudes, que se recomiendan para garantizar un óptimo desempeño en los programas reeducativos con los adolescentes, (Híjar y Valdez, 2010).

Habilidades y capacidades

- Autenticidad.
- Expresión verbal clara, precisa y sencilla.

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Interés por su trabajo y por el grupo que conduce.
- Capacidad para despertar y conservar la atención del grupo.
- Potencial para establecer buenas relaciones interpersonales.
- Habilidad para integrar a los participantes y orientarles al logro de los objetivos propuestos.
- Experiencia para el manejo de situaciones difíciles.
- Capacidad y hábito de escucha.
- Creatividad para manejar situaciones imprevistas.
- Entusiasmo.
- Previsión para adelantarse a los acontecimientos y a los problemas.
- Orden para coordinar los elementos humanos, materiales y técnicos antes y después del desarrollo de las sesiones del Programa.

Pasos generales en la implementación del taller

1. Creación de un ambiente que propicie la participación entusiasta y un clima de interacción que motive a los integrantes.
2. Aclaración de expectativas e identificación de la incidencia de los problemas propuestos, que se tienen en el grupo.
3. Organización de los integrantes según las actividades: subgrupos, presentación del material, indicaciones de las tareas a realizar.
4. Desarrollo de la actividad.
5. Discusión de la información.
6. Debate sobre las posibles soluciones o alternativas que den sentido a todo el proceso.
7. Evaluación constante para realimentar el procesar permanente. Debe tenerse en cuenta los objetivos específicos, la calidad de las ejecuciones, el tiempo empleado, el uso de recursos y el nivel de información.

Los aspectos éticos del taller son importantes para el trabajo grupal con los adolescentes como son:

- Confidencialidad: establecer un compromiso de respeto con la información personal y los testimonios de los participantes.
 - Privacidad en las sesiones: planear y establecer un espacio físico seguro que facilite la comunicación e interacción de los participantes sin el riesgo de ser escuchados por personas que no estén participando en los talleres.
 - Respetar los términos del encuadre: hora de inicio y terminación de las sesiones.
 - No juzgar a la persona (generar empatía).
 - No reclamar o criticar a la persona
 - Establecer confianza.
 - No minimizar el testimonio o relato de la persona
 - No decidir por la persona o querer actuar por ella (Híjar y Valdez 2010):

2 JUSTIFICACIÓN

Uno de los enfoques más usados en talleres y programas es: Terapia de Reencuentro en donde las técnicas vivenciales de la terapia de reencuentro proponen trabajar y visibilizar los procesos de construcción subjetiva de los vínculos de afecto, respeto, de buen trato y, específicamente en las relaciones de noviazgo.

La Terapia de Reencuentro (TR)

Es una metodología de trabajo con grupos y personas cuyo objetivo amplio es construir relaciones de paz, esto es, mejorar la coexistencia mediante la exploración del autoconocimiento (línea que busca profundizar en la aclaración del ¿quiénes somos?), fortaleciendo los procesos de vinculación afectiva respondiendo al cómo se nos influye, e influimos, y en cómo somos, finalmente, implica todo un análisis de los procesos y significados de lo sociocultural.

La TR se refiere al reencuentro de la persona consigo misma (auto-observarse, conocerse en sus pensamientos, emociones, sensaciones, imaginaciones); reencontrarse como persona con un cuerpo, sexuado (integrar el erotismo como un eje de crecimiento personal,

no de miedo o de daño); reencontrarse entre los sexos (abordar la dicotomía y la jerarquización que se hace de las personas y buscar un espacio de comunicación y de diálogo.

Abordándose desde tres puntos de vista del espacio personal:

- ❖ Lo interior,
- ❖ Relacional
- ❖ Social.

Concibiendo a las personas en una triple dimensión analítica:

1. Espacio interior (cuerpo, emociones, sensaciones, pensamientos)
2. Espacio relacional (las formas de los vínculos)
3. Espacio social (cómo ha integrado o asumido los mandatos del contexto cultural y social más inmediato).

Es un enfoque metodológico que parte de la vivencia, de la experiencia y de los aprendizajes de la propia persona. “Es también el contraste con la experiencia de los demás –cuando se trabaja en grupo- asimismo, ayuda en la comprensión...” de sus propias experiencias y situaciones (Sanz, 2002)

Por otra parte educando para la paz y la resolución no violenta de conflictos es como un eje transversal para toda la propuesta

La visión amplia y los objetivos de la educación para la paz priorizan la igualdad, la equidad, la libertad y la transformación de las personas y las realidades mediante la construcción de capacidades y competencias individuales y grupales: la autonomía, el apoderamiento, el diálogo, la cooperación, la solidaridad. Asumiendo que es una herramienta de transformación y desarrollo de las personas, siendo parte esencial a las relaciones humanas, lo que se requiere es desarrollar y potenciar las habilidades para la vida, tales como: el autoconocimiento, la empatía, la asertividad, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y creativo, el manejo de las emociones, de las tensiones y la resolución de los conflictos.

En todas las sesiones la Guía inicia con diferentes técnicas, cuatro de las estrategias metodológicas para el trabajo de prevención en el noviazgo:

- 🎨 Terapia grupal fomenta la motivación para el cambio porque permite el aprendizaje y ensayo de habilidades sociales y de afrontamiento de situaciones concretas de violencia en las parejas.

- ✚ Socioafectiva o vivencial; facilita la construcción grupal en un ambiente que privilegia la autoestima y la confianza para apoderar a personas y a colectivos, desarrollando las habilidades necesarias para comunicarse, cooperar y aprender a resolver los conflictos. Esta metodología ha sido la columna vertebral de la educación para la paz y los derechos humanos.
- ✚ Participativa; proporciona los procesos de discusión, análisis, reflexión y construcción de conceptos, ideas, valores y principios, a partir del trabajo individual y colectivo. Se privilegia el conocimiento de quienes participan en el proceso educativo.
- ✚ Problematizadora o reflexivo-dialógica; provoca procesos de confrontación y problematización que facilitan y apoyan la toma de decisiones ante situaciones cotidianas en las cuales se polarizan dos o más derechos favoreciendo el desarrollo del juicio moral.

3. PROPUESTAS DE TESIS ANTERIORES ACERCA DEL TEMA

La siguiente tabla es un estudio de las propuestas planteadas en otras tesis y estudios sobre el tema del enamoramiento adolescente. No se encontró una tesis con ese tema.

Solo se encontraron estas:

Fecha	Autor	Título de tesis	Descripción	Resultados	Título Profesional
2014	Sánchez Escobedo Andrea A.	Enamoramiento y duelo	Investigación vista como un proceso de finalizar una relación de la manera más sana posible con una red de apoyo en donde la situación no llegue hacer fatal sino superada de manera sana	s/resultados, Prácticos pues es una tesis teórico	Licenciatura UNAM
2013	Alegre Torres Tania Pérez Bonilla Jesica	Amor Biológico, amor humano: una revisión teórica	Revisión documental acerca de la relación de pareja, que llevo a un análisis sobre aspectos necesarios en una relación de pareja que trasladen ambos integrantes a conocer y vivir el amor humano	s/resultados Prácticos, solo es una tesis teórica	Licenciatura UNAM
2013	Bonilla López Fátima Ana Gabriela López Lepe Ana Inés	Taller Teórico-vivencial De autoestima para adolescentes en secundaria privada	Se observa la importancia que tiene una buena autoestima en el establecimiento de buenas y sanas relaciones interpersonales dentro y fuera del núcleo familiar, la estabilidad será un factor importante en el éxito durante la búsqueda de la independecia	El taller se observo una mayor tendencia a la autoestima	Licenciatura UNAM
2003	Barrio Salcedo María	Factores causantes de ansiedad en adolescentes de 15-18 años con respecto a sus relaciones interpersonales	Estudio exploratorio mediante grupos focales, para conocer los factores causantes de ansiedad con respecto a las relaciones interpersonales con adolescentes	s/resultados, solo es teórica	Licenciatura UNAM

Tomando como base el enfoque vivencial de talleres y terapia de reencuentro se propone el presente programa, que se muestra a continuación.

4. PROPUESTA DEL TALLER “ENAMORAMIENTO ADOLESCENTE:

Estructura del taller

El taller se planeó en forma de curso-taller, organizado en 6 sesiones, uno por semana, con una duración de 1 hora, 30 minutos, por sesión, las últimas dos sesiones tuvieron una duración de 2 horas, haciendo un total de 10 horas de intervención.

ESCENARIO:

Se puede aplicar en cualquier centro educativo que haya adolescentes

Instructor: puede ser cualquier profesional relacionado con la psicología, pedagogía o trabajo social. Demostrando empatía, respeto y sensibilidad ante el grupo.

TEMARIO:

- Desarrollo socioemocional
- Teorías del amor
- Intimidad
- Comunicación
- La pareja

Encuadre del taller:

- Puntualidad
- Mostrar respeto durante el taller
- Participar
- Acuerdos que los participantes anexen, para el mejor bienestar de ellos mismos.

Los temas se desarrollaron en cartas descriptivas en donde se anota el nombre de la actividad, el número de sesiones, fecha de la exposición, objetivo general, objetivo específico y el nombre de la coordinadora. Además se anota el subtema que se llevo a cabo en cada sesión, la actividad y la técnica que se realizo, el material que se utilizo y el tiempo de duración de la actividad. (Ver anexos).

CAPITULO III

MÉTODO



Planteamiento del problema.

Debido a que en los adolescentes hay un incremento en las relaciones de noviazgo, las cuales en diferentes circunstancias se encuentran con diferentes obstáculos como la falta de comunicación y malos tratos, al conocer a la otra persona.

Existe una necesidad de desarrollar alternativas que fortalezcan las relaciones de pareja, por lo que creo necesario proponer el taller psico-educativo, con la finalidad de que los participantes adquieran una idea que contribuya con el conocimiento necesario para el desarrollo de una relación estable y construir relaciones de armonía, así mismo, mejorar la convivencia mediante la exploración del autoconocimiento, fortaleciendo los procesos de vinculación afectiva que les permita afrontar conflictos de la mejor manera posible ya que suelen establecer relaciones poco estables y sin conocimiento.

El efecto del taller Teórico-vivencial en adolescentes de 15-21 años de edad, sobre el amor adolescente y la convivencia se tiene la expectativa que sea fortalecida, en vínculos afectivos y amorosos, que vayan descubriendo elementos que forman parte de lo que les gusta o desean del otro tales como; el lenguaje corporal, verbal, las características de la personalidad y fantasías eróticas.

1. OBJETIVO GENERAL

Promover en los adolescentes una relación sólida con su pareja, mostrando valores, como el respeto, la confianza, la honestidad, la igualdad, etc. Con la finalidad de que ambos se responsabilicen del compromiso que se tiene con la otra persona.

2. Objetivos específicos

1. Promover relaciones constantes en el noviazgo que se basen en el respeto, amor y consideración por la otra persona.
2. Proporcionar a las parejas información enfocada a la sexualidad y su importancia dentro de la relación de pareja.
3. Proporcionar información sobre la importancia que tiene la confianza, apoyo, tolerancia y respeto del tiempo libre dentro de la relación de pareja.
4. Que las parejas identifiquen cada uno de los roles y funciones que tienen cada uno de ellos, dentro de la relación.
5. Instruir a los participantes posibles estrategias para mejorar su relación de pareja.
6. Al iniciar su relación se pretende facilitar el proceso de comunicación y negociación entre la pareja.
7. Verificar si se cumplieron las expectativas de los participantes a través del taller
8. Evaluar las relaciones de pareja en los adolescentes.

3. PARTICIPANTES

Participaron 17 adolescentes, 10 mujeres y 7 hombres con un rango de edad de 17-21 años, estudiantes de 6° año de la materia “Temas Selectos de Biología” de la Escuela Nacional Preparatoria “Vidal Castañeda y Nájera”.

4. INSTRUMENTOS

Se aplicaron dos cuestionarios estos fueron:

I. CUESTIONARIO SOBRE EXPECTATIVAS DEL TALLER

Este cuestionario se aplico al inicio del taller a los asistentes.

II. CUESTIONARIO SOBRE LA EVOLUCIÓN DEL TALLER

Se aplicó al final del taller a los participantes.

5. TIPO DE ESTUDIO

El presente trabajo fue participativo-vivencial, ya que incluye formas o herramientas socioafectivas, reflexivas y de análisis desde el buen trato (Sanz, 2010) aportando enfoques y herramientas de intervención mediante las cuales las personas son consideradas agentes activos en la construcción de aprendizajes, actitudes, comportamientos y habilidades como el análisis/reflexión/ problematización de sus relaciones con su pareja o las personas que los rodean.

6. PROCEDIMIENTO

Se inicio indagando una escuela en donde se pudiera impartir el Taller: "Enamoramiento Adolescente una Propuesta de Taller". En adolescentes que tuvieran la edad de 15-21 años. Ya que el taller estaba diseñado para esta edad.

Se eligió la escuela, el segundo paso fue ofrecer el trabajo que se pretendía seguir, se expuso ante la maestra de biología y posteriormente al director del campus. Explicándoles los principales beneficios que los alumnos obtendrían al cursar el taller en donde se promovería el buen trato en las parejas enamoradas. Una vez que se obtuvo la autorización se acordó la fecha de inicio y cuanto duraría el taller. Acordando que sería una vez por semana durante mes y medio, ya que eran seis sesiones, en un mismo horario y serian los días miércoles.

Duración y Forma de Distribución: Se presento en forma de curso-taller, organizado en 6 sesiones que se dio una reunión por semana, con una duración de 1 hora, 30 minutos, por sesión, las últimas dos sesiones tuvieron una duración de 2 horas, haciendo un total de 10 horas de intervención. Se presento una Carta Descriptiva por cada una de las sesiones

7. MATERIAL

Una pelota pequeña

Cartulina

Plumones

Lápices

Pegamento sólido

Masking tape

Cinta adhesiva

Marcadores

Grabadora

Hojas blancas

Colores

Papel bond

Papel caple

Papel opalino

Siluetas de hombre y mujer

Cañón

Computadora

Proyector

Película

Presentaciones (Power Point)

Charola

Frutas y dulces.

CAPITULO IV

RESULTADOS



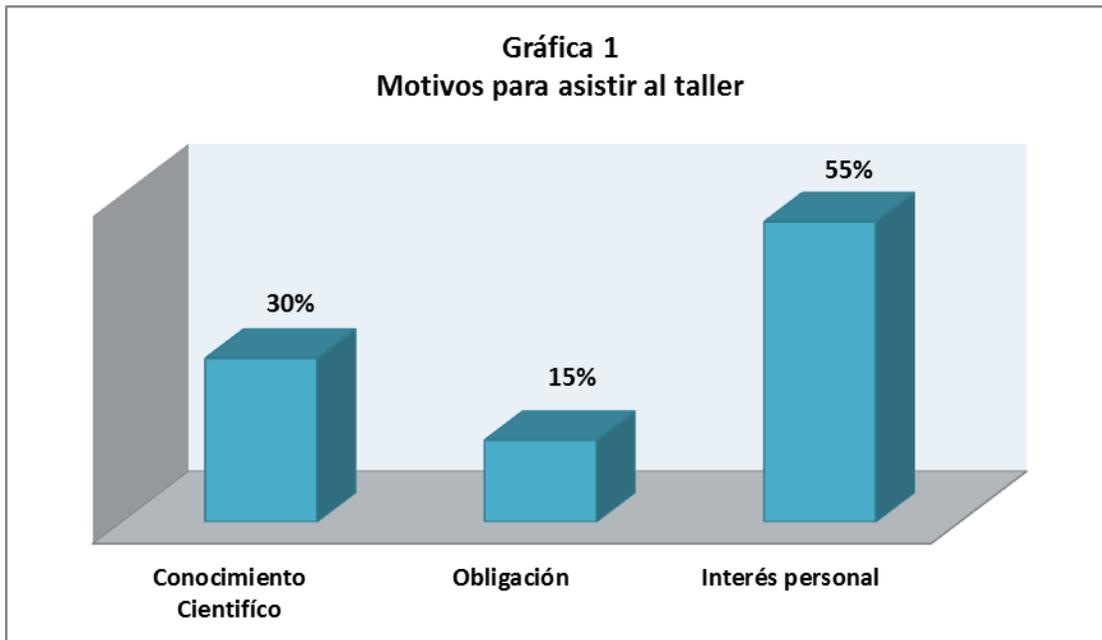
1. ANALISIS DESCRIPTIVOS

A continuación se presenta los resultados obtenidos en este trabajo.

En relación al cuestionario de expectativas se encontró lo siguiente:

Cuestionario 1 CUESTIONARIO SOBRE EXPECTATIVAS DEL TALLER

“Los principales motivos por los que asistí al taller son”



En la gráfica 1 podemos observar que el 55% de los jóvenes que asistieron al taller, lo hicieron inicialmente por interés personal, el 30% para conocer las bases biológicas del enamoramiento y el 15% por que los obligaron.

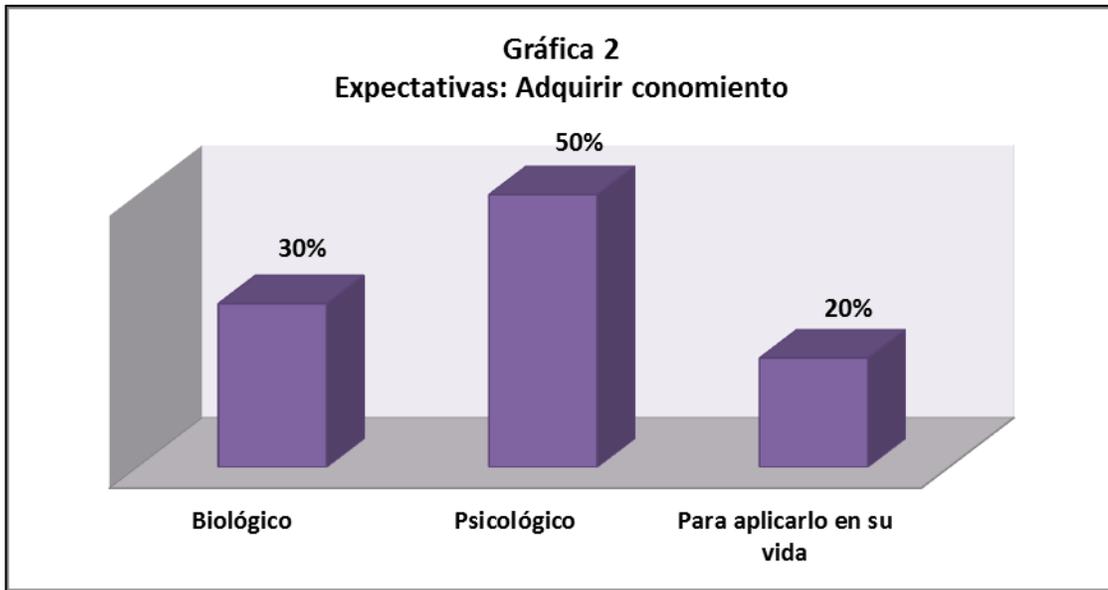
Tabla 1: Motivos para asistir al taller

Conocimiento Científico	Obligación	Interés Personal
Para conocer ese aspecto del enamoramiento biológicamente hablando	Porque son parte del programa de biología	Porque me gusta
Sería interesante conocer cómo funciona mi cerebro	Por mi maestra	Porque llamo mi atención
Para aprender algo sobre el taller y mi clase de biología	También cuenta para calificación	Por curiosidad

Se construyeron 3 categorías a partir de las respuestas dadas a la primer pregunta del cuestionario inicial, “**Los principales motivos por los que asistí al taller son:**”, en la tabla 1 se pueden observar las respuestas representativas de cada categoría.

En la categoría de **Conocimiento científico** los adolescentes esperaban aprender temas referentes a neurociencias, en **Obligación** expresaron que asistían al taller por una obligación curricular o recomendación del profesor y en **Interés personal** asistían al taller porque tenían curiosidad y preguntas referentes al enamoramiento en la adolescencia.

“Mis expectativas respecto al taller son:”



En la gráfica 2 podemos observar los resultados de la pregunta dos **“Mis expectativas respecto al taller son:”**, donde el 100% de los jóvenes respondieron que quieren adquirir conocimiento, este se divide en el 50% quieren aprender conocimiento sobre Psicología, el 30% sobre Biología y el 20% quieren adquirir conocimiento para poder utilizarlo en sus relaciones de pareja.

Tabla 2: Expectativas: adquirir conocimiento sobre...

Conocimiento Biológico	Conocimiento Psicológico	Para aplicarlo en su vida
Aprender el funcionamiento del cerebro en el enamoramiento	Conocer una explicación profesional sobre lo que es el amor	Para hacer mis relaciones más duraderas
Conocer ampliamente las reacciones biológicas del enamoramiento...	Aprender más sobre el noviazgo	Como conseguir una persona ideal
	Conocer más respecto al noviazgo y el amor	Aprender para utilizarlo en mi futuro

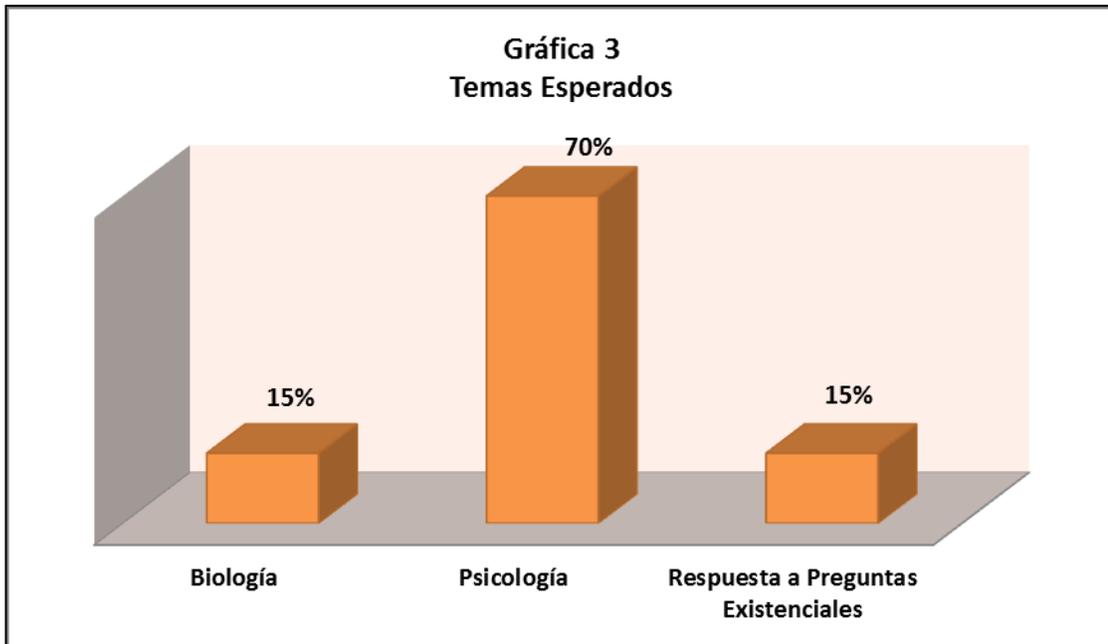
Se construyeron 3 categorías a partir de las respuestas dadas a la segunda pregunta del cuestionario inicial, en la tabla 2 se pueden observar las respuestas representativas de cada categoría.

En la categoría de **Conocimiento Biológico** encontramos respuestas referentes a los temas que los adolescentes querían comprender los cuales se enfocan a la parte del sistema nervioso central y las reacciones de este ante el amor.

En la categoría de **Conocimiento Psicológico** los adolescentes expresaron que es importante para ellos conocer las explicaciones científicas del amor y noviazgo, enfocándose en las explicaciones cognitivas y sociales.

En la última categoría titulada **Para aplicarlo en su vida** los adolescentes esperaban adquirir habilidades para mantener una relación de pareja sana y duradera.

“En el taller espero ver temas como”



En la gráfica 3 podemos ver que el 70% de los jóvenes esperan ver en el taller temas relacionados con Psicología, el 15% sobre Biología y 15% buscaban respuestas a problemas pasados en sus relaciones de pareja o de su existencia.

Tabla 3. Temas esperados

Biología	Psicología	Respuestas a preguntas existenciales
Sustancias liberadas, reacciones corporales, función neuronal durante el enamoramiento	Amor, violencia, educación sexual, problemas en el noviazgo, la mente.	¿Hay trucos para desenamorarse? ¿Cuál es el motivo de que sea un sentimiento tan difícil?

Se construyeron 3 categorías a partir de las respuestas dadas a la tercer pregunta del cuestionario inicial, en la tabla 3 se pueden observar las respuestas representativas de cada categoría.

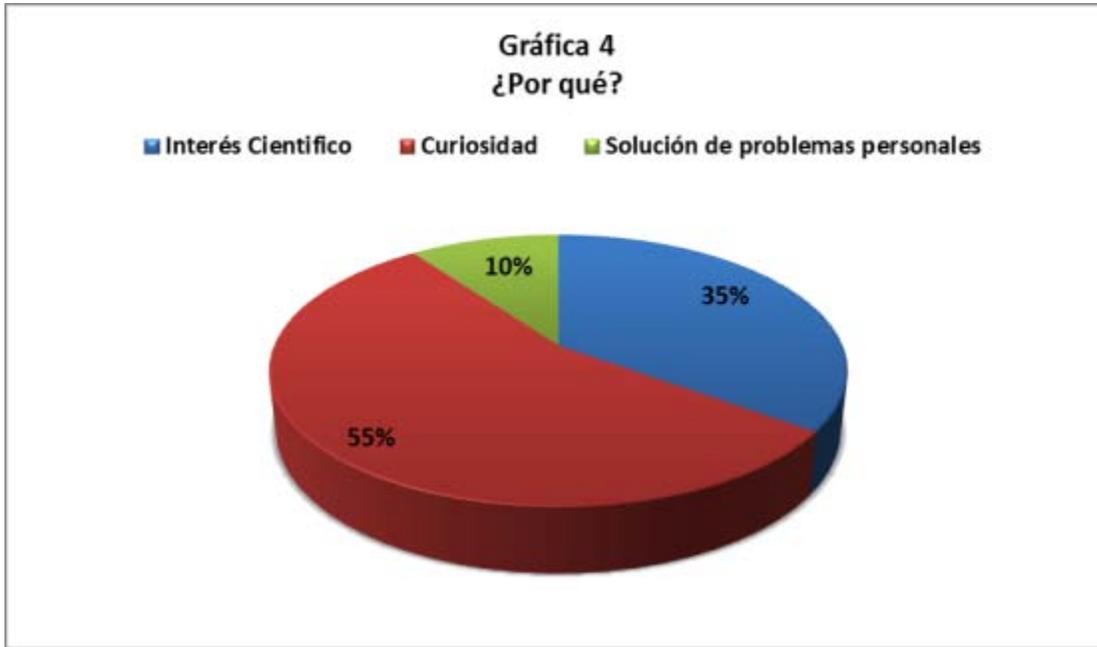
Aquí hay que resaltar las preguntas que los adolescentes hacían antes de entrar al taller:

¿Hay trucos para desenamorarse?

¿Cuál es el motivo de que sea un sentimiento tan difícil?

Demostrando su dificultad para entender el tema.

**Complemento de la pregunta anterior
¿POR QUÉ?**



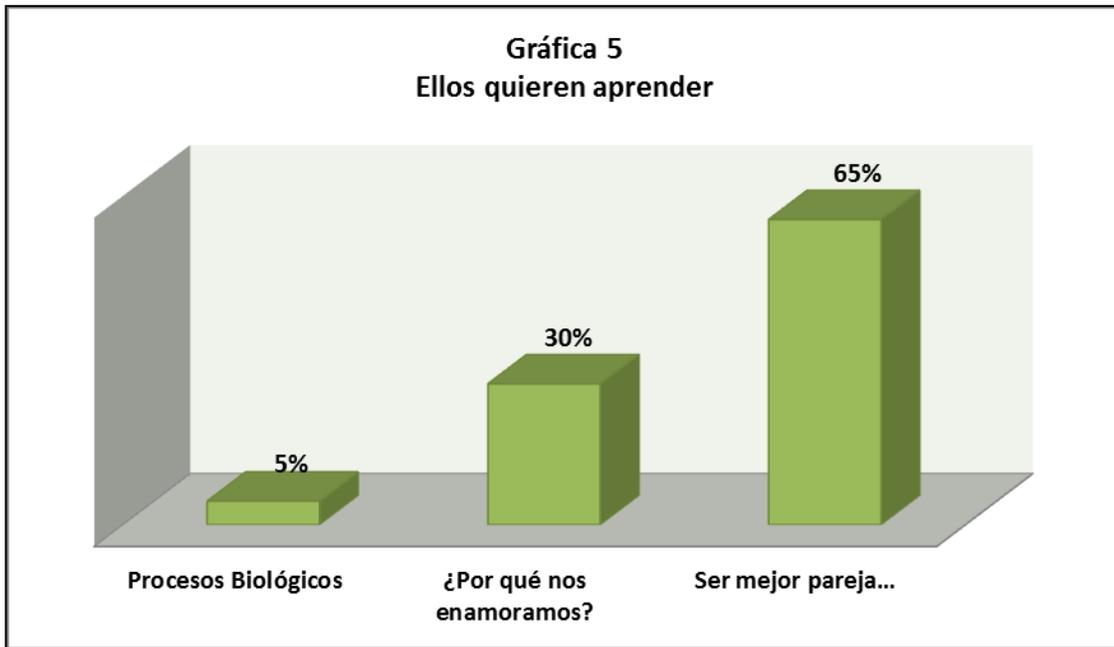
La gráfica 4 se relaciona con la gráfica 3, ya que las personas esperan ver temas relacionados con psicología, mencionan; porque les da curiosidad y los que quieren respuestas a preguntas existenciales, lo que quieren es porque necesitan una solución a problemas personales, por ejemplo se presento la siguiente frase como ejemplo de la respuesta dada por un adolescente hombre:

“Para superar el horror de desastres de mi vida”

Respuesta dada por un Hombre Joven

En esta respuesta podemos interpretar que el adolescente hasta el momento previo a la aplicación del taller, había vivido momentos difíciles en sus relaciones de pareja, obteniendo más problemas que ganancias al relacionarse con los otros.

“Lo que me gustaría aprender en el taller es:”



En la gráfica 5 podemos observar que al 65% les gustaría aprender en el taller a ser mejores como pareja y personas, el 30% quieren conocer porque se enamoran y cuáles son las etapas del enamoramiento y el 5% quiere conocer los procesos biológicos del enamoramiento.

Tabla 4: Ellos quieren aprender

Procesos Biológicos	¿Por qué nos enamoramos?	Ser mejor pareja...
Reconocer los procesos biológicos por los que pasa el enamoramiento	Etapas del enamoramiento	Ser mejor persona y hacer todo mejor
	¿Qué es gustar y que es amar?	Ser mejor amigo
	¿Qué es el enamoramiento?	Como tener comunicación con mi pareja

Se construyeron 3 categorías a partir de las respuestas dadas a la quinta pregunta del cuestionario inicial, en la tabla 4 se pueden observar las respuestas representativas de cada categoría.

En la primera categoría se observa que los adolescentes querían aprender todo aquello relacionado con los procesos biológicos relacionados con el enamoramiento.

¿Por qué nos enamoramos? Fue una pregunta muy recurrente en los adolescentes antes de iniciar el taller, ellos esperaban comprender todo lo relacionado al enamoramiento y encontrar respuesta a esta pregunta.

Y la última categoría hace referencia a que los adolescentes querían aprender cómo ser mejor persona ya sea en una relación amistosa o de noviazgo.

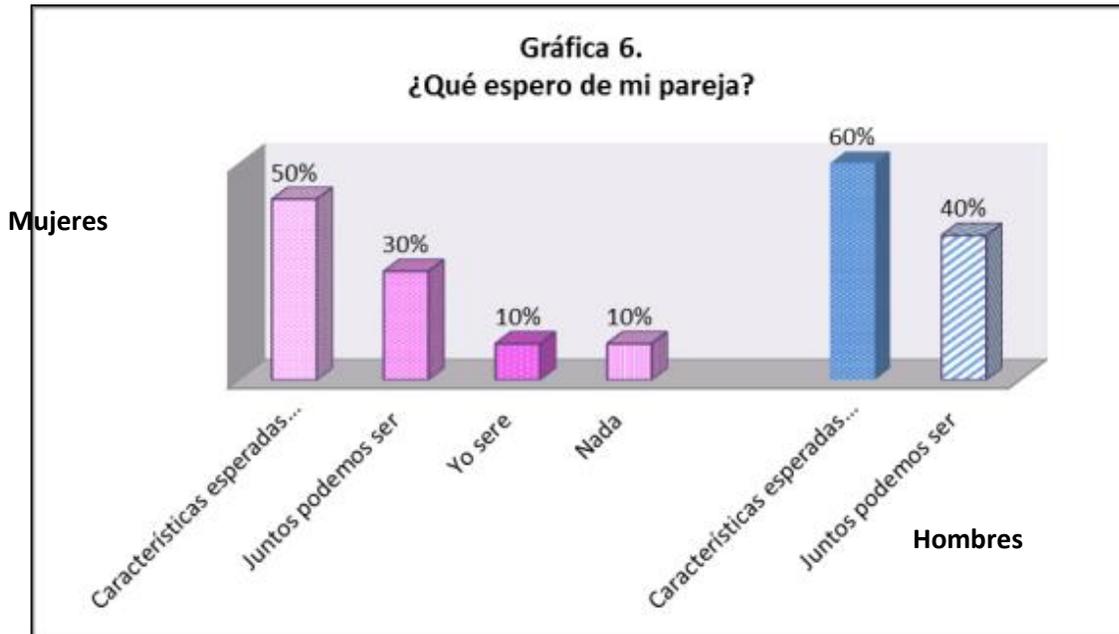
“¿Cómo soy en pareja?”

Tabla 5. Diferencias y semejanzas entre mujeres y hombres

Mujeres	Ambos	Hombres
Apasionada Cariñosa Buena persona Amorosa Detallista Dudosa Emotiva Cursi	Normales Fríos Románticos	Tranquilo Lindo Mala onda Bipolar Alegre Amigable Tonto Dulce Tímido Nervioso

En la tabla 5 podemos observar las definidoras que ocupan los participantes para describir como son como pareja. Ambos sexos dicen ser normales, fríos y románticos, mientras que las mujeres reportan ser más cariñosas y detallistas y los hombres alegres y tranquilos.

“¿Qué espero de mi pareja?”



En la gráfica 6 podemos observar una comparación entre las respuestas de mujeres y hombres. En “**características esperadas**” se encuentran las características que describen la actitud que esperan de su pareja conformando esta la categoría 1, en la categoría 2 “**Juntos podemos ser**” se agruparon las respuestas donde describen lo que esperan a través de lo que juntos van a hacer para tener una mejor relación y las categorías que solo se observan en mujeres sería categoría 3 “**yo seré**” donde se describen a sí mismo en lugar de a la pareja y la categoría 4 “**nada**” simplemente no esperan nada.

Tabla 6. Diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres sobre lo que esperan de sus parejas.

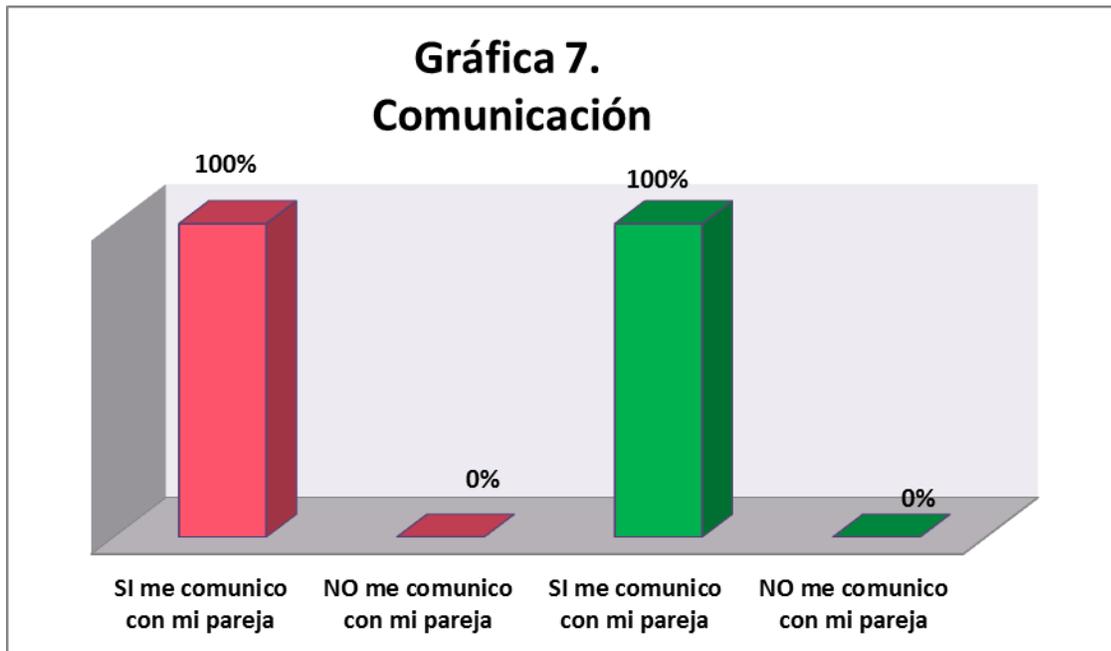
Mujeres	Ambos	Hombres
Que me ame y valoren Nada	Romántico Exista confianza Fidelidad	Comprensión y que exista acoplamiento
Que sea honesto y no sea muy distante	Relación reciproca Sinceridad	Espero sea buen ser humano

En la tabla 6 se observan las respuestas más sobre salientes de cada sexo y la semejanzas.

Las mujeres esperan que sus parejas demuestren su amor, que sean honestos y muy cercanas a ellas.

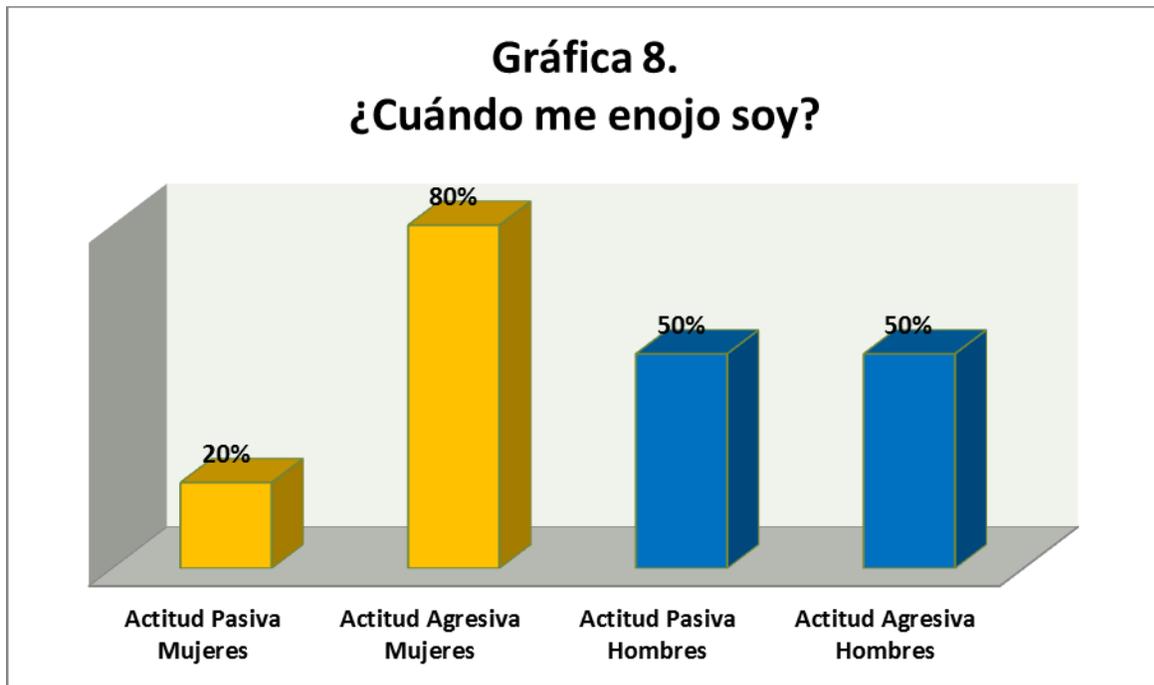
Los hombres esperan de sus parejas comprensión, que “sea un buen ser humano” y que entre los dos exista acoplamiento (comunicación y adaptación).

“¿Me comunico con mi pareja?”



En la gráfica 7 podemos observar una comparación entre las respuestas de mujeres y hombres, el 100% reporta tener comunicación con su pareja.

“¿Cuándo me enojo soy?”



En la gráfica 8 podemos observar una comparación entre las respuestas de mujeres y hombres, ambos responden con actitudes pasivas y negativas.

“¿Cuándo me enojo soy?”

Tabla 7. Diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres.

Actitud Pasiva Mujeres	Actitud Agresiva Mujeres	Actitud Pasiva Hombres	Actitud Agresiva Hombres
Muy tranquila Me tomo las cosas con calma	Orgullosa y reclamadora Muy cortantes	Evito afectar con los que estoy No hablo	Muy rencoroso Compulsivo Muy violento

En la tabla 7 se muestra ejemplos de las repuestas para cada categoría.

Se construyeron 2 categorías para describir como son las mujeres adolescentes se auto perciben cuando se enojan:

* **Actitud Pasiva:** describiendo que se comportan tranquilas y responden con calma a las situaciones incomodas.

* **Actitud Agresiva:** son orgullosas, reclaman a sus parejas y no permiten la comunicación con los otros.

Para los hombres también se construyeron 2 categorías:

* **Actitud Pasiva:** Principalmente evitan a los otros, no hablan y no interactúan con los demás.

* **Actitud Agresiva:** Se autodescriben como personas rencorosas, con comportamientos impulsivos y acciones muy violentas encaminadas a las agresiones físicas.

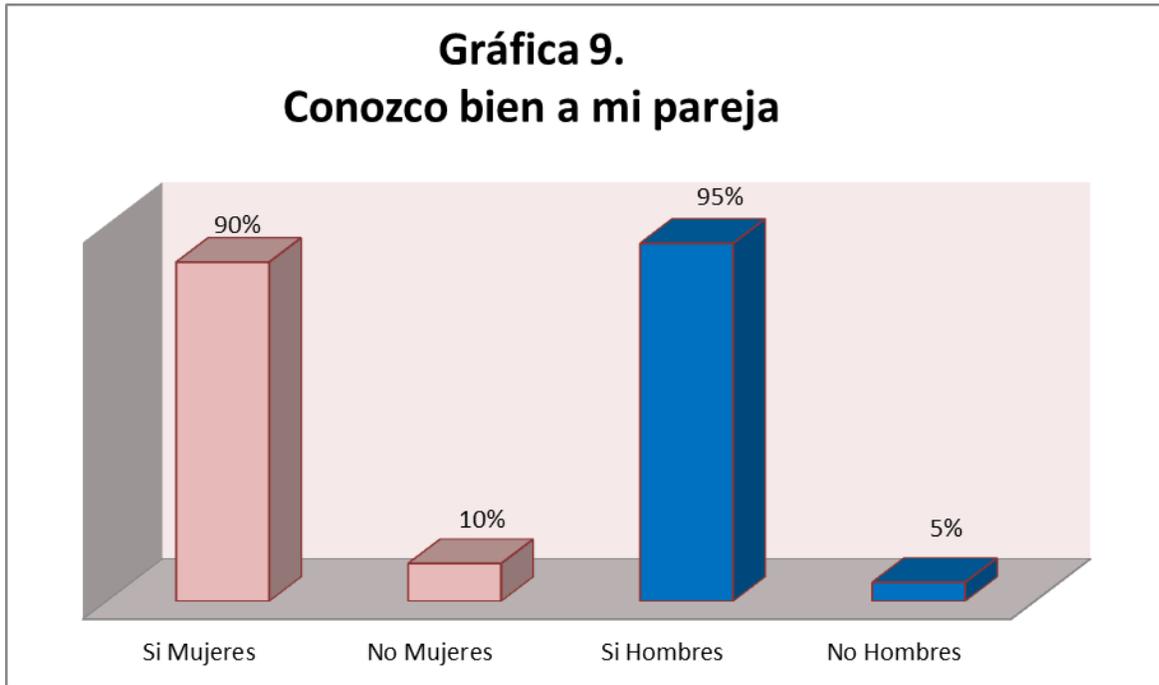
“¿Cuándo existe algún conflicto de pareja soy?”

Tabla 8. Diferencias y semejanzas entre hombres y mujeres de su actitud ante un conflicto de pareja.

Mujeres	Ambos	Hombres
Comprensiva	Distante	Trato de resolverlo
No le hablo, No lo soluciono	Lo soluciono, lo arreglo	Trato de ser tolerante, de comprenderla
Espero que mi pareja lo solucione	Intento controlarme y hablar después, no le hablo y después le digo lo que me molesta	No me importa el problema

En la tabla 8 podemos observar las diferencias y semejanzas entre las principales respuestas que dieron los adolescentes a la pregunta **¿Cuándo existe algún conflicto de pareja soy?**, coinciden en que ambos son distantes, lo solucionan y tratan de controlarse para resolverlo, las mujeres reportan ser comprensivas, esperan que la pareja lo solucione o bien no les hablan, por otro lado los hombres tratan de resolverlo, de ser tolerantes y otros reportan que no les importa el problema.

“Conozco bien a mi pareja sí o no, ¿Por qué?”



En la gráfica 9 podemos observar una comparación entre las respuestas de mujeres y hombres. Ambos responden conocer bien a su pareja.

Tabla 9. Respuestas de hombres y mujeres referentes a si conocen bien a su pareja.



Ambos sexos y todos los participantes respondieron en más del 90% que SI conocen bien a sus parejas, argumentando eso a partir de los siguientes parámetros.

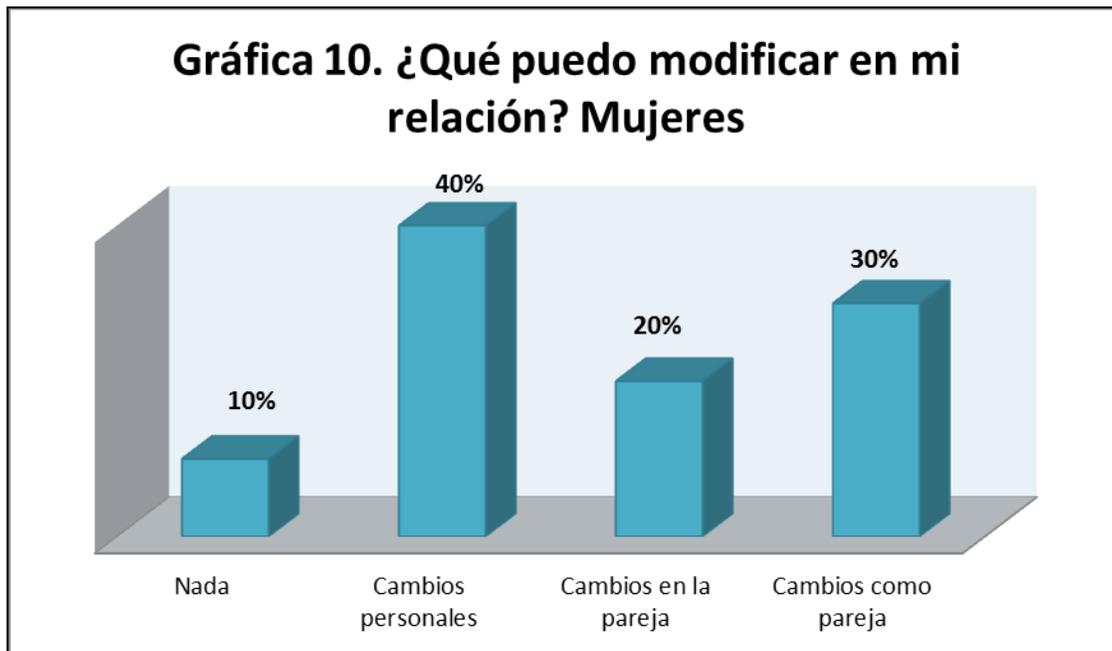
MUJERES	HOMBRES
Conozco sus gustos, sentimientos	Existe buen vinculo y comunicación
Porque llevamos mucho tiempo juntos	Porque me gusta conocer a las personas
Si, no aceptaría andar con alguien que no conozco	Porque soy muy observador
Soy una persona muy comprensible	Porque conozco sus gustos personales

En la tabla 9 podemos observar las respuestas que dieron los adolescentes la pregunta sobre si conocían bien a su pareja.

Las mujeres dicen conocer a su pareja por que conocer sus gustos y sentimientos, pasan mucho tiempo juntos ya que dan por hecho que eso implicaría una relación de pareja estable y otras dicen no conocerla bien pero como son personas comprensibles no les importa como pueda ser el otro.

A cambio los hombres evalúan que si conocen bien a sus parejas porque existe buen vinculo y mucha comunicación, se auto describen como personas observadoras, lo cual los llevaría a conocer los gustos y sentimientos de la otra persona.

“¿Qué puedo modificar en mi relación?”



En la gráfica 10 podemos observar que al 40% de las mujeres les gustaría cambiar en su relación mediante modificaciones a su conducta, el 30% quiere que ambos cambien en pareja, el 20% esperan que su pareja cambie y el 10% no quieren que nadie cambie.

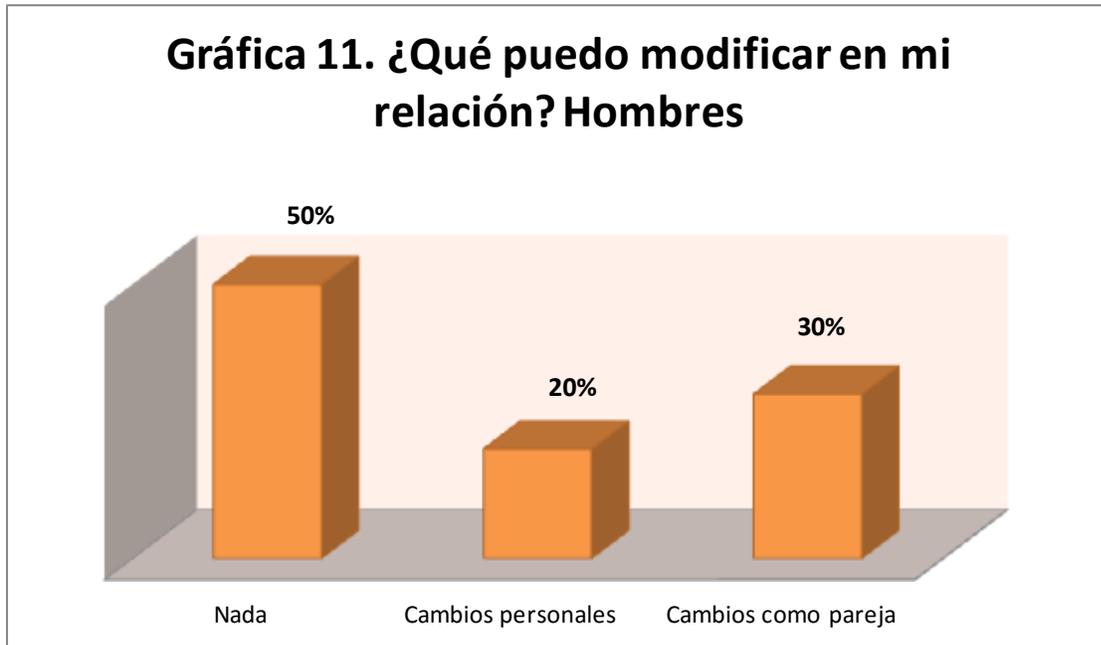
Tabla 10. Categorías de “¿Qué puedo modificar en mi relación?”

Nada	Cambios personales	Cambios en la pareja	Cambios como pareja
Nada, así lo escogí, nada los defectos son padres	Poner de mi parte, mi carácter, ser más abierta	Que sea más maduro, que no sea celoso	Aprender a darle solución entre los dos a los problemas

En la gráfica 10 podemos observar las 4 categorías que se formaron a partir de las respuestas de las adolescentes y ejemplos de cada una.

Se construyeron 4 categorías sobre cómo piensan las adolescentes que pueden cambiar su relación, en la primera no quieren cambiar nada ya que aceptan su relación como es actualmente, la segunda categoría esperan poder modificar su conducta para afectar positivamente la relación, otros esperan que la relación cambie a partir de cambios en la conducta de su pareja y por último se espera que los cambios sea conductuales pero en los implicados en la relación, enfocándose en la solución de problemas.

“¿Qué puedo modificar en mi relación?”



En la gráfica 11 podemos observar que al 50% de los hombres no quieren cambiar nada de su relación de pareja, el 20% les gustaría cambiar en su relación mediante modificaciones a su conducta y el 30% quiere que ambos cambien en pareja.

Tabla 11. Categorías de “¿Qué puedo modificar en mi relación?”

Nada	Cambios personales	Cambios como pareja
Nada, la amo como es	Ser más abierto, la forma de comportarme	La forma de relacionarnos, el tiempo lo dirá

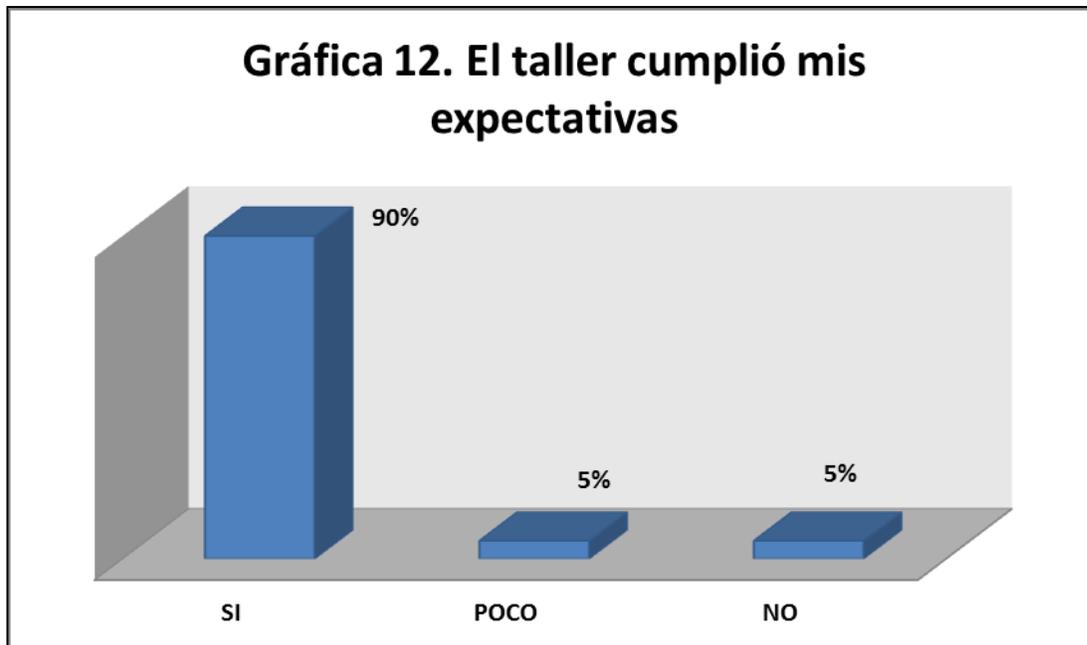
En la gráfica 11 podemos observar las 3 categorías que se formaron a partir de las respuestas de los adolescentes y ejemplos de cada una.

Las respuestas de los adolescentes se clasificaron en 3 categorías, inicialmente comparten tanto los hombres como las mujeres la categoría de no querer cambiar nada en su pareja, en la segunda categoría mencionan que la relación cambiaría si ellos modificaran su conducta y se mostraran más flexibles y por último ellos desean que los cambios se lleven en pareja esperando modificar la forma de relacionarse. Cabe mencionar que en los hombres no se menciona la categoría **cambios en el otro**.

**CON RESPECTO AL CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN SOCIAL QUE SE APLICÓ
TERMINANDO EL TALLER SE ENCONTRO LAS EXPECTATIVAS DE LOS
ADOLESCENTES**

Cuestionario 2 CUESTIONARIO VALIDACIÓN SOCIAL DEL TALLER

“El taller cumplió mis expectativas ¿Por qué?”



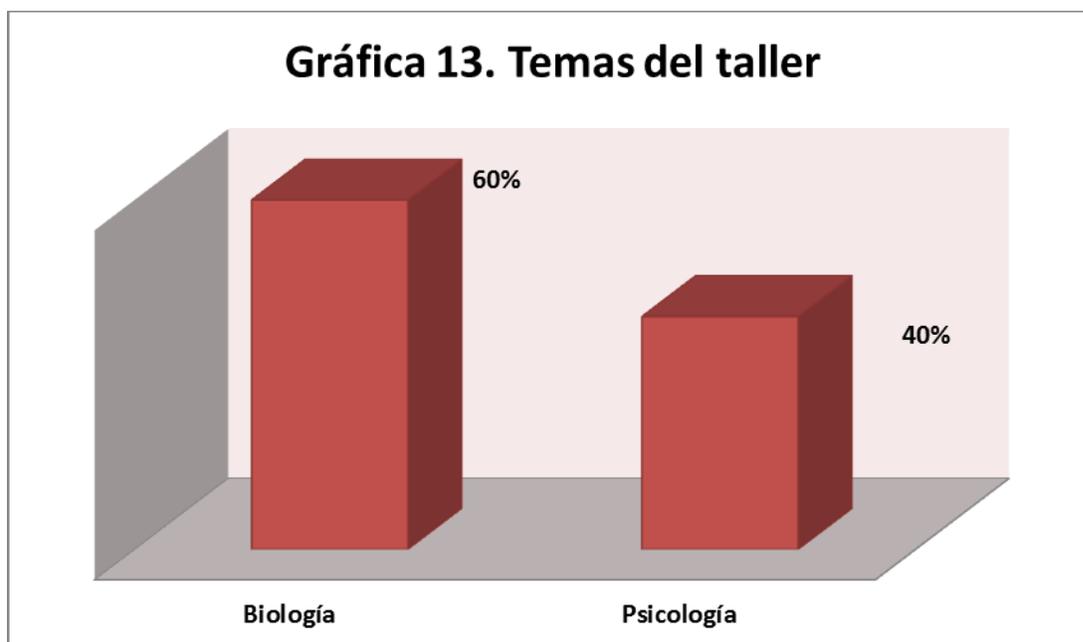
En la gráfica 12 podemos observar que al 90% de los adolescentes reportan que se cumplieron sus expectativas.

Tabla 12. Porcentajes y categorías de la pregunta “El taller cumplió mis expectativas ¿Por qué?”

PORCENTAJE	EXPECTATIVAS	POR QUE
25%	SI	Aprendí a ver las cosas de una manera más clara, aprendí del amor y relaciones de pareja
25%	SI	Logro el objetivo principal, saber porque nos enamoramos
20%	SI	Cumplió y supero mis expectativas, salí del típico concepto de amor
20%	SI	Encontré, reflexiones sobre mi relación de pareja
5%	UN POCO	Porque yo esperaba otro tipo de actividades
5%	NO	Esperaba más explicaciones y no actividades

En la gráfica 12 podemos observar las 6 categorías que se formaron a partir de las respuestas de los adolescentes y ejemplos de cada una.

“Los temas que tocaron en el taller son:”



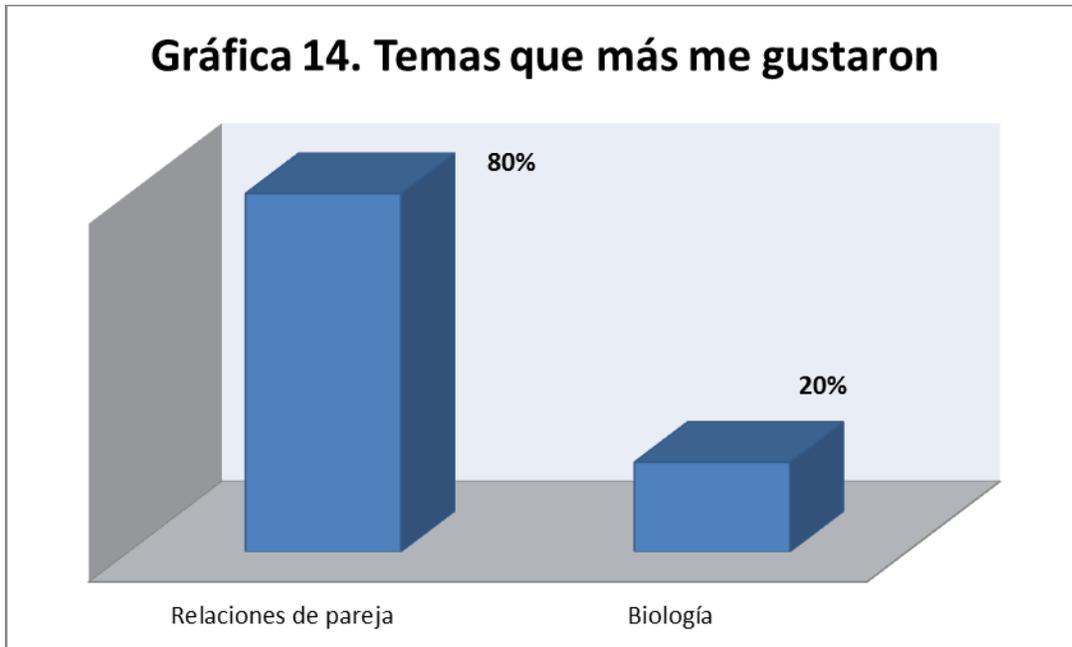
En la gráfica 13 podemos observar que al 60% de los adolescentes reportan que los temas que recuerdan se refieren a los relacionados con Biología y el 40% a los temas de Psicología.

Tabla 13. Categorías de los temas que se tocaron en el taller.

BIOLOGÍA	PSICOLOGÍA
Partes del cerebro	Violencia, relaciones de pareja
Glándulas, hormonas	Amor, bases sociales, sexualidad
Sustancias, cambios físicos y químicos	Enamoramiento, amistad, confianza en uno mismo...

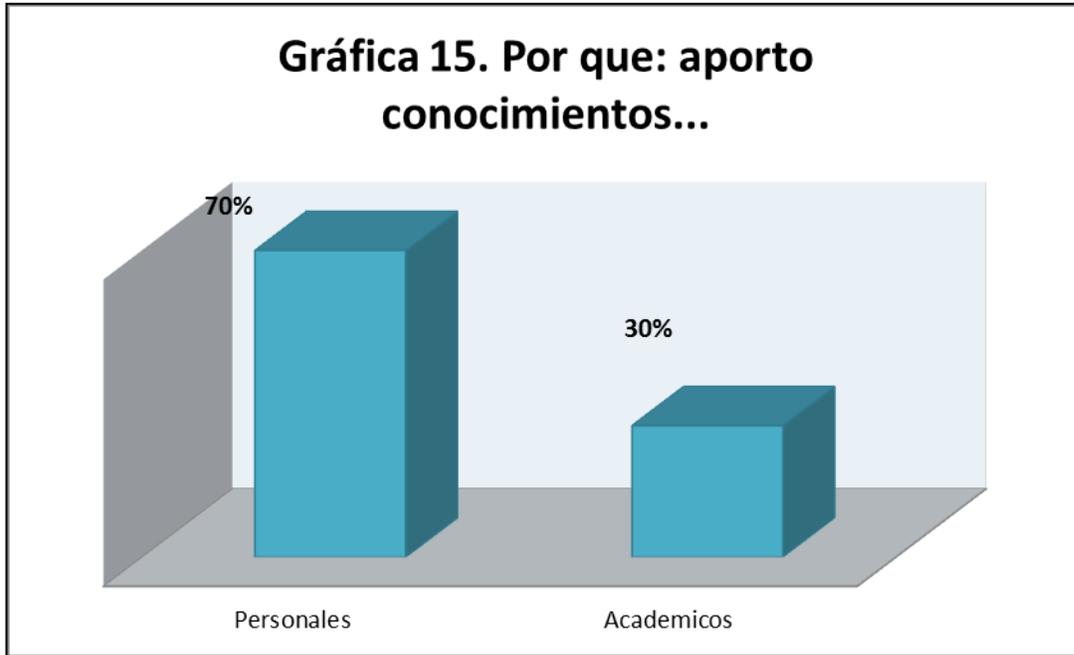
En la gráfica 13 podemos observar que se hicieron 2 categorías que se formaron a partir de las respuestas de los adolescentes, son todos los temas relacionados a cada disciplina, se muestra ejemplos de cada una.

Los temas que más me gustaron son: ¿Por qué?



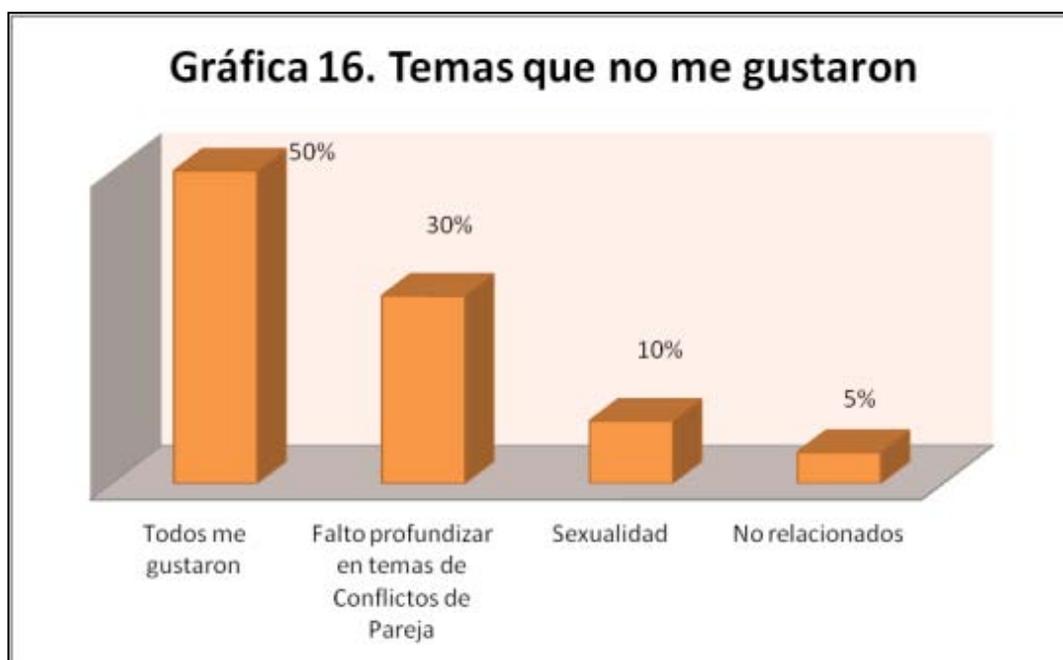
En la gráfica 14 podemos observar que al 80% de los adolescentes reportan que los temas que más les gustaron fueron los vinculados a las relaciones de pareja y el 20% los temas relacionados con Biología.

Los temas que más me gustaron son: ¿Por qué?



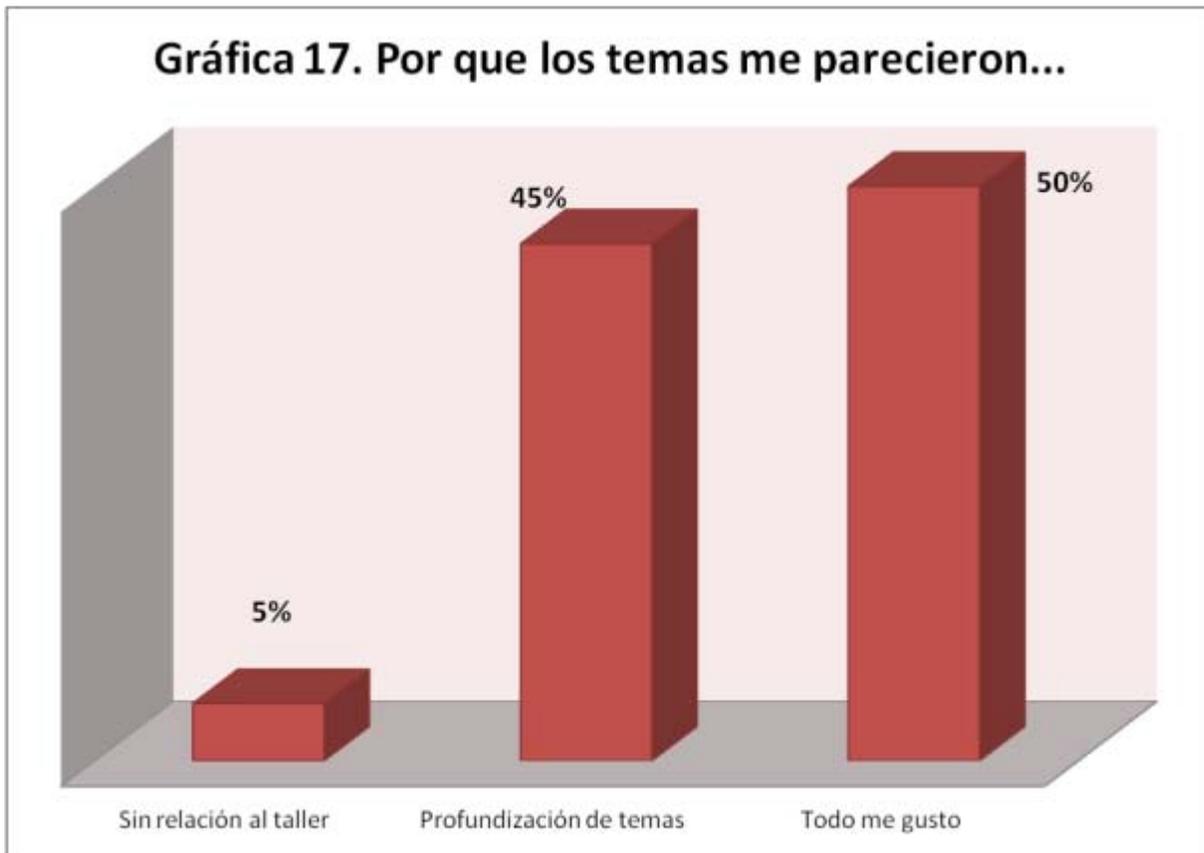
En la gráfica 15 todos reportaron que les gustaron los temas porque les apporto tanto conocimiento para mejorar sus relaciones personales con el 70% como conocimiento académicos con el 30% (2 categorías).

“Los temas que no me gustaron”



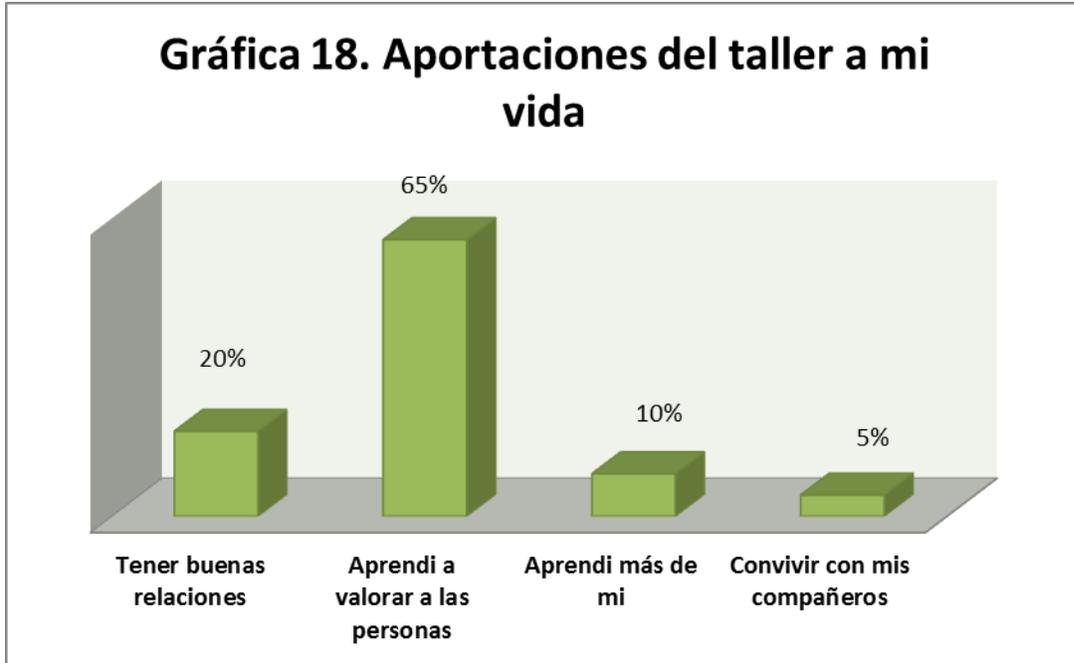
En la gráfica 16 el 50% reportaron que les gustaron todos los temas, el 30% reporta que faltó profundizar en los temas relacionados a los conflictos de pareja, el 10% los temas relacionados con la sexualidad y el 5% mencionan que no les gustó los temas de depresión y adicciones porque consideran que no están relacionados con el objetivo del taller.

“Los temas que no me gustaron: ¿Por qué?”



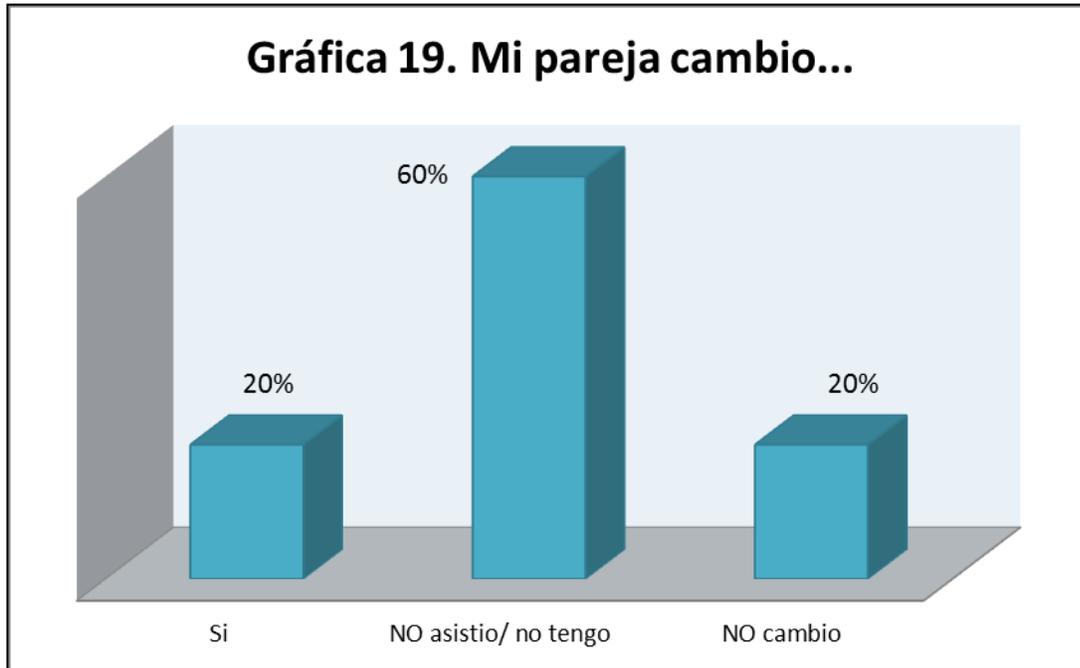
En la gráfica 17 al 50% de los adolescentes los temas les gustaron, al 45% los temas les parecieron que falto profundizar y el 5% no encuentran su relación con el taller.

“¿Qué me aportó el taller que he empezado aplicar en mi vida diaria?”



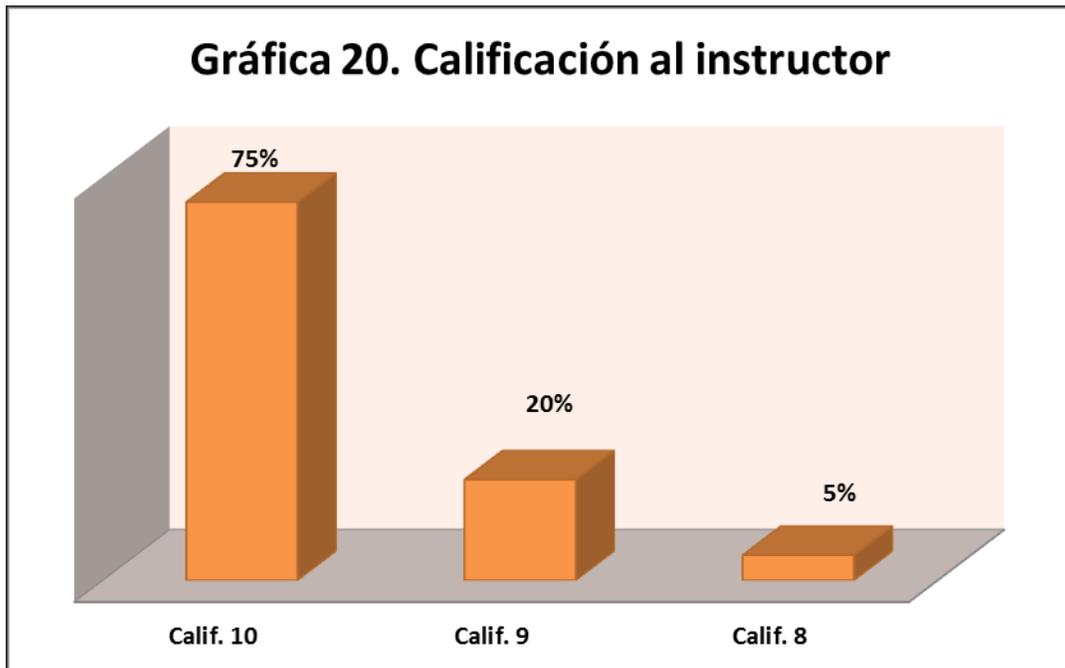
En la gráfica 18 muestra las aportaciones que los adolescentes han empezado a aplicar en su vida diaria, el 65% dice que aprendió a valorar a las personas, el 20% empezó a tener buenas relaciones, el 10% aprendió más de sí y el 5% convivió más con sus compañeros.

“¿Has notado que en tu pareja se han manifestado algunos cambios a partir de que comenzamos a asistir al taller?”



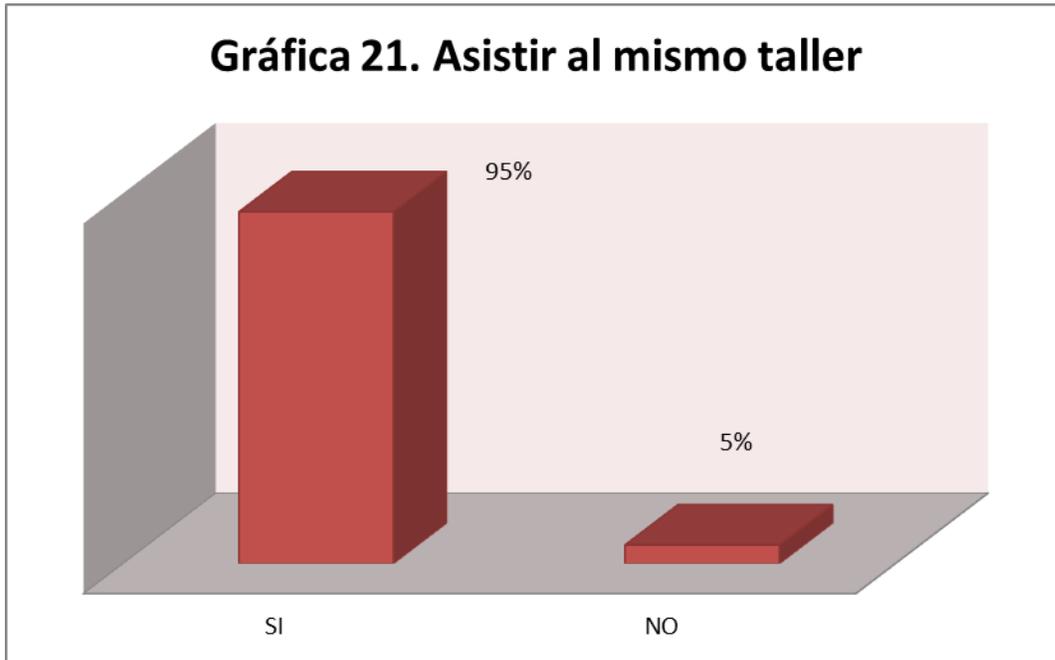
En la gráfica 19 podemos observar que el 20% de las parejas que asistieron al taller modificaron su comportamiento a comparación con otro 20% que no lo hizo, el 60% no tiene pareja o esta no asistió.

“¿Cómo calificas al instructor del taller?”



En la gráfica 20 podemos observar que el 75% califico al instructor con 10, el 20% con 9 y el 5% con 8. Calificación promedio **9.76**.

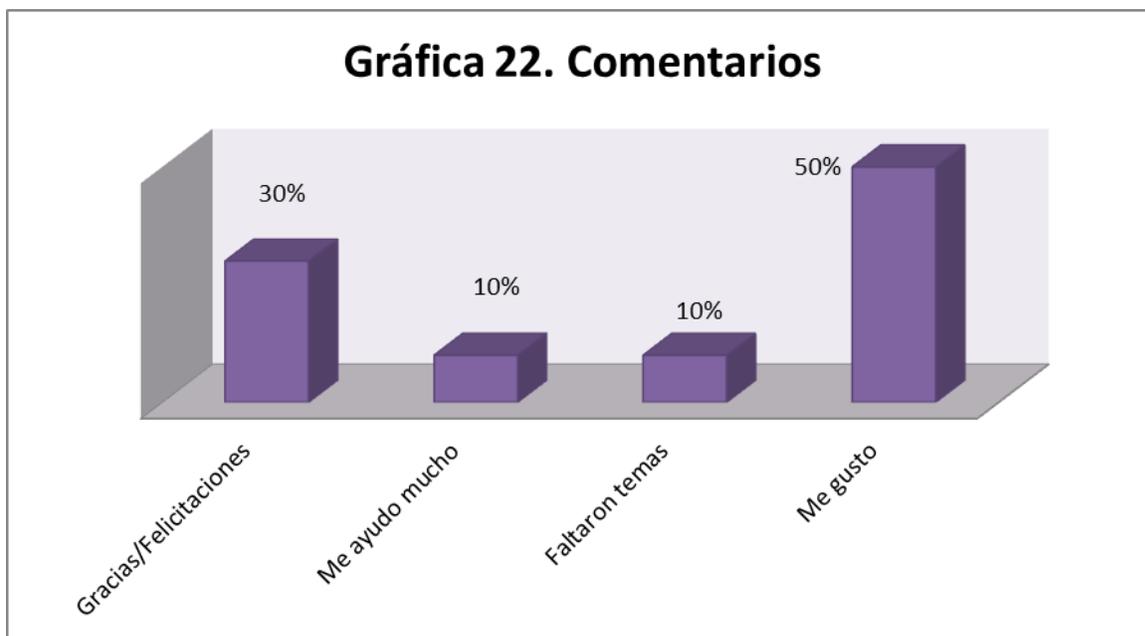
“Si me informaran de otro taller como este, ¿me gustaría asistir? Porque razón”



En la gráfica 21 podemos observar que el 95% regresaría o tomaría otro taller parecido a este y el 5% no.

Si: porque nos da madurez mental, porque aprendí algo

No: es información que puedo buscar por otros medios

“Me gustaría escribir el siguiente comentario”

En la gráfica 22 podemos observar que el 50% menciona que le gusto el taller, el 30% agradece y felicita a los instructores, el 10% menciona que le ayudo mucho el taller y el 10% argumentan que faltaron temas.

En relación con las observaciones realizadas durante la aplicación del taller enamoramiento adolescente los resultados obtenidos a partir de las conductas observadas durante la impartición del taller se puede decir que los adolescentes andan en busca de mejorar sus relaciones amorosas y personales. Como bien lo afirma Fina Sanz que el objetivo es construir relaciones de paz, mejorar la coexistencia mediante la exploración del autoconocimiento buscado profundizar el ¿quiénes somos?, fortaleciendo los procesos de vinculación afectiva.

Se puede decir que los adolescentes son personas que van construyendo su vida, buscando información como se percibe en la gráfica diez en donde están en busca de una pareja madura.

En el taller que se impartió se pudo observar la forma de conducta de los estudiantes. En cada inicio de sesión había un el taller en cada inicio de sesión había un relajamiento, los participantes se inducían al trabajo, haciendo trabajos físicos y respiratorios para calmarlos, ya que por la edad en la que se hallaban era fácil que cualquiera de ellos se

distrajera con facilidad, además se proponían ejercicios de concentración para tener resultados definidos y más certeros.

1ª SESIÓN.

En la sesión uno: los adolescentes presentaban inquietud y nerviosismo al no saber porque es qué se estaba haciendo este tipo de ejercicios, ya que nunca se había realizado en alguna clase de biología, por lo tanto tenían una actitud relajada y burlesca, tanto con los ejercicios cómo en la ejecución del taller. Conforme se dio a conocer el taller y los propósitos del mismo, se dieron acuerdos y reglas para favorecer el ambiente para que hubiese mayor socialización y cooperación en todos los participantes. Esto mejoro en un 90 % la actitud de los estudiantes. Aunado que traían expectativas sobre el taller que ya se les había informado con anticipación y querían adquirir más conocimiento científico y personal. Hay cooperación de parte de ellos y empiezan a participar mostrando el impacto de lo aprendido.

2ª SESIÓN.

La sesión dos: al conocer las intenciones del tipo de ejercicios que se tenían con ellos, la actitud se tornó un tanto seria, pero habían algunos que eran la excepción por el tratamiento corporal de los ejercicios, dónde se tocaban puntos específicos que contienen tensión ligera y tensión grave, en el cuerpo. En esta sesión se hablo a cerca del cuerpo humano; hormonas, glándulas y órganos reproductores. El taller fue divertido ya que hubo rompecabezas con el nombre de las hormonas, glándulas y órganos reproductores teniendo que colocar en las figuras humanas unas eran exclusivas del hombre, otras de la mujer y otras eran de ambos disfrutando un ambiente muy relajado y de compañerismo. Conociendo su cuerpo los adolescentes se identificaron con sus caracteres sexuales primarios y secundarios de una manera más simple, como lo describió Aberastury. En donde la madurez biológica se encuentra acompañada de madurez afectiva e intelectual. Al final compartieron como se sintieron y que aprendieron.

3ª SESIÓN.

Sesión tres: al entender el propósito de este proyecto, los adolescentes tuvieron un cambio radical en su comportamiento, generando un ambiente de compañerismo y respeto tanto

para los exponentes como para quienes estaban oyendo. Esta sesión les pareció muy interesante ya que se habló del cerebro enamorado y la forma de cómo nuestros sentidos se van involucrando en el enamoramiento. Ya que siempre lo asociaban con el corazón, al conocer la química de Cupido no daban crédito, se encontraron llenos de asombro.

4ª SESIÓN.

Sesión cuarta: cuando se habló de las relaciones de pareja y de sensibilidad pudiendo disfrutar con sus sentidos, la situación se puso un poco tensa ya que una pareja que asistió al taller se encontraba disgustada y no quería participar, el grupo que para ese entonces tenían una actitud positiva ayudaron a que esta pareja se reconciliara, porque estaban aprendiendo a valorar a las personas y a fomentar las buenas relaciones (esto ellos lo aportaron al taller).

5ª SESIÓN.

En la quinta sesión: se vio una película relacionándola con lo aprendido, pidiéndoles que integraran cuatro grupos de cinco personas y en la siguiente sesión dieran a conocer lo aprendido de las sesiones pasadas, siendo este el cierre del taller. Al proponerles este trabajo los sentí presionados por los exámenes que se encontraban realizando, pero fue afirmativo e hicieron el trabajo.

6ª SESIÓN.

En esta última sesión al exponer sus trabajos quedó consolidado el conocimiento que se les impartió durante el taller, ya que desde antes lo estaban aplicando con ser participativos al solucionar lo de sus compañeros enojados (la pareja). Y dando mejoras a sus relaciones de pareja y sociales en amistad, confianza y respeto.

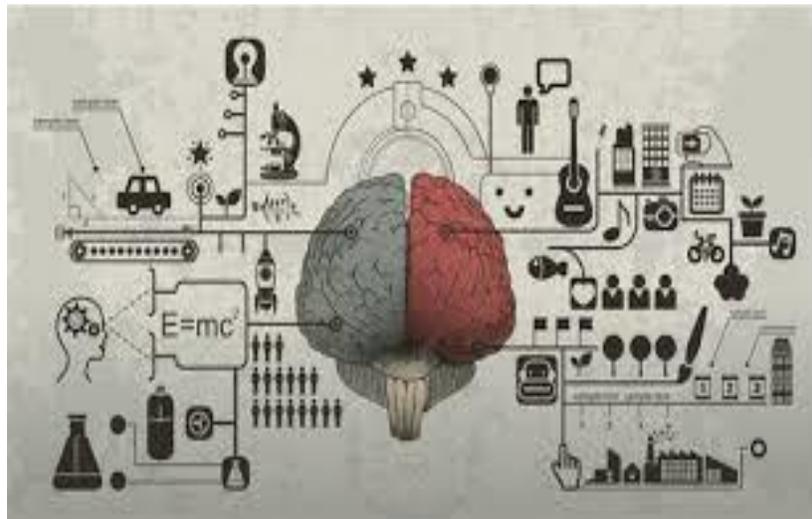
Nos despedimos y agradecí al grupo por su participación. Hubo una estudiante de derecho, que quería fuera a su salón para impartir el mismo taller, ya que creía que era muy importante que los de su grupo supiera todo este conocimiento.

CAPITULO V

DISCUSIONES

Y

CONCLUSIONES



1. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En el taller de enamoramiento adolescente se logró en parte el objetivo del mismo ya que los estudiantes adolescentes aprendieron y empezaron a aplicar sus conocimientos desde el momento que se impartía el taller, Desde las técnicas vivenciales de la terapia de reencuentro, en donde se propuso trabajar y visibilizar los procesos de construcción subjetiva de los vínculos de afecto y, específicamente en las relaciones de noviazgo.

Hablando sobre las expectativas, se les preguntó si el taller las cumplió y ¿por qué? a lo que los estudiantes respondieron a cerca del cuestionario de validación que si había cumplido con lo deseado porque aprendieron a ver las cosas de una manera más clara, aprendieron del amor y relaciones de pareja, saber cómo se enamoran, aunque argumentaron que faltó otro tipo de actividades, que faltó profundizar en los temas impartidos, como conflictos de pareja, pero continúan diciendo que los que más les gusto fueron los temas vinculados a las relaciones de pareja y los temas relacionados con biología.

Con los datos obtenidos en el taller podemos se concluye que los adolescentes volverían asistir al taller, porque esto les da madurez mental, tal y como lo vemos en la gráfica 21, este tipo de información ayuda a los adolescentes a construir su identidad y reduce el riesgo de relaciones insatisfechas (violencia; física, verbal y psicológica), buscando que a partir del conocimiento busquen parejas más sólidas.

En nuestro grupo se encontraron rasgos violentos, principalmente psicológicos y verbales, cuando una pareja tuvo un problema, pero que rápido se soluciono gracias a la intervención de los presentes. Esto nos da pie para poder prevenir la violencia. Sin embargo en la tabla 8 podemos observar que tanto mujeres como hombres tratan de solucionar los conflictos de la pareja de una forma tranquila, tolerante y comprensiva, lo cual nos indica que empiezan a reconocerse a sí mismos y al otro.

Como observamos en las gráficas 10 y 11, que los jóvenes quieren modificar su relación a partir de cambios personales, cambios como pareja y una gran parte de los hombres no quieren cambiar nada, porque se sienten contentos con su pareja.

Se cumplieron satisfactoriamente las expectativas de los adolescentes y los temas fueron tal y como los esperaban.

Con esto concluimos que el taller es apto para la aplicación en poblaciones similares.

Como vemos el principal motivo de asistir al taller fue porque les interesaba. Este interés está ligado al aprendizaje continuo, que ellos buscan, ya que son temas que no pueden discutir fácilmente en cualquier otro sitio social.

Es un taller importante como se ve en la gráfica 18, en donde los adolescentes aprendieron a valorar a las personas, no solo el noviazgo sino a quienes les rodean. Lo cual indica que no solamente se impactó en su vida de pareja sino que también ayudo a todo tipo de relaciones, logrando el desarrollo de empatía en los participantes.

El objetivo general de promover en los adolescentes una relación sólida con su pareja, mostrando valores, de respeto, confianza, honestidad, e igualdad, se lograron cumplir. Además con los objetivos específicos de promover idilios firmes en el noviazgo basándose en los valores antes mencionados, proporcionando a las parejas información enfocada a la sexualidad y su importancia dentro de su relación. Otro objetivo específico que se logro cumplir fue el de instruir a los participantes con diferentes estrategias para mejorar su relación sentimental y que al inicio de la relación se pretende facilitar el proceso de comunicación y negociación entre la pareja. Con la finalidad de que ambos se responsabilicen del compromiso que se tiene con la otra persona.

Finalmente se encontró que las expectativas que tienen los adolescentes en cuanto una relación de pareja es que exista comunicación eficaz, en donde ambas partes se puedan desenvolver y crecer juntos, esperan poder expresar libremente sus emociones y lograr juntos una buena solución de conflictos.

La Terapia de Reencuentro cumplió con ese objetivo de encuentro con la persona misma (se auto-observa, conoce sus pensamientos, emociones, sensaciones, imaginaciones); reencontrarse como persona con un cuerpo sexuado, integrar su erotismo como un eje de crecimiento personal. Abordándose desde tres puntos de vista del espacio personal: lo interior, relacional y social.

Termino diciendo lo que Françoise Dolto expresaba que "*La adolescencia es un movimiento pleno de fuerza, de promesas de vida, de expansión*".

Lo pude comprobar ya que estos estudiantes estaban llenos de fuerza para adquirir conocimiento aportando nuevas idas para una mejor convivencia. Educándose para la paz.

Finalmente la calificación que se dio a los instructores **9.76** Y los mensajes finales principalmente son; de felicitación, agradecimiento y el más significativo (me ayudo mucho), ya que siempre se buscó ayudar al adolescente.

2 LIMITACIONES

1. Una de las principales limitaciones es que la mitad de los participantes, no tenía una relación de pareja en ese momento
2. Se modificaron algunas dinámicas que estaban planeadas para parejas, ya que el contacto físico podría intimidar a algunos
3. Espacio adecuado donde se pueda llevar a cabo las dinámicas
4. Por la reducción del tiempo, no se logro abordar a profundidad el tema de sexualidad

Por lo tanto no se podían evaluar los cambios en el proceso de comunicación, negociación y roles.

3. PROPUESTAS

- Analizar un tema de violencia en el ámbito familiar, ya que la violencia se inicia en la familia y trasciende hasta las relaciones de pareja
- Enfatizar más las soluciones, en cada tema
- Los facilitadores debe ser un grupo multidisciplinario, porque enriquece más el taller
- Que los facilitadores experimenten el taller y posteriormente lo apliquen, para que ellos puedan darse cuenta del impacto del mismo
- Reforzar el aprendizaje con más dinámicas
- Reforzar la participación, para que al final se les dé un reconocimiento
- Añadir al cuestionario dos; ¿Qué temas te gustaría tratar en este taller u otro.

Referencias

- Aberastury, A. y Knobel, M. (1985). *La adolescencia normal*. Buenos Aires: Paidós.
- Alberoni, A. (2000). *Enamoramiento y amor*. Barcelona: Gedisa.
- Alegre, T. Pérez, J., (2013). *Amor Biológico, Amor, Humano: Una Revisión Teórica*. Psicología. (Tesis de licenciatura inédita) UNAM: México.
- Aguilar, C. (2001). *Concepto de sí mismo: Familia y Escuela*. Madrid: Dykinson.
- Andolfi, M. (1997). *Terapia familiar*. Buenos Aires: Paidós.
- Bandura, A. (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". En *American Psychologist*.
- Bantman, B. (1998). *Breve historia del sexo*. Madrid: Paidós.
- Barthes, R. (1990). *Fragmento de un discurso amoroso*. México: Siglo XXI.
- Baudrillard, J. (1990), *Videoculturas de fin de siglo*. Madrid: Cátedra.
- Blos, P. (1979). *La transición adolescente*. Buenos Argentina: Amorrortu.
- Bonilla, F. López, A., (2013). *Taller Teórico-Vivencial de Autoestima para Adolescentes en una Secundaria Privada*. (Tesis de licenciatura inédita) UNAM. México.
- Bruner, J. (1990, 1991,1996). *Actos de significado*. España: Alianza.
- Buber, M (1960). *¿Qué es el hombre?* FCE: México:
- Buchanan, C. Maccoby, E. y Dornbusch, S. (1992). *Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia*. Pearson.
- Buss. (1988). Teorías evolutivas o sociobiológicas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14, (1), 2011.

- Casullo, N., (1990) *El debate modernidad-posmodernidad*. Buenos Aires: El cielo por asalto.
- Conevtyt La familia en la historia www.conevtyt.org.mx/cursos/cursos/vaco/contenido/revista/vc04r.htm.(recuperado 25/03/2015).
- Cova, S. (1998).Principios funcionales de las relaciones de pareja. Santiago de Chile: Morata.
- Craig G., Baucum, D. (2009). Desarrollo Psicológico novena. USA Pearson.
- Csordas, T. (1994). Introducción: the body as representation and being-inthe-world. En Csordas, T. (Ed) Embodiment and experience. (1-12) United Kingdon: Cambridge University Press.
- Eisler, R. (1996). Placer sagrado. Nuevos caminos hacia el empoderamiento y el amor. Vol. 2. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Engels, F. (2008). *El Origen de la Familia: La Propiedad Privada y el Estado*. Madrid: Alianza Editorial
- Erikson, E. (1972). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires. Paidós,
- Deutsche Bank, (1993). *La juventud argentina: Una comparación de generaciones. Cómo son, qué piensan y qué quieren de la vida los jóvenes de hoy*. Buenos Aires: Planeta
- Díaz-Loving, R. y Rocha, T. (2011). *Identidades de género. Más allá de cuerpos y mitos*. México:Trillas.
- Díaz, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.

- Díaz, R. (1996). “Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja”. En *Revista contemporánea de Psicología*. 3(1), 18-29.
- Díaz, R. y Sánchez, A. (1994). “Género y Pareja”. En *Revista contemporánea de Psicología*. 1(2), 4-15.
- Dolto, F., (1990) *La causa de los adolescentes*. España. Paidós.
- Eguiluz, L. (2003). *Dinámica de la familia: Un enfoque psicológico sistémico*. México: Pax.
- Farrington, D. (2002). *Criminology. Criminal Behavior and Mental Health*, 2 (4):510-516.
- Ferguson, L. (1979). *Desarrollo de la personalidad*. México: Manual Moderno.
- Farré, J., (1993). *Enciclopedia de la sexualidad: La arquitectura del sexo humano*. (Vol.1, 82, 86). Barcelona, España: Océano.
- Fingueret, M. (1993) *Jóvenes en los '90: La imaginación lejos del poder*. Buenos Aires: Almagesto.
- Finkelkraut, A (1989), *La derrota del pensamiento*, Barcelona: Anagrama.
- Fisher, H. (2004). *Por qué amamos: naturaleza y química del amor romántico*. España: Taurus
- Fisher, H. y Aron y Brown (2004). *Anatomía del amor*. Barcelona: Anagrama
- Fisher, H. (2007). *Anatomía del amor*. España: Anagrama
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y Castigar*, París: Gallimard.
- Fromm, E. (1963). *El Arte de amar*. Barcelona: Paidós, p. 11 y 88.
- Galicia, O. (2010). *El libro de las emociones extremas: Sociobiología del amor y la violencia*. México: Universidad Iberoamericano

- Golombek, D. (2007). *Sexo, drogas y biología y un poco de rock and roll*. Argentina: Siglo XXI.
- González, J (2001) *Psicopatología de la Adolescencia*. México: Manual Moderno.
- Gracia, E y Musitu, G (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona: Paidós.
- Hatfield, E. y Walster, G. (1978). *A new look at love*. Estados Unidos: University Press of America.
- Hazan, C. Shaver, P. (1987). *Romantic love conceptualized as an attachment process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Horroks, J. (1994). *Psicología de la adolescencia*. México: Trillas.
- Jensen, J., (2008) *Adolescencia y adultez emergente un enfoque cultural*. México: Pearson Education.
- Lamaire, J. (1992). *La pareja humana: su vida, su muerte: La estructura de la pareja humana*. México: FCE.
- Lewis, T. (2006). *A general Theory of Love*. New York: Vintage Books.
- Liebowitz, M. (1983). *The Chemistry of Love*. Boston: Little Brown.
- Linares, J. (2002). *Del abuso y otros desmanes: El maltrato familiar, entre la terapia y el control*. Barcelona: Paidós.
- López, S. (2000). *Sexo y Afecto en personas con discapacidad*. España: Biblioteca Nueva.
- Marcel P. (2002) [www.academico.cecyt7.ipn.mx/.../Teorizando sobre el amor](http://www.academico.cecyt7.ipn.mx/.../Teorizando_sobre_el_amor).
- Menassa (1995). <http://www.extensionuniversitaria.com/num76/pg1.htm>
- Money, J. (1980). *Psicología del amor en la pareja* (2012). Pinto Tapia

- Musitu, G. (2000). *Familia y adolescencia*. Madrid: Síntesis.
- Muuss, M. (1974, 1988). *Theories of Adolescence*. New York: McGraw Hill, pp 249, 251, 254, 256, 258.
- Obiols, G. y Di Segni de S. (1993). *Adolescencia, Posmodernidad y Escuela Secundaria*. Buenos Aires: Kapeluz
- Oliva, A. y Parra, A. (2004). *Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adolescencia*. En E. Arranz (Ed.), *Familia y desarrollo psicológico*. Madrid: Pearson Educación
- OMS (2000). *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*. New York: UNICEF
- Orlandini, A. (1998). *El enamoramiento y el mal de amores*. México: FCE.
- Pinel, J. (2006). *Biopsicología*. Madrid: Pearson Education.
- Porter, W. (1989). Giorigio Nardone y la terapia breve. cibernética y comunicación en el problem solving estratégico. *En Revista Comunicología*. Mexico: Universidad Iberoamericana
- Pereyra, N. (2003). AMHA
http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente%282%29.
- Radley, A. (1991) *The Body and Social Psychology*. New York: Springer-Verlag.
- Rage, E. (1997). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdez.
- Rice, F. (2000). *Desarrollo, relaciones y cultura*. México: Prentice Hall.
- Revista (2007). *Comunicología@: indicios y conjeturas*, Publicación Electrónica del Departamento de Comunicación de la Universidad Iberoamericana. México, Primera Época, Número 8. Disponible en:

http://revistacomunicologia.org/index.php?option=com_content&task=view&id=187&Itemid=87 actualizado martes, 3 de mayo de 2011.

- Robles, C. (2004). *La intervención pericial en Trabajo Social*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Rodríguez, F.; Ovejero, A. (2005). *La convivencia sin violencia: Recursos para educar*. Sevilla: Eduforma.
- Rodríguez, M., Rigual. (2008). *Mesa redonda: Adolescencia - Necesidad de creación de unidades de adolescencia* (en español). *An Pediatr*, 2003; 58:104-106. Último acceso 19 de abril de 2008.
- Salgado, C. (2003). *El desafío de construir una relación de pareja: Una decisión diaria, un cambio permanente*. Bogotá: Norma.
- Salom, E., Moreno, M. y Blázquez, M. (2012). *Desarrollo de la conducta prosocial a través de la educación emocional en adolescentes*. ISBN: 978-84-9842-988-6. CCS
- Sánchez-Aragón, R. & Díaz-Loving, R. (1999). *Evaluación del ciclo de acercamiento-alejamiento*. En Díaz-Loving. *Antología psicosocial de la pareja* (pp. 36-33-87). México: Porrúa.
- Santrock, J. (2004). *Psicología del desarrollo*. México: McGraw-Hill.
- Santrock, J.W. (2003). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. Madrid: McGraw-Hill
- Sarquis, C. (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Textos Universitarios. Facultad de Ciencias Sociales. Chile: Universidad católica de Chile.
- Satir, V. (2002). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax, p.p.130-144, 306-325, 377-385.

- Secretaría de Salud. Dirección General de Información en Salud. (2008). *Adolescents mortality. Bol. Méd. Hosp. Infant. Méx.* [Online]. Último acceso 19 de abril de 2008, pp. 225-238. Disponible en: [1]. ISSN 1665-1146.
- Sternberg, R. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- Swensen, C. (1972). "The behaviour of love". En *H. A Otto, love today. A new exploration*, pp 86-101.
- Thibault, O. (1972). *La pareja*. Madrid: Guadarrama.
- UNICEF (2002). *Adolescencia etapa fundamental*. New York: UNICEF
- Valentini, R. (2007). "Etimologías". En <http://www.alternivateatral.com/tema17274-etimologia-de-la-palabra-adolescencia>.
- Vanegas, J. (2000). *Estrategias Metodológicas para talleres de sexualidad*. México: Manual Moderno.
- Vargas, I. (2006) Vargas J. e Ibáñez E. (2009) "Fusión y Desconexión Emocional: dos extremos en el concepto de diferenciación". En *Revista Alternativas en Psicología*, 19(21) 16-27.
- Vaughan, D. (1986) *Uncoupling*. New York: Oxford University Press.
- Veuille, M. (1990). *La sociobiología. Bases biológicas del comportamiento social*. México: Grijalbo.
- Yela, C. (1997). "Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja". En *Psicothema*. 9(1), pp. 1-15

ANEXOS

ANEXOS 1

Cuestionario sobre expectativas del taller. Pretest

Responder las preguntas lo más claro posible, sin dejar ninguna en blanco.

- 1.- Los principales motivos por los que asistí al taller son:
- 2.- Mis expectativas respecto al taller son:
- 3.- En el taller espero ver temas como:... y ¿Por qué?
- 4.- Lo que me gustaría aprender en el taller es:
- 5.- ¿Cómo soy en pareja?
- 6.- ¿Que espero de mi pareja?
- 7.- ¿Me comunico con mi pareja?
- 8.- ¿Cuándo me enojo soy?
- 9.- ¿Cuándo existe algún conflicto de pareja soy?
- 10.- Conozco bien a mi pareja sí o no, ¿Por qué?
- 11.- ¿Qué puedo modificar en mi relación?

Cuestionario de evolución del taller. Postest

- 1.- El taller cumplió mis expectativas, si no ¿Por qué?
- 2.- Los temas que tocaron en el taller son:
- 3.- Los temas que más me gustaron son: ¿Por qué?
- 4.- Me hubiera gustado que incluyeran temas como: ¿Por qué?
- 5.- ¿Qué me aportó el taller que he empezado aplicar en mi vida diaria?
- 6.- ¿Qué has notado en tu pareja al asistir al taller?
- 7.- ¿Cómo calificas al instructor del taller?
- 8.- Si me informaran de otro taller como este, ¿me gustaría asistir? Porque razón
- 9.- Además de lo anterior, me gustaría escribir el siguiente comentario.

REPORTE DEL TALLER TEÓRICO-VIVENCIAL, QUE SE LLEVO A CABO EN LA PREPARATORIA “VIDAL CASTAÑEDA Y NÁJERA” # 4. CON ESTUDIANTES DEL ÁREA 2 DE SEXTO AÑO, GRUPO 654, DE LA CLASE “TEMAS SELECTOS DE BIOLOGÍA. DEL 10 DE SEPTIEMBRE AL 15 DE OCTUBRE 2014. EN 6 SESIONES LOS DÍAS MIÉRCOLES.

Las razones por las que el presente taller se llevo a cabo es promover en los adolescentes,



una sana relación con su pareja, mostrando valores como; respeto, confianza, honestidad, igualdad. Además que conozcan lo que es enamoramiento y el verdadero amor, con la finalidad de que ambos sean responsables del compromiso que se tiene con la otra persona.

1° Sesión: “Este y esta soy yo y este es mi cuerpo”

Se inicia con la presentación de los facilitadores diciendo su nombre, de donde vienen y el



tema que se va a impartir. Se pide a los alumnos que hagan un círculo y se presenten diciendo su nombre y una cualidad así hasta terminar. Se hace el encuadre para que entre los adolescentes haya mayor cooperación, socialización y respeto mutuo.

que les puedan interesar a cerca del mismo.

Se inicia la relajación creando condiciones físicas y emocionales para compartir un cuento de sabiduría “Pintando arcoíris”.



Que después ellos dirán cual fue la escena que más les impacto, la dibujaran y escribirán ¿Por qué? Les impacto, esto es individual. Posteriormente se les pide formen grupos de 6 personas para compartir sus dibujos, para reconstruir las escenas principales del cuento. Consecutivamente nos dirán que aprendieron de ese cuento. Compartirán lo que aprendieron y como se sintieron. Se dan cuidados (regalos) por los facilitadores y se dice porque esos regalos. Además se les invita a ser ellos los que den los cuidados en la siguiente clase en donde dos compañeras quieren participar.

2ª Sesión: ¿Reconocerías a tu alma gemela?

Inicia la sesión con saludos y una actividad lúdica “conejos y conejeras”, para relacionarse entre los asistentes de una manera jovial. Se continúa con relajación creando condiciones

de tranquilidad, tolerancia, alegría. Se da a conocer en una presentación de Power Point.

Diferencias y similitudes biológicas entre hombres, mujeres.

Terminando la presentación se pide a los alumnos que formen equipos de 6 personas y se les da unos

rompecabezas con palabras que se vieron en la presentación, los unen y los pegan en las figuras humanas. Comparten que aprendieron y como se sintieron. Al final las compañeras nos dan los cuidados y nos dicen el porqué fue ese cuidado un poema que leyeron.



3ª Sesión: “Estamos enamorados”



Inicia la sesión con abrazos musicales. Continúa con la relajación creando condiciones favorables para la mejor escucha.

La presentación fue en PowerPoint el tema el Cerebro Enamorado y la Química de Cupido.

A continuación se hace un juego en el que los alumnos participan trayendo artículos que se les pide (pluma, goma, dulce, etc.) el que primero lo haga y contesta la pregunta se le da un obsequio.

Después se pide que los adolescentes nos digan qué aprendieron y cómo se sintieron. Terminando con los cuidados regalos que los mismos nos traen, fueron dos chicos que leyeron unos poemas.



4ª Sesión: “Hablemos de las relaciones de pareja”

Iniciamos con saludos y compartiendo el placer. Se creó un ambiente propicio para la escucha.

Se inicio la presentación de PowerPoint en donde se dio el tema.



Relación de pareja y cuáles son las condiciones sanas para que puedan crecer y madurar en su relación.

A continuación se les pidió a los alumnos que se sentaran en circulo y se creó un ambiente relajado y de intimidad con ellos mismos cerrando sus ojos que al abrirlos se encontraron

con diferentes tipos de frutos, el cual deberían aprender no solo a mirar, sino tocar, oler y sentir, al final podían disfrutarlos comiéndolos.

Se les pidió dijeran lo qué aprendieron y qué sintieron.



5ª Sesión: “El amor entre tú y yo”

Se inicia la sesión con saludos habituales y diciendo como se han sentido y que han cambiado en su conducta con estas sesiones del taller. Igualmente se preparan para una mejor escucha y el análisis de la película “Dónde quedo el amor”.

Al término de esta se pide a los estudiantes hagan un análisis de la película de acuerdo con lo que han aprendido.

Se reparten temas para que expongan en la siguiente sesión. Se pide a los alumnos que lo hagan por equipos de seis personas. Y nos den a conocer de acuerdo a la película y los temas que se impartieron



6ª Sesión: “Pasos para una relación amorosa y creativa”

Inicia con la relajación creando condiciones favorables para la mejor escucha. Por grupos dan su tema. Cerramos el taller con un cuestionario final de evolución.

Les pedí que me dieran la opinión de cómo les pareció y que podrían agregar.



Quiero escribir lo que dos alumnos opinaron del taller, **cumplió con mis expectativas:** un poco, porque sinceramente yo esperaba otro tipo de actividades y no seguir con temas de biología.

El taller cumplió con mis expectativas, los siguientes fueron

de este tipo: sí cumplió y supero mis expectativas porque aprendí demasiadas cosas, salí del típico pensamiento del amor. Se dan los últimos cuidados.

FACILITADORES: Ana Patiño Salinas (conferencias y dirigía el taller)

Yoatzín Morán Patiño Lic. Diseño industrial, (contaba cuentos de sabiduría)

Moisés E. Morán Patiño Lic. Literatura dramática y teatro (relajaciones)

CARTA DESCRIPTIVA:

Nombre de la actividad: Este y esta soy yo y este es mi cuerpo: Pintando arcoiris.

Elaborado por: Ana Patiño Salinas

Número de Sesiones 1/6

Fecha: 10 de septiembre 2014

Objetivo General: Promover en los adolescentes una relación sana con su pareja, mostrando valores, como el respeto, confianza, honestidad, igualdad, etc. Con la finalidad de que ambos sean responsables del compromiso que tienen con la otra persona.

Objetivos específicos: Presentar el taller, conocer las expectativas de los participantes sobre el mismo, así como crear un ambiente que propicie la participación entusiasta y un clima de interacción que motive a los integrantes de una manera cognitiva a conocerse y reconocer su cuerpo.

TEMA	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDAD Y TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
PRESENTACIÓN	Que los adolescentes me conozcan, dar a conocer el proyecto y la forma de trabajo durante el taller y facilitar un conocimiento grupal.	Digo mi nombre, de donde vengo y cuál es el tema del proyecto.		5 minutos
Juego de presentación	Que los adolescentes se conozcan entre si y se inicie un ambiente de mayor confianza	Hacemos un círculo, inicio yo diciendo mi nombre, y una cualidad, con una pelotita, se la paso a un adolescente y tienen que decir su nombre y una cualidad así sucesivamente, hasta terminar	Una pelotita	15min. Al finalizar preguntar cómo se sintieron
Encuadre	Favorecer el ambiente y que haya mayor cooperación y socialización con todos los participantes	Se pedirá a los adolescentes que lean los acuerdos y las reglas, que todos estemos de acuerdo, para sentirse en un ambiente de confianza respeto, y la escucha que sea por turno	Cartulina, plumones, lápices y marcadores	10 min.
Relajación	Crear las condiciones físicas y emocionales para compartir el cuento, preparando al grupo para la escucha.	Pido a los adolescentes Caminen y respiren lenta y profundamente sacando emociones negativas y dejando entrar las positivas, dándose la oportunidad de ser ellos mismos	Grabadora y música suave (relajación)	10 min.
Contar cuento de sabiduría	Que la toma de sus decisiones sean positivas y además sean parte del universo	"Pintando arcoiris"		5min.
Dibujo y mensaje individual	Que la escucha sea activa y empáticamente las respuestas (verbales y no verbales) al cuento. Dialogar con el grupo sobre las necesidades emocionales expresadas en relación a los mensajes del cuento.	Compartir los dibujos del cuento, que más les impactó. Documentar las reacciones y respuestas individuales de las personas.	Hojas blancas y colores	10min.
Reconstrucción de las escenas principales del cuento	Escuchar la construcción colectiva del cuento para señalar los momentos del proceso, así como el espacio de buen trato generado en los equipos un buen aprendizaje	El grupo se integra y trabaja con las principales ideas, y conclusiones para su vida	Hojas blancas y colores	20min.
Integración y cierre.	Compartir cómo se sintieron y qué aprendieron durante la sesión. Cuestionario Inicial "expectativas del taller"	A partir de los dibujos grupales enfatizar las acciones que llevaron a resolver el conflicto. Conocer porque están en el taller.	Cuestionario inicial	20min.

CARTA DESCRIPTIVA:

Nombre de la actividad: ¿Reconocerías a tu alma gemela?

Elaborado por: Ana Patiño Salinas

Número de Sesiones 2/6

Fecha: 18 de septiembre 2014

Objetivos específicos: Conocer las expectativas de los participantes sobre el mismo, así como crear un ambiente que propicie la participación entusiasta y un clima de interacción que motive a los integrantes de una manera cognitiva a conocerse y reconocer su cuerpo.

TEMA	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDADES Y TÉCNICAS	MATERIAL	TIEMPO
Saludos y juego Conejos y conejeras	Relacionarse entre los asistentes de manera jovial	Se forman grupos de tres dos tomados de las manos y uno dentro, en el momento que se dice conejos se cambia el que se encuentra adentro y cuando se dice conejeras se cambian los tres	Grabadora y música de polka (fanfare ciocarla)	15min.
Relajación	Crear las condiciones físicas y emocionales	Respirar suave y lentamente respirando: tranquilidad, alegría, tolerancia, amor y exhalando: estrés, tristeza, odio.etc.	Grabadora y música suave (Relajación).	10min.
Lluvia de ideas	Investigar cuanto conocen de su cuerpo	Lluvia de ideas sobre diferencias en el hombre y mujer por grupo nos dan sus ideas		20min.
Presentación: ¿Reconocerías a tu alma gemela?	Que conozcan de manera cognitiva las diferencias entre hombres y mujeres	La coordinadora dará a conocer el tema	Computadora y cañón	20min.
Integración y cierre	Se les da a los alumnos un rompecabezas, formando palabras del tema que se impartió	Por grupo, primero formaran la palabra, para después ir a colocarla en las siluetas en su posición correcta de la figura humana	Siluetas de un hombre y una mujer.	20min.

CARTA DESCRIPTIVA:

Nombre de la actividad: ¿Estamos enamorados?

Elaborado por: Ana Patiño Salinas

Número de Sesiones 3/6

Fecha: 24 de septiembre 2014

Objetivos específicos: Que los asistentes identifiquen con respecto a lo expuesto factores que existen en el enamoramiento.

TEMA	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDADES Y TÉCNICAS	MATERIAL	TIEMPO
Saludos y abrazos musicales	Iniciar el taller con alegría y disposición	Empezar a caminar y cuando yo diga abrazos de dos o tres o cuatro los adolescentes lo hagan	Grabadora y música alegre	10min.
Relajación	Crear las condiciones físicas y emocionales, preparando al grupo para la mejor escucha.	Cerrando los ojos nos disponemos a respirar suave y tranquilamente, recordando cosas agradables	Grabadora y música de relajación	10min.
Enamoramiento: Él cerebro enamorado y la fórmula química de Cupido.	Que los asistentes entiendan lo que es el enamoramiento	Dar a conocer la coordinadora por medio de la presentación. ¿Por qué me enamoro y cómo?	Proyector y computadora	20min.
Preguntas acerca del amor	Conocer el pensamiento de los adolescentes con respecto al amor.	En grupo de tres se dan preguntas que ellos tienen que contestar	Papel, plumas y hojas blancas	30min.
Integración y cierre	Como se sintieron durante la sesión que aprendieron y que pueden dar.	Como disfrutaron sus encuentros, sus emociones con su pareja desde el buen trato	Papel, pluma y lápices	25 min.

CARTA DESCRIPTIVA:

Nombre de la actividad: Hablemos de las relaciones de pareja

Elaborado por: Ana Patiño Salinas

Número de Sesiones 4/6

Fecha: 2 de octubre 2014

Objetivos específicos: Que los asistentes reflexionen sobre la importancia de estar en una relación de pareja

TEMA	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDADES Y TÉCNICAS	MATERIAL	TIEMPO
Saludos y compartir el placer	Que los adolescentes se den la oportunidad de ser ellos mismos	Cerrar sus y saludarse con el tacto diciéndose mutuamente que le dio mucho gusto conocerla	Grabadora y música suave (relajación)	10min.
Relajación	Crear las condiciones físicas y emocionales, para que los participantes tengan una mejor escucha	Caminar relajando el cuerpo, estirando cuello lentamente, manos y piernas	Grabadora y música suave	10min.
¿Qué es una relación de pareja?/ Exposición	Que los participantes sepan que es una relación de pareja socialmente hablando	Da la enseñanza la coordinadora, enseñando lo importante que es vivir en sociedad y como se aprende de ella	Proyector, grabadora	30min.
Mirar, oler y tocar	que sus sentidos básicos estén presentes para disfrutar	Después de la presentación pedirles a los participantes que cierren sus ojos. Mientras yo coloco una charola con varias frutas apetecibles les pido las miren, después escojan una, la toquen, la huelan al final la coman	Una charola con diversas frutas	20min
La sensibilidad cierre	Que sepan que el amor se puede disfrutar de la misma manera, con los sentidos básicos	Que cada uno de los participantes me diga con la frase me doy cuenta... que aprendí y como me sentí		30min

CARTA DESCRIPTIVA:

Nombre de la actividad: **El amor entre tú y yo**

Elaborado por: **Ana Patiño Salinas**

Número de Sesiones **5/6**

Fecha: **9 de octubre 2014**

Objetivos específicos: **Que los asistentes identifiquen las distintas clasificaciones de amor, con la finalidad de que reconozcan en que tipo de relación se encuentran actualmente.**

TEMA	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDADES Y TÉCNICAS	MATERIAL	TIEMPO
Saludos y disfrute de nuestras emociones	Que los adolescentes reconozcan que pueden tener una relación sana	Cierran los ojos y se toman de las manos en pareja, se saludan en silencio, demostrándose el efecto con las manos solamente. Después en silencio con la mirada	Grabadora y música suave (para enamorados)	10min.
Relajación	Crear las condiciones físicas y emocionales, preparados para una mejor escucha	Respiración profunda preparándose para decir que aprenderé hoy y como me voy a sentir.	Grabadora y música suave (relajación)	10min.
Donde quedo el amor	Que el adolescente sepa diferenciar el enamoramiento y el amor verdadero	Se da la Proyección por parte de la coordinadora	Proyector y grabadora, película	30min.
Lluvia de ideas	Que los alumnos den a conocer sus opiniones acerca de la película	De manera individual		15min
Integración y cierre	Como se sintieron durante la sesión y que aprendieron. Se pide a los alumnos hagan una crítica a la película por grupo, para la siguiente semana.	Decir que aprendí y como me sentí, es individualmente		15min.

CARTA DESCRIPTIVA:

Nombre de la actividad: Pasos para llegar a una relación armoniosa y creativa

Elaborado por: Ana Patiño Salinas

Número de Sesiones 6/6

Fecha:15 de octubre 2014

Objetivos específicos: recapitulación de lo aprendido durante el taller, finalización del mismo

TEMA	OBJETIVO PARTICULAR	ACTIVIDADES Y TÉCNICAS	MATERIAL	TIEMPO
Saludos y compartir dos reflexiones	Que los adolescentes reflexionen de lo que se está compartiendo	Iniciando con la frase: "me doy cuenta"...		20min.
Relajación	Crear las condiciones físicas y emocionales, para que los participantes tengan una mejor escucha	Todos en círculo, tomando la mano derecha que recibe cosas positivas y la mano izquierda que entrega cosas positivas como el amor, la tolerancia, etc.		15min.
Los temas que se dieron la semana anterior, los adolescentes la van a exponer el día de hoy	Los cuatro temas que se dieron, para reafirmar el conocimiento de los alumnos	Presentación por equipo		40min. Se dividió 10 min. Por grupo total 40 min.
Biológico	.	Presentación por equipo		10min.
Formula química del amor		Presentación de sus trabajos por equipo		10min
Social		Presentación del trabajo por equipo		10min.
Cierre y despedida, segundo cuestionario	Se agradece al grupo su participación	se pide hagan un cuestionario más "evolución del taller"	Hojas blancas y plumas	30 min

ANEXO 2

FOTOGRAFÍAS DEL TALLER





ANEXO 3

Cuidados

Va desde el placer de dar y el placer de recibir. Los cuidados son regalos que se dan casi al final de cada sesión, la persona que da el cuidado, tiene que pensar porque lo da y tiene que decirlo en el momento que lo va a proporcionar, cual es la decisión que tomo para darlo.

1ª Sesión: 10/septiembre/2014

Yo inicié dando los cuidados, el 10 de septiembre fueron dulces mexicanos, esto fue porque estábamos celebrando el mes patrio. Les pedí a los alumnos que quisieran participar para la siguiente reunión que quien quería hacerlo, lo que fuera una poesía, una canción algo que les gustara, fue una adolescente decidió que la siguiente sesión lo llevaría.

2ª Sesión: 18/septiembre/2014

Poema: "RECUERDA"

Inédito

Recuerda como empezaste el día.

Al abrir tus ojos y ver que estabas completo y te podías mover, te sentiste agradecido y afortunad@.

Has pensado que a la mejor ya no llegarás a tu casa.

¿Qué harías, si te dijera que, hoy viste por última vez a tu familia?

Antes de seguir tu día, ¿les dijiste que los amabas?

Y lo mucho que significan para ti.

O saliste enojad@ de casa

¿Por qué no se hizo lo que tú querías?

¿Hace cuanto no llamas a tus abuelos?

Si hoy fuera tu último día

¿Estarías satisfecho, por cómo has vivido?

O piénsalo así; lo que queda de este día

Es lo que te queda de vida.

¿Qué harías al llegar a casa; en lo que llegas a casa

¿Ayudarías a una anciana?

¿Le darías dinero a alguien que lo necesita más que tú?

Supongamos que esto no te pasara a ti.

Pero que tal a un familiar tuyo, si o a un amigo.

Lo único seguro en esta vida es que algún día en esta vida

Sea como sea cerraremos los ojos y no los volveremos abrir.

Por eso necesitamos recordar, que cada minuto es valioso y

Son minutos que no podremos recuperar.

Así que tenemos que explotarlos lo mejor posible.

Y recordarle aquellas personas que queremos,

Lo mucho que significan para nosotros.

No vaya hacer que mañana,

Ya no tengamos la oportunidad para hacerlo

Imagina que cuando muramos, necesitamos ser ligeros

Para volar hacia el universo

Y que ningún rencor o remordimiento nos aten a esta tierra

Impidiendo nuestra libertad.

Y cuando llegue el momento de volar hacia el cielo azul.

Que la gente de tu alrededor, amen y atesoren esos minutos

Que pasaron cerca de ti.

Así trascenderemos en sus memorias.

3ª Sesión 24/septiembre/2014

Poema: Verdades Incomodas

La vida está llena de verdades incómodas.

De esas que cuesta trabajo asumir.

Certezas como que nunca vas a ser más joven que en este mismo instante;

Y que vas a crecer, tanto si estás preparado como sí no.

O que no todo el mundo es bueno.

Vas a aprender que la vida no es justa, ni para bien ni para mal.

Y el que tiene boca se equivoca.

Vas a comprobar, a base de errores, que el camino fácil nunca es el correcto,
Que todo tiene un precio y que a veces no lo podrás pagar.
Vas a tener que asumir que la gente miente.
Que, a veces un mismo idioma no es suficiente para entenderse.
Y que aunque te hagan daño, no todos lo sienten
“Vas a tener que asumir que ser feliz sólo depende de ti”

4ª Sesión: 2/octubre/2014

Se da de regalo la fruta para que los adolescentes aprendan a disfrutar de sus sentidos, mirando, oliendo y tocando, y que con sus sentidos básicos logren disfrutar, la convivencia, la amistad, el amor.

5ª Sesión: 9/octubre/2014

Poema: Vive Charles Chaplin

La vida es una obra de teatro que no permite ensayos...
Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida...
...antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos.

¡Hey, hey, sonríe!
Más no te escondas detrás de esa sonrisa...
Muestra aquello que eres, sin miedo.
Existen personas que sueñan con tu sonrisa, así como yo.

¡Vive! ¡Intenta!
La vida no pasa de una tentativa.

¡Ama!
Ama por encima de todo, ama a todo y a todos.
No cierres los ojos a la suciedad del mundo,
¡No ignores el hambre!
Olvida la bomba,

Pero antes haz algo para combatirla, aunque no te sientas capaz.

¡Busca!

Busca lo que hay de bueno en todo y en todos.

No hagas de los defectos una distancia, y si, una aproximación.

¡Acepta!

La vida, las personas, haz de ellas tu razón de vivir.

¡Entiende!

Entiende a las personas que piensan diferente a ti,

No las repruebes.

¡Eh! Mira...

Mira a tu espalda, cuantos amigos...

¿Ya hiciste a alguien feliz hoy?

¿O hiciste sufrir a alguien con tu egoísmo?

¡Eh! No corras...

¿Para qué tanta prisa?

Corre apenas dentro tuyo.

¡Sueña!

Pero no perjudiques a nadie y no transformes tu sueño en fuga.

¡Cree! ¡Espera!

Siempre habrá una salida,

Siempre brillara una estrella.

¡Llora! ¡Lucha

Haz aquello que te gusta, siente lo que hay dentro de ti.

Oye...

Escucha lo que las otras personas tienen que decir, es importante.

Sube...

Haz de los obstáculos escalones para aquello que quieres alcanzar.

Más no te olvides de aquellos que no consiguieron subir en la escalera de la vida.

¡Descubre!

Descubre aquello que es bueno dentro de ti.

Procura por encima de todo ser gente, yo también voy a intentar.

¡Hey! Tú...

Ahora ve en paz.

Yo preciso decirte que...

TE ADORO,

Simplemente porque existes.

6ª Sesión: 15/octubre/2014

Los últimos cuidados los di yo, fueron unos separadores con logos de la UNAM, con leyendas como estas;

✚ *“Dime y lo olvido. Enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo”.* Benjamín Franklin.

✚ *“La psicología de la moralidad es multifacética. No hay una sola respuesta sobre donde se halla la moralidad en el cerebro”.* Steven Pinker (escritor, profesor, psicólogo, científico y lingüista.)