

## Título de la actividad: **Deseo, atracción y enamoramiento**

Etapa: **Educación Secundaria**

| Edad: **12-16 años**

### Detalle de la vinculación con **Marco de referencia de la Coeducación en Navarra**

■ **EJE 4:** Sexualidad, convivencia y prevención de la violencia.

■ **ÁMBITO RELACIONAL**

■ **CONTENIDO DE APRENDIZAJE:** La sexualidad como fuente de comunicación, placer, afecto y procreación. Por qué nos atraen las personas. Tipos de atracción. Ética en las relaciones afectivo-amorosas. Enamoramiento.

### BREVE DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

¿Qué entendemos por deseo? ¿Por pasión? ¿Qué es lo que buscan los y las amantes? ¿Qué es el enamoramiento? ¿Qué es el amor? ¿Qué es el sexo? ¿Puede haber amor sin sexo? ¿Puede haber sexo sin amor?

La adolescencia es una etapa en la que aparecen todos estos sentimientos; a veces, con dudas y dificultades para reconocerlos y expresarlos; otras veces, con gran intensidad. Es importante dedicar tiempo para facilitar la información y las herramientas necesarias para ordenarlos, comprenderlos e interiorizarlos.

En la pubertad-adolescencia, asociados a los cambios hormonales, funcionales y de la figura corporal, aparecen o se consolidan afectos o emociones propiamente sexuales: Deseo, Atracción y Enamoramiento.

- **El Deseo sexual**, es un estado interno psicossomático percibido como necesidad de obtener placer en el contacto con otras personas o por auto estimulación. Este interés se traduce en conductas de acercamiento, búsqueda de contactos, fantasías, etc. Reconocer y aceptar el deseo sexual, heterosexual u homosexual, abriéndose al contacto con las demás personas, es también una dimensión necesaria a la salud personal y social.
- **La Atracción** supone el deseo. E que es un estado interno que mueve a la búsqueda y el contacto, pero se diferencia de éste en que este estímulo u objeto sexual tiene para ellas una "valencia" erótica especial que conlleva un deseo de posesión, contacto, etc. La atracción depende del deseo no sólo porque toma energía de él, sino también porque lo que atrae es lo que coincide con la orientación del deseo: estímulos heterosexuales, homosexuales o bisexuales.

Pero la atracción depende también de otros factores preprogramados y aprendidos socialmente. Conocer los mecanismos sociales y psicológicos de esta construcción de modelos de atracción, relativizando y no negando su valor, puede ayudar a chicos y chicas a sentirse atraídos y atraídas o a aceptar que pueden atraer a las demás personas con mayor libertad. Favorecer el sentido y el derecho a las diferencias, frente a la conformación social, puede ayudarles a aceptarse y aceptar mejor.

- **El Enamoramiento** (López y Fuertes 1989) es la expresión máxima del entusiasmo sexual y personal por otra persona. Supone el deseo y la atracción, pero a diferencia de éstos es un estado de "encantamiento" por una persona concreta, que se percibe y desea como única e insustituible. Se convierte en el eje de la vida psíquica, provoca fuertes sentimientos de atracción y deseo de unión completa, entrega y posesión, etc.

El enamoramiento conlleva componentes sexuales (atracción y pasión por la posesión y gozo con la otra persona), emocionales (sentimientos de ternura, deseo de unión íntima, deseo de reciprocidad, etc.), cognitivos (convierte al otro en el eje de la atención, percepción, fantasías; deseo de conocer y ser conocida, etc.) y comportamentales (proximidad, contacto, donación, atención, compromisos de diferente tipo, etc.) Todo ello hace del enamoramiento una de las experiencias humanas más significativas. Es conveniente que comprendan hasta dónde es posible este fenómeno, sepan abrirse a él y actúen con respeto cuando otras personas se enamoran y sean responsables cuando vivan estas experiencias. Tienen que saber también que esta experiencia no es siempre recíproca y que, con alguna frecuencia, desaparece con el tiempo.

Es importante no instrumentalizar el enamoramiento de la otra persona en provecho propio y es también necesario saber aceptar de forma equilibrada, aunque necesariamente dolorosa, las situaciones de falta de reciprocidad o de pérdida.

En todo caso, deben ser conscientes de que los afectos tienen una enorme riqueza, que es conveniente vivir sin miedo y con entusiasmo y responsabilidad.



## Título de la actividad: Deseo, atracción y enamoramiento

Etapa: Educación Secundaria

| Edad: 12-16 años

Las actividades propuestas son las siguientes:

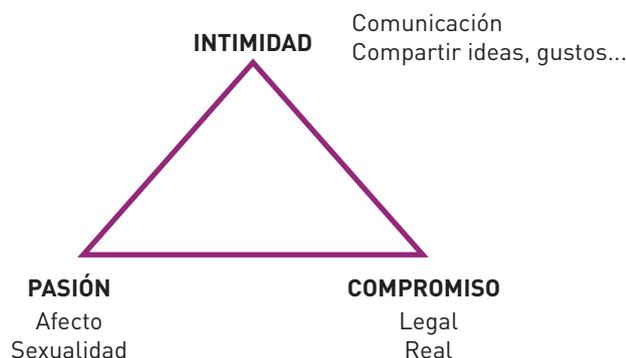
- 1. Cuestionario: ¿Dónde estoy yo?** Proponemos que esta actividad se realice de manera individual y se cuiden los diferentes aspectos para que sea confidencial. Su ficha la guardan. (Es personal). [¿Dónde estoy yo?](#)

Posteriormente planteamos trabajar en sub-grupos, compartiendo: ¿cómo se han sentido al realizarla? ¿Les ha resultado fácil? ¿Les ha resultado difícil? ¿Por qué? ¿Tienen claros los conceptos? ¿Cuáles les parecen que son más importantes para ellos y ellas? ¿Cuándo?

*Para finalizar, realizaremos una puesta en común de lo trabajado en los Subgrupos. Volveremos a reforzar la aclaración de los diferentes afectos. Para profundizar y aclarar conceptos relacionados con los afectos y la sexualidad, podemos utilizar el material de SEXU-MUXU en el Cuaderno 2: Los Afectos y la sexualidad. Atracción. Amor y Enamoramiento.*

- 2. Cuestionario: ¿Cómo nos lo montamos tú y yo?** En primer lugar proponemos una reflexión individual. Posteriormente, al igual que en las anteriores actividades, proponemos el trabajo en sub-grupos y la posterior puesta en común. [¿Cómo nos lo montamos tú y yo?](#)

- 3. “El Triángulo del Amor”.** Se utiliza como soporte la Exposición teórica del “Triangulo del amor” que propone R.J. Sternberg en la obra del mismo título (López, F, “Para comprender la sexualidad), con el objetivo de analizar los componentes de la relación amorosa: Intimidad, Pasión y Compromiso/Decisión. En primer lugar proponemos una reflexión individual sobre cuáles son más importantes para mí y por qué. Después, un trabajo en sub-grupos para compartir cada cual su reflexión. Posterior desarrollo de una puesta en común en el aula.



Estas actividades se pueden completar proponiendo trabajos grupales de profundización a través de la elaboración de un cómic y o un cuento.

### Para profundizar en la metodología de la actividad (posibles link y/o referencias bibliográficas)

- Sexu muxu. [www.uhinbare.com/index.php/es/](http://www.uhinbare.com/index.php/es/)
- Guía [“Promocionando la Salud Sexual desde el aula”](#). Edita Servicio Navarro de salud. Osasunbidea. 1997. Autoras: Soko Encaje, Txaro Esteban, Pili Miqueo y Koro Ormaetxea.
- [www.harimaguada.org/sexpresan/](http://www.harimaguada.org/sexpresan/)
- Con mucho gusto-gozamenez. [www.gozamenez.com](http://www.gozamenez.com)

### Para reforzar el posicionamiento teórico que la sustenta (posibles link y/o referencias bibliográficas)

- “El Mapa General del Hecho Sexual Humano” y “Los grandes conceptos”. Efigenio Amezua. Incisex. [www.sexologiaenincisex.com](http://www.sexologiaenincisex.com)
- “Educación Sexual de adolescentes y jóvenes”. Félix López Sánchez. Editorial Siglo XXI. Madrid. 1995
- “Para comprender la sexualidad”. Félix López y Antonio Fuerte. Editorial Verbo Divino. Navarra. 1991
- Guía Didáctica del Profesorado. Educación afectivo-sexual. Etapa Secundaria. Colectivo Harimaguada.