

ENAMORAMIENTO

Por: Departamento Psicopedagógico de Lima

“A mí se me atonta el cerebro, me pongo nervioso, me retumba el corazón, siento como si volara”.

Hunab, 10 años (Córdova, 2015).



Es la confesión de un niño de 10 años cuando le preguntaron: ¿Cómo le explicarías a otro niño o niña qué significa estar enamorado? Sus palabras, resumen muy bien lo que experimentamos cuando nos sentimos atraídos por otra persona. Solo basta con recordar nuestro primer enamoramiento para saber de qué está hablando.

Y es probable que, sin proponérselo, se haya dibujado una sonrisa en nuestro rostro al recordar esos primeros amores. Muchos, probablemente, cobijados en las aulas o patios de la escuela, porque si, en el colegio aprendemos más que solo materias. Aprendemos a convivir con otros, conocemos a nuestros mejores amigos y también nos enamoramos.

Enamorarse, no está reservado solo para los jóvenes o adultos, nuestros(as) hijos(as) también experimentan esa mezcla de alegría y ansiedad cuando ven a su persona especial, el corazón les late con fuerza, les sudan las manos, enrojecen y hasta tartamudean. Y cuando son correspondidos creen haber alcanzado las nubes, pero cuando no es así o se termina la magia todo se vuelve gris y creen que nunca más se sentirán de esa manera.

Pero, nosotros sabemos que no funciona así, pues el enamoramiento comienza de golpe, nos toma por sorpresa y solo con mucho esfuerzo podemos lograr un atisbo de objetividad. Es una habilidad que con el tiempo y la experiencia la desarrollamos, es por eso que, nuestros(as) hijos(as) necesitan de nosotros para acompañarlos(as) en esta etapa, tan hermosa como dolorosa.

Y a pesar de que, ahora estén pensando que sus hijos(as) son aún muy pequeños para gustar de alguien o incluso para tener enamorado(a), recordemos que el enamoramiento es una etapa natural del ser humano y por lo tanto inevitable y mientras más información tengamos mejor será nuestra comprensión y acompañamiento.



¿Qué es enamorarse?

Enamorarse es un estado emocional, que trae consigo una serie de emociones agradables como el optimismo, la alegría, el deseo de dar y compartir.

Estar enamorado se manifiesta en la comunicación de emociones y gestos, los cuales se basan en el contacto físico, como mirarse, hablarse, tocarse y acariciarse.

En el enamoramiento se otorgan características especiales a la persona que nos gusta, lo convertimos en alguien especial, se dejan de lado los defectos y se pierde la capacidad de crítica hacia la persona elegida. En otras palabras, la persona es percibida con muchas cualidades y muy pocos defectos.

Esto se genera por la fantasía del enamorado, por la idealización que éste establece, por lo que al ser contrastada con la realidad pierde el encanto; sin embargo, si la persona va integrando tanto los aspectos negativos como los positivos de la otra persona, puede transformar el enamoramiento en amor.

¿Enamoramiento o amor?

Nos enamoramos cuando conocemos a alguien que nos atrae y nos da la sensación de haber conectado con él o ella en un plano emocional, dejando caer las barreras que nos separan de los demás y llegamos a compartir nuestros sentimientos y pensamientos más íntimos.

Cuando estamos enamorados sentimos un gran placer, felicidad y andamos todo el día de buen humor y atontados; nos parece que nuestra pareja es perfecta y la más maravillosa del mundo. Esta es la diferencia entre enamoramiento y amor.

El enamoramiento es solo el principio, mientras que el amor requiere de tiempo para conocer a la otra persona en sus virtudes y defectos; en otras palabras, el amor acepta los defectos y fallas y quiere ayudarle a superarlas. Esto se produce porque el amor verdadero está basado en la realidad.



El amor es una decisión consciente, nace de la convivencia, de compartir, de dar y recibir, de intereses mutuos y de sueños compartidos. No podemos amar a alguien que no nos corresponde; el amor verdadero es recíproco.

¿Qué esperar cuando mi hijo(a) está enamorado(a)?

- ✓ Deseo de contacto físico: existe un fuerte anhelo de intimidad y contacto físico con la persona: un abrazo, un beso, una caricia, incluso deseos de relaciones sexuales (adolescencia).
- ✓ Deseo de reciprocidad: fuerte deseo de que el otro individuo también esté enamorado de la persona.
- ✓ Temor al rechazo: hay un fuerte temor a ser rechazados por la otra persona.
- ✓ Falta de concentración: se pierda la concentración y se producen descuidos en situaciones cotidianas.
- ✓ Interés por los gustos de la otra persona: atracción hacia los mismos gustos que posee la otra persona.
- ✓ Atención centrada en la otra persona: atención completa de la persona hacia el otro individuo.
- ✓ Solo ver lo positivo de la otra persona: observar solo las características positivas del sujeto, sin admitir las características negativas.



¿Esta etapa es necesaria en la vida de mi hijo(a)?

El enamoramiento es una etapa más de la vida del ser humano y cobra importancia debido a que:



- ✓ Refuerza nuestras habilidades sociales y emocionales.
- ✓ Aprendemos sobre la convivencia, responsabilidad, organización, etc.
- ✓ Aumenta nuestra autoestima al saber que le agradamos a otra persona que nos gusta, eso hace que nos sintamos más seguros e importantes.
- ✓ Contribuye en la construcción de nuestra identidad.
- ✓ Nos sentimos más motivados y con ganas de hacer cosas.
- ✓ Aumenta la tolerancia y la perseverancia frente a errores y equivocaciones.

Esta etapa en nuestros(as) hijos(as) servirá como un preámbulo para la llegada del amor maduro, ya que sentará las bases de las relaciones amorosas que construirá en un futuro. Por lo que es importante velar que exista respeto mutuo, cariño, comunicación, tolerancia, igualdad y búsqueda de metas e ideales; así como también, estar atentos a la presencia de conductas poco saludables como los celos o el control obsesivo que muchas veces ellos(as) no son capaces de

identificar debido a la idealización de la pareja, que los(as) puede llevar a justificar conductas violentas con base en el amor romántico.

¿Desde qué edad mi hijo(a) se puede enamorar?

Es una pregunta que quizá muchos nos hemos planteado, especialmente cuando nuestros(as) hijos(as) son aún pequeños. ¿Los niños también se enamoran?, pues bien, algunos especialistas nos dicen que los niños(as) también puedan enamorarse, que es un proceso normal, pero que no es igual al que siente un adulto, sino que es más ingenuo.



Guila Sosman (2016), es una psicóloga infantil que nos explica que los(as) niños(as) desde que inician su interacción social pueden sentirse atraídos por un compañero(a) y suelen expresarlo a través de un cambio en su comportamiento: comienzan a hablar constantemente de ese niño(a), se muestra inquietos cuando están cerca o quieren verlo(a). Y si bien,

estos sentimientos pueden parecerse a la de los adultos, no presentan un componente sexual, por lo que son relaciones no erotizadas e ingenuas, siempre que no haya una evidente diferencia de edad (más de 5 años) que ponga en riesgo la inocencia del niño(a) más pequeño.

Finalmente, nos dice que es importante respetar y validar los sentimientos de nuestros(as) hijos(as) evitando ridiculizarlos, minimizarlos y sobre todo tener en cuenta su edad para no “adultizar” sus comportamientos infantiles.

Con lo dicho hasta aquí podemos comprender mejor a que nos referimos con “enamoramiento” infantil, el cual puede asemejarse en algunos aspectos con el enamoramiento en la pubertad y adolescencia, pero que se diferencia por la intensidad con la que se experimentan y expresan los sentimientos y deseos, los cuales tienen presente un componente sexual.

¿Cómo acompaño a mi hijo(a) en esta etapa?

Como padres debemos tener en cuenta lo siguiente:

- ✓ El enamoramiento de nuestros hijos(as) es tan importante como cualquier otra etapa de su vida.
- ✓ Debemos brindarles información para ayudarlos(as) a desmitificar las imágenes que se tiene del enamoramiento, la atracción y el amor.
- ✓ Es una etapa muy intensa y bonita, pero también existen las decepciones amorosas que generan un estado de malestar.



- ✓ Las conductas buenas o malas que se experimentan en esta fase pueden influir enormemente en su vida como adulto y mantenerse sin que ellos(as) se den cuenta.

Para acompañar a nuestros hijos(as) en su etapa de enamoramiento, debemos considerar que:

- ✓ La comunicación es la base de la confianza con los hijos(as).
- ✓ Evitar ver el enamoramiento como un tabú.
- ✓ Tomar la decisión de permitirles o no tener una pareja dependerá de los valores de la propia familia.
- ✓ Aclarar los mitos de las relaciones sexuales (adolescencia).
- ✓ Escucharlos, tratar de entenderlos y no censurarlos.
- ✓ No burlarse de ellos para generar su confianza.
- ✓ No exponer el caso de tener enamorado(a) con otros familiares como forma de reconocimiento o de burla.
- ✓ Es necesario ser conscientes de que las necesidades de nuestros(as) hijos(as) van cambiando y tarde o temprano estarán en la decisión de tener una pareja.
- ✓ Es importante darles el tiempo y el espacio para hablar del tema sin presionarlos(as).
- ✓ Una relación de pareja implica: responsabilidad, compromiso, toma de decisiones y también prepararlos para la ruptura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Araujo Gamarra, Y. R. (2019). Amistad y enamoramiento.
2. Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22.
3. Goicoechea, P. (2018). El amor y el desamor en la adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 6(2), 78-84.
4. Hernando-Gómez, Á., Maraver-López, P., & Pazos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de psicología (Santiago)*, 25(2), 01-19.
5. Nina Estrella, R. (2011). Significado del amor en la adolescencia puertorriqueña. *Acta de investigación psicológica*, 1(3), 473-485.
6. Salazar Muñoz, J. (2019). La amistad y el enamoramiento.
7. Solano, A. C. (2004). ¿Qué entienden jóvenes y adultos por estar enamorado? *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, (4), 25-38.
8. Sosman, G. (2016). Niños enamorados: ¿Qué deben hacer los padres? (F. Quezada, Entrevistador).