



Emociones



**María Campo
Martínez**

Pedagoga

El enamoramiento es la primera etapa del amor. Es muy intenso y pasional

El amor es uno de los sentimientos más universales y permanentes en el ser humano. Está presente en todas las edades, razas, culturas y países. Nada más nacer descubrimos el amor incondicional de la familia y poco a poco vamos sintiendo y experimentando otros tipos de amor a lo largo de la vida. La adolescencia tiene un papel muy importante en el amor, ya que es cuando hace presencia, por primera vez, el sentimiento hacia otra persona de manera más intensa como pareja.

Las hormonas que tanta revolución y conflicto provocan en esta edad, a nivel conductual, van a hacer sentir las primeras mariposas en el estómago a nivel emocional, es decir empiezan a descubrir su primer enamoramiento que no es lo mismo que el Amor.

El enamoramiento es la primera etapa del amor. Es muy intenso y pasional. Tanto es así que, en el momento que se vive, parece que nunca va a poder acabar. Pero es una etapa que acabará con el amor o el desamor. No se puede estar eternamente viviendo en la fase del enamoramiento, sino que cuando este enamoramiento se va estabilizando y madurando acaba cogiendo una forma más serena y duradera convirtiéndose en Amor.

En la etapa de la adolescencia es cuando se empieza a experimentar el enamoramiento y es más difícil que llegue a convertirse en un amor verdadero. Se suelen vivir muchos enamoramientos en breves espacios de tiempo, incluso varios enamoramientos a la vez.

¿En qué consisten esas mariposas en el estómago? ¿Cómo es el enamoramiento de la adolescencia?

La primera señal aparece al sentir **atracción** hacia la otra persona: hay algo en el otro que le hace tener ganas de saber más de él, conocerle, pasar tiempo juntos, etc. Esta atracción es constante y cada vez más intensa. Empieza a sentir unos **nervios** en su interior cada vez que le ve, le escucha o incluso escucha su nombre. Estos nervios son incontrolados, muy intensos, pero no desagradables. No sabe muy bien qué le sucede, pero siente que es bueno y le gusta poder sentirlo. **Pérdida de apetito:** está manifestación fisiológica de lo que siente el adolescente en su interior, en la mayoría de las ocasiones, provoca una pérdida de apetito difícil de controlar e incluso sorprendente, en algunos casos. Esta sintomatología suele preocupar a los padres, tratando de obligar a los hijos a que coman, pero es algo que físicamente no pueden dominar y que, en cierta forma, hay que tratar de respetar porque se puede llegar a una pelea constante sin resultados muy positivos. **Necesidad de estar conectado constantemente al teléfono y redes sociales:** necesita estar todo el tiempo hablando, compartiendo e interactuando con la otra persona. Esta fase de necesidad de interacción con el otro se ha producido siempre y es inherente al enamoramiento, pero, en la sociedad actual, es más fácil poder establecer ese contacto constante e inmediato por el avance tecnológico con el que contamos. En ese sentido, los padres tienen un papel muy importante, ya que deben respetar la necesidad que los hijos tienen de esa conexión constante con la otra persona, pero sin perder el norte hacia el resto de cosas que deben hacer. Es decir, es muy importante marcar cierto límite del uso tecnológico porque sino es así, lo que puede ser una necesidad natural del enamoramiento en la adolescencia, se puede convertir en una obsesión incontrolada y en algunos casos absorción con consecuencias negativas sobre otros aspectos importantes de su vida: Empeoramiento en el rendimiento escolar. Dificultades en las relaciones sociales o amigos. Desatención familiar. Pérdida de hábitos personales propios: deporte, instrumento musical, dibujo, etc. Cambios en la personalidad e identidad personal. Mayor atención a la **imagen exterior y apariencia física:** comienza a estar muy pendiente de su imagen, a pasar más tiempo delante del espejo, en el baño, decidiendo la ropa que se pondrá y le preocupa mucho que su imagen sea perfecta, según el prototipo social que esté marcado. La moda es muy importante en este

momento. En este sentido, los padres debemos entender esta necesidad y prioridad en los hijos, pero sin dejar de guiarles en el cuidado de su interior para que no caigan en la banalidad.

¿Qué papel ocupamos los padres ante esta etapa que nuestros hijos están viviendo?

Como todo lo que los hijos adolescentes viven, lo principal es el acompañamiento. Estar ahí y hacerles sentir ese amor incondicional constante: a pesar de que existan numerosos conflictos, e incluso, rechazo por su parte, en el fondo, deben sentir que nos tienen a su lado y cerca para cuando lo puedan necesitar. Entenderles y respetarles, sabiendo que esto es propio de la edad en la que están y sin olvidar que nosotros también pasamos por ahí. No se pueden escapar de ello y, además es bueno que lo vivan, porque forma parte muy importante del desarrollo emocional y afectivo de la persona. Darles la oportunidad de **conversar** con ellos sobre lo que sienten: probablemente elegirán antes a un amigo suyo para contarles lo que les pasa que, a nosotros, pero, si sienten que les entendemos y respetamos, sabrán que pueden también abrirse con nosotros y acudir cuando lo puedan necesitar. Sin olvidar, por nuestra parte, nuestro papel de padres y no de amigos. Ayudarles a seguir desarrollando su **personalidad** y cuidando las **cosas importantes** de su vida: el enamoramiento es tan intenso que pueden llegar a tomar decisiones equivocadas por ello o, incluso, descuidar otros aspectos importantes de la vida. No es extraño ver jóvenes que dejan todo por ese ?amor? tan importante y luego el ?amor? desaparece y se dan cuenta de todo lo que han descuidado teniendo problemas importantes a nivel emocional por ello. Enseñarles a **desarrollar una afectividad respetuosa** hacia la otra persona: para ello, influirá mucho el aprendizaje que haya tenido en casa, con nosotros, sobre qué es el amor y el modo en el que nos tratamos y respetamos entre nosotros. **Arroparles y ayudarles psicológicamente** si la relación no sale adelante porque es uno de los primeros fracasos emocionales que viven de forma muy intensa y que suele tener una consecuencia muy tremenda en el momento para ellos.

En conclusión, hay que acompañarlos a los hijos en esta etapa de enamoramiento tan bonita e importante para ellos y de la que pueden aprender grandes cosas para su vida afectiva y emocional.

EXPERTO:
María Campo Martínez
Pedagoga

Licenciada en Pedagogía. Diplomada en Magisterio de Educación Infantil. Asesora de Eduka&Nature.