

El enamoramiento en la adolescencia:

comprender para decidir mejor



DPT. DE PSICOLOGÍA



¿Qué es el enamoramiento?

El enamoramiento es una experiencia emocional intensa que aparece con frecuencia durante la adolescencia. Se caracteriza por sentimientos de atracción, interés, ilusión y conexión hacia otra persona.

En esta etapa, es normal que los adolescentes comiencen a explorar sus emociones y relaciones afectivas, como parte de su desarrollo personal.

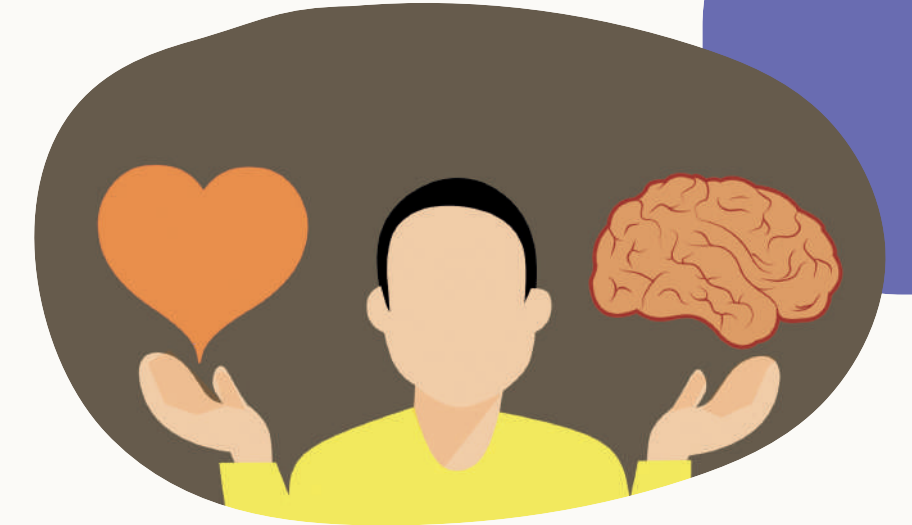


¿Por qué es importante hablar de este tema?

La adolescencia es una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales. El enamoramiento puede influir en:



La autoestima



La toma de decisiones

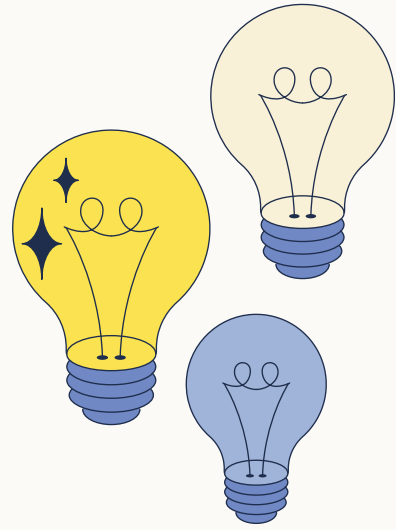


Las relaciones con amigos y familia



El rendimiento académico

Comprender estas emociones permite vivirlas de manera saludable y responsable.



Diferencia entre enamoramiento y amor

ENAMORAMIENTO



Es intenso, rápido y a veces idealiza a la otra persona.

AMOR



Es más estable, se basa en el respeto, la confianza y el conocimiento real del otro.

Es importante aprender a distinguirlos para evitar relaciones poco saludables.



Señales de alerta en una relación



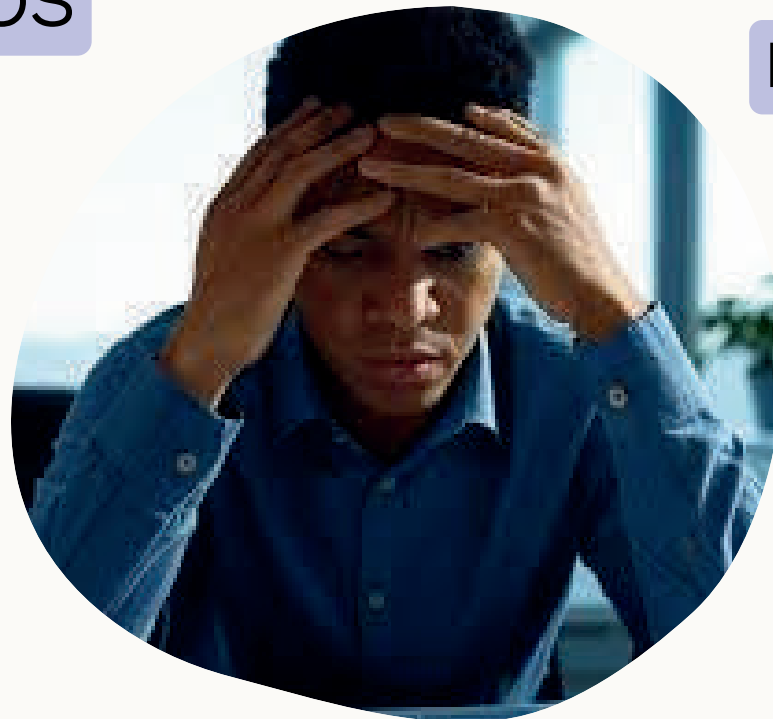
CELOS EXCESIVOS



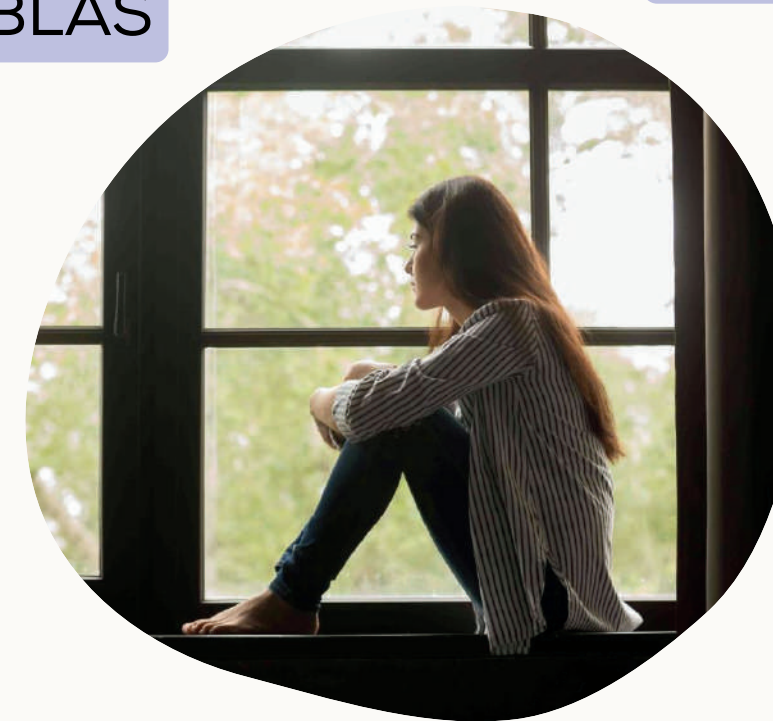
CONTROL SOBRE LO QUE
HACES O CON QUIÉN HABLAS



FALTA DE RESPETO



PRESIÓN PARA HACER
COSAS QUE NO QUIERES



AISLAMIENTO DE
AMIGOS O FAMILIA

¿Cómo vivir el enamoramiento de manera saludable?



1

Mantén tu identidad y tus intereses personales

2

Respetar tus propios límites y los de los demás

3

Comunicar lo que sientes de forma asertiva

4

No descuides tus estudios ni tus metas

5

Buscar apoyo en adultos de confianza si lo necesitas

Recuerda



Tus amigos y familia pueden ayudarte a ver las cosas con mayor claridad. Escuchar diferentes opiniones puede ayudarte a tomar mejores decisiones.

El enamoramiento es una experiencia natural, pero aprender a gestionarlo es clave para tu bienestar emocional.

Amar no es sufrir, amar es crecer y respetarse.

