



# VALUES

**1st**  
SECONDARY

**Enamoramiento, amistad  
y amor**



 **SACO OLIVEROS**



*Escáner corporal: Con este ejercicio se intenta entrar en contacto con la experiencia de nuestro cuerpo tal y como es, sin juzgar, sin rechazar las sensaciones desagradables ni apegarnos a las agradables. Este ejercicio también recibe el nombre de barrido corporal o body scan.*

*Para realizarlo, es necesario sentarse en una postura cómoda, con la espalda erguida, aunque también es posible adoptar la postura tumbada. Después, cerrar los ojos, prestar atención a la respiración y realizar el recorrido por el cuerpo. Este tipo de meditación es aconsejable que sea guiada.*

## MINDFULNESS: SOLTANDO PENSAMIENTOS

# HELICOCURIOSITY

## El saco de patatas



1.¿Cuál es el mensaje que te deja la lectura?



## Enamoramiento

- Es una de las emociones más intensas, donde la persona se siente atraída por otra.

## Características

- Se otorgan características especiales a la persona que nos atrae, convirtiéndolos en alguien especial.
- El recordar y pensar permanentemente en el otro
- Desde el punto biológico, el enamoramiento, tiene su origen en el cerebro, más específicamente en la corteza cerebral (dopamina)



# ¿De quienes nos enamoramos?

Reflejo familiar

Correspondencia

Admiración

Imagen de pareja – psíquico





# Etapas del enamoramiento

## La atracción

En esta primera fase se siente una fuerte atracción

## Hipervaloración

Se idealiza a la persona, maximizando todas sus cualidades positivas y minimizando las negativas.

## Apropiación del otro

Durante esta fase se empieza a querer integrar en la a la persona objeto del enamoramiento.

## Reciprocidad

Es una fase en la cual ambas partes sienten una gran felicidad

## Final del enamoramiento

Se empiezan a reconocer de manera más realista los aspectos tanto positivos como negativos.



## El amor

- Intimidad, pasión, compromiso

## Amor platónico

- sentimiento de atracción idealizado, incluso a veces no correspondido.

## Amor romántico

- surge cuando las personas tienen una atracción tanto física como emocional

## Amor racional

- Se basa en la realidad y brinda estabilidad emocional.



# AMISTAD

- Relación afectiva entre dos o más personas
- La amistad es más intensa en la adolescencia que en cualquier otra época de la vida.

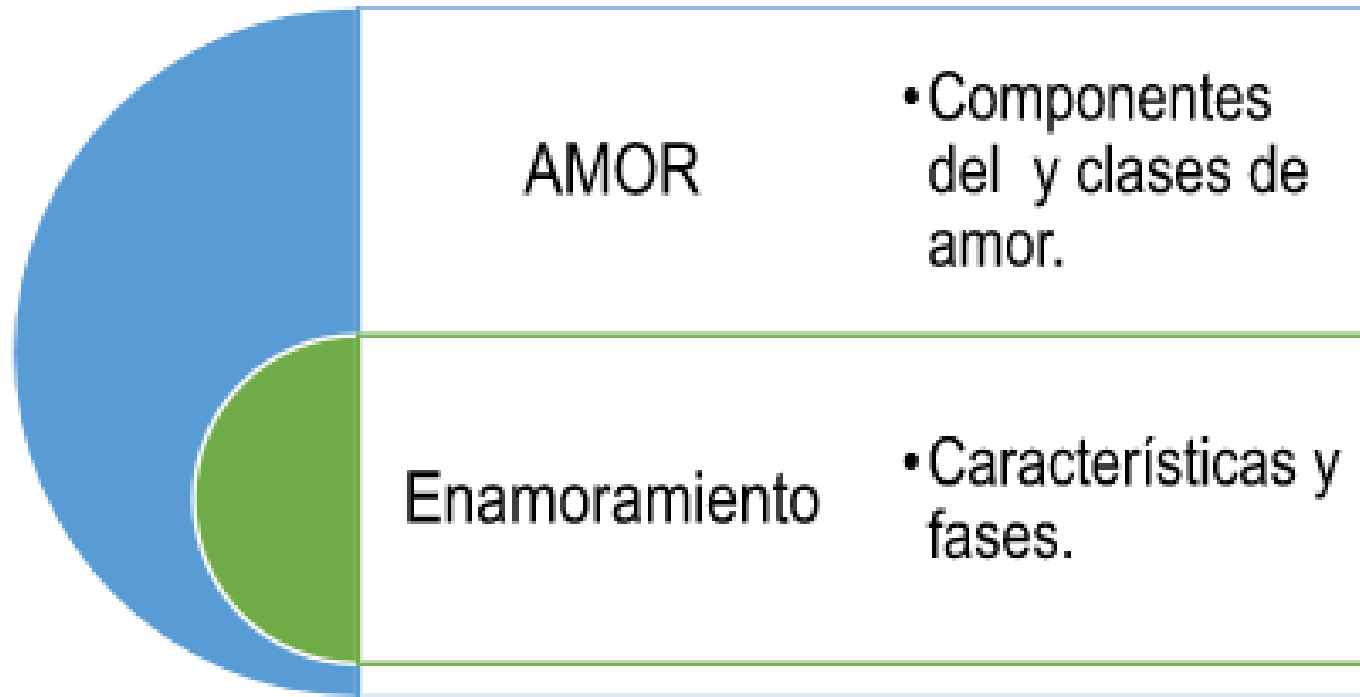
## UNA BUENA AMISTAD ...

- Te apoya siempre en las buenas y en las malas
- Te sientes libre de expresar tus opiniones y sentimientos
- Nos acepta como somos
- No te juzga
- No sólo habla de sus problemas, también te escucha y pregunta ¿cómo estás?





# HELICOSYNTESIS





- 1 ¿Por qué nos enamoramos?
- 2 ¿Cuál es la diferencia entre el enamoramiento y el amor?
- 3 ¿Por qué la amistad es importante?
- 4 ¿Consideras que tienes buenas amistades y por qué?



1

Cada estudiante realizará un afiche sobre la importancia de la amistad de forma creativa en una hoja A4.





**IMPORTANTE:**



*Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento*

Eleanor Roosevelt