

Guía de aprendizaje · Etapa del romance

Idea central

El romance puede ser una fase real, tierna e intensa, aunque temporal. El mapa de la clase recorre la proyección inicial, el aprecio recíproco y la posibilidad de elegir cómo responder a la emoción. Esa elección puede cuidar los límites y abrir paso a un compromiso que se construye con el tiempo.

Recorrido del vídeo

- 1. 00:00 — Encuentro y aprecio. El romance como alegría al dar y recibir aceptación.
- 2. 00:47 — Disfrutar con presencia. Participar de la emoción y conservar perspectiva.
- 3. 01:27 — Proyección y realidad. Distinguir la imagen ideal del encuentro con la persona concreta.
- 4. 03:00 — Aprecio y necesidades. Reconocer la autoestima que aporta sentirse visto sin esperar que la pareja satisfaga por completo necesidades antiguas.
- 5. 04:40 — Atracción y elección. Separar lo que surge espontáneamente de las respuestas que sí podemos escoger.
- 6. 06:00 — Puente al compromiso. Comprender el romance como comienzo y no como promesa de duración.
- 7. 07:00 — Claridad y límites. Escuchar las necesidades propias sin ceder toda la voluntad.
- 8. 08:05 — El duelo del cambio. Nombrar la pena cuando la fase se transforma y compartirla si existe seguridad y disposición mutua.

Práctica breve · 10 minutos

1. Mira el reflejo y a la persona

Escribe una cualidad que admiras y un hecho concreto que te haya permitido observarla. Añade algo que todavía no conoces. Mantén separada tu expectativa de la información disponible.

2. Escucha la necesidad propia

Recuerda una emoción intensa de este vínculo. Nombra la emoción y la necesidad que aparece. Escribe una acción de cuidado que dependa de ti o un apoyo que podrías buscar.

3. Elige una respuesta

Distingue la atracción inicial de la siguiente respuesta que vas a dar. ¿Qué límite, conversación o tiempo de reflexión te permitiría actuar con claridad?

4. Observa qué vínculo se está construyendo

Mira acciones sostenidas: reciprocidad, respeto, disponibilidad y capacidad de conversar. Evita tomar la intensidad del comienzo como única medida del compromiso.

5. Da espacio al cambio

Nombra qué sientes cuando baja el entusiasmo. Si es seguro y ambas personas quieren, elige una manera concreta de hablar del cambio o atravesar juntas la tristeza.

Preguntas para integrar

- ¿Qué parte de mi imagen de la otra persona se apoya en hechos y cuál sigue siendo una expectativa?
- ¿Qué puedo disfrutar del romance sin exigirme conservar la misma intensidad?
- ¿Qué necesito cuidar para responder con respeto a mí y a la otra persona?
- ¿Qué puedo pedir, elegir o revisar, en lugar de esperar una solución total del otro?

Nota de cuidado

Las fases y categorías expuestas pertenecen al modelo de esta clase; no son una evaluación clínica. La intensidad romántica no sustituye la atención a los hechos, la reciprocidad y los límites personales.