**EL NOVIAZGO**

**Historia: *El viaje de Sofía y Daniel***

Sofía tenía 15 años y acababa de pasar a grado 10. Era una joven alegre, apasionada por el arte y con muchos sueños: quería estudiar diseño y viajar algún día a otro país. Daniel, de 16, era compañero suyo en el colegio: buen jugador de fútbol, extrovertido y con fama de ser “galán”.

Se conocieron en un trabajo de grupo y poco a poco comenzaron a hablar más. Al inicio todo fue amistad: risas en la cafetería, mensajes después de clases, apoyo mutuo en las tareas. Sofía se sorprendía de lo fácil que era conversar con Daniel, y pronto sintió algo más. Él también parecía interesado: empezó a buscarla más seguido, a esperarla en la salida y a decirle frases que la hacían sonrojar.

Con el tiempo decidieron empezar un **noviazgo**. Fue un momento especial: Sofía sintió mariposas en el estómago, Daniel la presentó como “su novia” y sus amigos les hacían bromas. Al principio todo era perfecto: mensajes de buenos días y buenas noches, largas llamadas, detalles pequeños, canciones compartidas y fotos juntos. Era la etapa de **ilusión y descubrimiento**.

Pero, como toda relación, no tardaron en aparecer los **retos**. Daniel era celoso: no le gustaba que Sofía hablara con algunos compañeros. A veces le revisaba el celular “de broma”, pero ella notaba que lo hacía en serio. Sofía trataba de explicarle que necesitaba confianza, pero él respondía:  
—*Si no tienes nada que ocultar, ¿por qué te molesta?*

Por otro lado, Sofía soñaba con seguir pintando y participando en talleres, mientras que Daniel quería que ella fuera a todos sus partidos y se molestaba cuando no lo hacía. Ahí aparecieron los primeros **choques de proyecto de vida y tiempo compartido**.

En redes sociales, las cosas se complicaron más. Daniel pedía que Sofía publicara fotos con él “para que todos supieran que era suya”. Cuando ella dudaba, él la acusaba de no amarlo lo suficiente. Sofía sentía presión y empezó a preguntarse si realmente tenía libertad en esa relación.

Un día, en medio de una discusión, Daniel le dijo:  
—*Eres mi todo, sin ti no soy nada*.  
Al principio Sofía lo sintió romántico, pero después lo pensó mejor: ¿no era demasiado peso para alguien de su edad?

La relación tuvo momentos lindos también: en exámenes difíciles se apoyaban, celebraban cumpleaños juntos, oraban a veces en la parroquia, soñaban con estudiar en la misma ciudad. Daniel también podía ser cariñoso y atento, y Sofía valoraba eso. Era la **faceta positiva del noviazgo**, donde había apoyo y alegría compartida.

Sin embargo, Sofía empezó a notar que había más **espejos rotos** que momentos plenos: cada discusión terminaba con lágrimas, Daniel la hacía sentir culpable y poco a poco perdió contacto con algunas amigas. Una profesora de ética que hablaba de las **señales de una relación sana y tóxica** la hizo reflexionar. Sofía comenzó a escribir en su diario todo lo que sentía y descubrió que se estaba alejando de sí misma.

Finalmente, en una conversación sincera, Sofía le dijo a Daniel:  
—*Te quiero, pero necesito un noviazgo que me ayude a crecer, no a sentirme atrapada. Si seguimos, debe ser con respeto y confianza; de lo contrario, es mejor parar aquí.*

Daniel se molestó, intentó convencerla, pero Sofía fue firme. Decidió terminar, aunque le dolió. Después de un tiempo de tristeza, empezó a recuperar su sonrisa, volvió a pintar, retomó a sus amigas y entendió algo valioso: **el noviazgo no es perderse en el otro, sino caminar juntos hacia adelante sin dejar de ser uno mismo**.

Hoy Sofía dice: *“Amar no es control, amar es libertad con responsabilidad. Si alguien no me deja crecer, no es amor, es miedo disfrazado”*.

**TALLER: PARTE #1. Preguntas de reflexión (fecha de entrega 15 de septiembre de 2025)**

1. ¿Qué aspectos positivos tuvo el noviazgo de Sofía y Daniel? Escríbelos en lista.
2. ¿Cuáles fueron las señales de alerta o conductas tóxicas que Sofía vivió?
3. ¿Cómo influyeron las redes sociales en su relación?
4. ¿Por qué Sofía dudaba entre seguir y terminar la relación? ¿Qué emociones entraban en conflicto?
5. ¿Qué decisión tomó Sofía al final? ¿Crees que fue fácil o difícil? Explica.
6. ¿Qué aprendizajes deja esta historia para tu propio proyecto de vida?
7. Si tú estuvieras en el lugar de Sofía, ¿qué habrías hecho diferente?

**TALLER: PARTE #2 (Fecha de entrega 29 de septiembre de 2025)**

**Instrucciones**

Lee con atención cada sección y responde en tu cuaderno con sinceridad, usando ejemplos de tu vida o de la realidad que conoces. Algunas preguntas requieren argumentación extensa.

**1. Mi experiencia y creencias sobre el noviazgo**

1. ¿Qué significa para ti la palabra **noviazgo**? Escríbelo en una frase.
2. Haz un listado de 3 **mitos del amor** que has escuchado (ejemplo: *los celos son prueba de amor*). Explica si los consideras ciertos o falsos y por qué.
3. Dibuja un **semáforo del noviazgo** en tu cuaderno. En el color verde escribe conductas sanas, en el amarillo conductas dudosas, y en el rojo conductas tóxicas.

**2. Historia y cultura del noviazgo**

1. Haz una breve línea de tiempo (máx. 5 hitos) que muestre cómo ha cambiado el noviazgo desde: cortejo en casa → citas en público → revolución sexual → internet/apps.
2. ¿Qué diferencias notas entre las reglas del noviazgo de tus abuelos, de tus padres y de tu generación? Argumenta con ejemplos.

**3. Psicología del noviazgo**

1. Realiza un **autodiagnóstico**: ¿cuál crees que es tu estilo de apego (seguro, ansioso o evitativo)? Explica por qué.
2. Enumera **5 señales de alerta** que indican que una relación no es sana.
3. Escribe dos ejemplos de cómo pondrías **límites sanos** en una relación (ejemplo: privacidad en redes sociales, respeto a mis tiempos de estudio).

**4. Sociología y cultura digital**

1. ¿Qué ventajas y riesgos tiene conocer personas por medio de apps o redes sociales? Haz dos columnas y compáralos.
2. ¿Crees que las redes sociales ayudan o dañan las relaciones de noviazgo? Argumenta con al menos 3 razones.

**5. Noviazgo y fe (perspectiva cristiana)**

1. Según tu experiencia o tu fe, ¿qué valores crees que deben guiar un noviazgo? Escríbelos en forma de lista.
2. Lee 1 Corintios 13:4-7 (*el amor es paciente, es servicial...*). Elige una frase que te llame la atención y explica cómo se aplica a un noviazgo actual.

**6. Prevención de violencias**

1. Escribe 3 ejemplos de **cibercontrol** (conductas de control a través de redes sociales, contraseñas, ubicación, etc.). Explica por qué son riesgosos.
2. Si un amigo o amiga te cuenta que está siendo víctima de violencia en su noviazgo, ¿qué pasos le recomendarías dar y a quién acudiría?

**7. Proyecto de vida y acuerdos**

1. Imagina que decides iniciar un noviazgo. Haz un **contrato personal** con 5 acuerdos básicos que guiarán tu relación (ejemplo: respeto de espacios, comunicación honesta, límites en redes sociales, apoyo mutuo, respeto a la fe/valores).
2. Escribe una **carta a tu yo del futuro (5 años)**: ¿qué esperas de ti mismo en cuanto a amor, relaciones y proyecto de vida?

**Cierre**

En 5 líneas, responde: ¿Qué aprendí sobre el noviazgo que no había reflexionado antes? ¿Cómo me ayuda este taller a construir mi proyecto de vida?