**1. ¿Cuál es la edad recomendable para iniciar un noviazgo?**

Los expertos en psicología evolutiva señalan que **el noviazgo formalmente requiere un grado de madurez emocional, cognitiva y social** que no siempre se tiene en la adolescencia temprana.

* La **OMS** indica que el cerebro humano, especialmente la corteza prefrontal (la que regula decisiones, control de impulsos y planeación), termina de madurar aproximadamente entre los **21 y 25 años**.
* Por eso, **un noviazgo en la adolescencia puede vivirse más como un espacio de aprendizaje que como un compromiso serio**.

Lo recomendable: no hay “una edad exacta”, pero **antes de los 15-16 años** suele ser muy temprano para manejar la presión emocional. Entre los **16 y 20** se ve más apertura, pero todavía se está en etapa de exploración.

**2. ¿Cuándo mi cerebro está maduro para iniciar este tipo de relación?**

La madurez neurológica llega hacia los **21 años** (corteza prefrontal). Esto no significa que un adolescente no pueda tener una relación, pero sí que su capacidad para manejar conflictos, frustraciones y decisiones profundas aún se está formando.

Un joven puede empezar a **explorar relaciones** en la adolescencia, pero sabiendo que están más en etapa de **ensayo y aprendizaje**, no de compromisos definitivos.

**3. ¿Es necesario el noviazgo en la adolescencia?**

* **No es necesario**, pero **es común**.
* Muchos adolescentes piensan que tener pareja valida su identidad o popularidad, pero expertos como **Erik Erikson** (psicosocial) indican que la adolescencia es la etapa de **búsqueda de identidad**, no necesariamente de consolidar pareja.
* Lo más necesario en esta etapa son **amistades sólidas, autoconocimiento y proyectos personales**.

**4. ¿Es necesaria una amistad previa antes del noviazgo?**

Sí. La amistad previa:

* Genera confianza y comunicación.
* Permite conocer al otro en contextos diversos (no solo en el enamoramiento).
* Hace más estable la relación, pues hay una base real y no solo atracción.

Una relación que surge de amistad suele tener más duración y menor riesgo de toxicidad.

**5. ¿Qué son las "caídas a la lona"?**

Es una metáfora tomada del boxeo. Significa **los fracasos, decepciones o rupturas amorosas**.

* Ejemplo: cuando una relación termina de forma dolorosa, cuando se sufre una traición, o cuando las expectativas no se cumplen.
* No son el fin de la vida, sino **oportunidades de aprendizaje y resiliencia**.

**6. ¿Qué es la idealización en una relación y cómo nos afecta?**

La **idealización** es cuando vemos a la otra persona como “perfecta”, sin defectos, atribuyéndole virtudes que en realidad no tiene.

* **Efecto negativo:** la persona se desilusiona al enfrentar la realidad y puede sentir frustración o resentimiento.
* Ejemplo: pensar que la pareja “me va a hacer feliz siempre” o “nunca me va a fallar”.
* Expertos como Aaron Beck (psicología cognitiva) muestran que la idealización puede llevar a relaciones dependientes o poco realistas.

**7. ¿Cómo saber si un noviazgo es constructivo o destructivo?**

**Noviazgo constructivo:**

* Se respeta la libertad y los tiempos de cada uno.
* Hay comunicación sincera y apoyo mutuo.
* Ambos crecen como personas y se motivan a mejorar.
* Ejemplo: una pareja de adolescentes que se animan a estudiar, respetan su espacio de amigos y no se controlan con celos.

**Noviazgo destructivo:**

* Control, celos excesivos, manipulación.
* Baja autoestima al estar con la otra persona.
* Violencia (psicológica, verbal o física).
* Ejemplo: un chico que revisa el celular de su novia todo el tiempo, le prohíbe salir con amigas y la hace sentir culpable.

**Taller 1: Noviazgo y desarrollo humano (esta parte será revisada la semana del 7 de octubre)**

1. ¿Qué dicen las investigaciones de la neurociencia sobre la madurez del cerebro adolescente y su relación con la toma de decisiones en un noviazgo?
2. ¿Qué explica la teoría del apego de John Bowlby sobre la manera en que los adolescentes construyen vínculos afectivos en sus relaciones amorosas?
3. ¿Cómo influye la autoestima en la calidad de un noviazgo durante la adolescencia, según los psicólogos Carl Rogers o Nathaniel Branden?
4. ¿Cuál es el impacto del enamoramiento adolescente en el sistema límbico y en la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la oxitocina?
5. Según Erik Erikson, ¿qué tareas psicosociales debe cumplir un adolescente antes de entrar en una relación estable?
6. ¿Qué riesgos psicológicos y emocionales se han encontrado en noviazgos adolescentes que se desarrollan sin límites sanos?
7. ¿Qué dicen los estudios de la psicología social sobre la presión de grupo en la decisión de iniciar un noviazgo?
8. ¿Cómo puede afectar el noviazgo precoz al rendimiento académico de los jóvenes según investigaciones educativas?
9. ¿Qué papel cumple la resiliencia en superar las “caídas a la lona” (rupturas amorosas) en la adolescencia?
10. ¿Qué han descubierto los estudios de género sobre las diferencias en la forma en que hombres y mujeres adolescentes viven el noviazgo?

**Preguntas (conteste falso/verdadero según usted considere después de la lectura)**

1. La corteza prefrontal del cerebro, encargada de la toma de decisiones y el autocontrol, termina de madurar hacia los 21-25 años.
2. Según Erik Erikson, la tarea principal de la adolescencia es consolidar una relación de pareja estable.
3. La dopamina está asociada con la sensación de placer e intensifica el enamoramiento en los adolescentes.
4. Un noviazgo constructivo es aquel donde predominan los celos y el control, porque son señales de interés real.
5. La amistad previa antes del noviazgo ayuda a construir relaciones más estables y sanas.

**Taller 2: Psicología del amor y la idealización (esta parte será revisada la semana del 21 de octubre)**

1. ¿Cómo define la psicología cognitiva de Aaron Beck el proceso de idealización en las relaciones y qué efectos produce en los adolescentes?
2. ¿Qué dice la teoría triangular del amor de Robert Sternberg sobre los componentes de una relación sana (intimidad, pasión, compromiso)?
3. ¿Cómo diferenciar científicamente entre un noviazgo constructivo y uno destructivo según la psicología clínica?
4. ¿Qué consecuencias emocionales y conductuales genera la violencia psicológica en noviazgos adolescentes?
5. ¿Qué señalan los estudios en psicología positiva sobre la importancia de la amistad previa en una relación?
6. ¿Qué relación existe entre la dependencia emocional y la falta de madurez afectiva en la adolescencia?
7. ¿Qué enseñan las investigaciones en educación afectiva sobre la necesidad de programas de “educación para el amor” en colegios?
8. ¿Cómo influye la cultura y el contexto social en la forma en que los adolescentes conciben el noviazgo?
9. ¿Qué dicen los psicólogos evolutivos sobre el papel de las “primeras decepciones amorosas” en la formación de la identidad?
10. ¿De qué manera el autocontrol emocional y la comunicación asertiva contribuyen a un noviazgo sano?

**Preguntas (conteste falso/verdadero según considere después de la lectura)**

1. La idealización consiste en reconocer los defectos de la pareja y aceptarlos como parte de la relación.
2. Según Robert Sternberg, una relación completa necesita intimidad, pasión y compromiso.
3. La dependencia emocional en la adolescencia se relaciona con inseguridad, baja autoestima y miedo a la soledad.
4. La violencia psicológica en el noviazgo puede tener efectos igual o más dañinos que la violencia física.
5. La cultura y el contexto social no influyen en cómo los adolescentes viven el noviazgo.