

¿Tener o no tener citas?

Objetivo

Ayudarte a aclarar tus ideas sobre las citas para que puedas tomar las decisiones que más te convengan.

Lo que debes saber

Los medios de comunicación envían constantes mensajes a los adolescentes sobre la importancia de salir con alguien y tener una relación. Algunos adolescentes creen que si no tienen novia(o), es que hay algo malo en ellos. Los compañeros, los profesores, los miembros de la familia e incluso los desconocidos pueden preguntarte con quién sales o si tienes "alguien especial" en tu vida.

Esto puede parecer una gran presión, especialmente si no te sientes preparado(a) para salir con alguien. También puede sentirse como una presión si simplemente decides no tener citas porque no está interesado(a) o tienes cosas más importantes en tu vida. O puede que estés explorando tu sexualidad y no estés seguro(a) de cómo quieres expresarte romántica o sexualmente.

No está mal ni es malo querer estar solo(a) o sin pareja sentimental. Es posible que quieras hacerlo en algún momento, pero esa decisión depende exclusivamente de ti.

Esta hoja de trabajo te ayudará a explorar tus actitudes y sentimientos sobre las citas. No hay respuestas correctas o incorrectas a estas preguntas. Es posible que quieras compartir tus respuestas a estas preguntas con otra persona, como a alguno de tus padres, un(a) amigo(a) o un profesional. Pero puede que quieras mantener tus pensamientos en privado. Eso es algo que depende de ti.

Qué hacer

¿Cuál es tu situación sentimental actual?

¿Estás contento(a) con tu situación sentimental actual? ¿Te gustaría que fuera diferente?

¿Cuál es tu historial de relaciones? ¿Has salido con alguien antes? Descríbelo.

Si nunca has tenido una relación de pareja, ¿cómo te sientes al respecto?

¿Hay personas en tu vida que te presionan o te hacen sentir mal por estar soltero(a)?

Si estás soltero(a), ¿qué te gusta? ¿Qué no te gusta?

¿Cómo te gusta pasar tu tiempo libre? ¿Cuáles son tus actividades favoritas?

¿Cuáles son tus objetivos a corto y largo plazo en cuanto a las citas y al romance? Sé sincero(a).

Aquí tienes algunos consejos y estrategias para evitar la presión de estar saliendo con alguien o en una relación romántica si es lo que prefieres.

- Aprende a hablar con la gente que te presiona, te juzga o se burla de ti por estar soltero(a). Puedes decirles que estás bien tal y como eres, o que estás centrado(a) en otras cosas.
- Evita ponerte a la defensiva cuando te pregunten con quién sales. La mayoría de las veces la gente solamente tiene curiosidad.
- No te sientas mal si la gente se burla de ti o te juzga por no estar interesado(a) en tener citas. Tú te conoces mejor que nadie y tienes que hacer lo que creas que es bueno para ti.

- Escribe en un diario y explora tus objetivos y sueños.
- Encuentra clubes, grupos y actividades extracurriculares con personas afines.
- Pide ayuda a los profesores, a los consejeros, a tus padres y/o a tus familiares si necesitas hablar con los adultos sobre tus preocupaciones.
- Invierte tiempo y energía en construir amistades gratificantes.
- Limita tu tiempo en las redes sociales. Puedes acarrear problemas cuando comparas constantemente tu vida con la de los demás.
- Sé amable contigo(a) mismo. Practica la autocompasión.

Reflexiones sobre este ejercicio

1. ¿Qué has aprendido sobre ti mismo(a) y tus objetivos en las relaciones?

2. ¿A quién conoces que tenga la misma actitud que tú respecto a las citas?

3. ¿Qué crees que es lo más importante que debes recordar para sentirte seguro(a) de ti mismo y de lo que quieres de la vida?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en este ámbito?
