



COLUMNA

Ivonne Maldonado Martínez
directora carrera de Psicología, Universidad de Las Américas



Afectividad y sexualidad

En una sociedad que avanza a pasos agigantados en materia de innovación tecnológica, también resulta imprescindible progresar en el bienestar emocional. Para ello, es fundamental nutrir las distintas dimensiones del ser humano, entre las cuales destacan la afectividad y la sexualidad, ya que cuando ambas se experimentan en el marco de un vínculo amoroso, es posible potenciar el bienestar psicológico, gene-

rando una mayor sensación de plenitud, armonía y confianza. En los tiempos actuales, construir un lazo desde la intimidad y con proyección a futuro, se vuelve un desafío, pues el placer que puede otorgar un encuentro sexual sin compromiso afectivo parece superar la necesidad de establecer una relación que, para perdurar, requiera dedicación y trabajo constante. En este punto, es necesario diferen-

ciar la felicidad del placer. Lo que llamamos felicidad es un estado más profundo y duradero, que requiere de trabajo interno para llegar a ser conscientes de sí mismos, atesorando los momentos de plenitud que muchas veces están ligados a los vínculos amorosos. En cambio, el placer es intenso y pasajero, y no necesariamente aporta al bienestar psicológico de una persona. La invitación es a detenerse y reflexionar.