

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, generando 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, requiere dedicación y trabajo constante.

En este punto, es necesario diferenciar 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 amo-

rosos. 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 sobre el tipo de relaciones que queremos construir y cómo estas impactan en nuestro bienestar. Queda una tarea pendiente con los jóvenes, quienes muchas veces mantienen expectativas alejadas de la realidad sobre lo que significa ser feliz en el ámbito amoroso, confundiendo el placer que puede otorgar un encuentro sexual con la felicidad que surge de un vínculo basado en el afecto, el compromiso, el respeto y el disfrute sexual. Hacer esta distinción puede marcar una gran diferencia.

Ivonne Maldonado
directora carrera de Psicología
Universidad de Las Américas