



Elegir Amar: Discernimiento Cristiano en el Noviazgo

*Descubriendo que el amor es un
acto, no solo un sentimiento.*

Una guía para navegar el corazón.



El Desafío de Navegar el Corazón



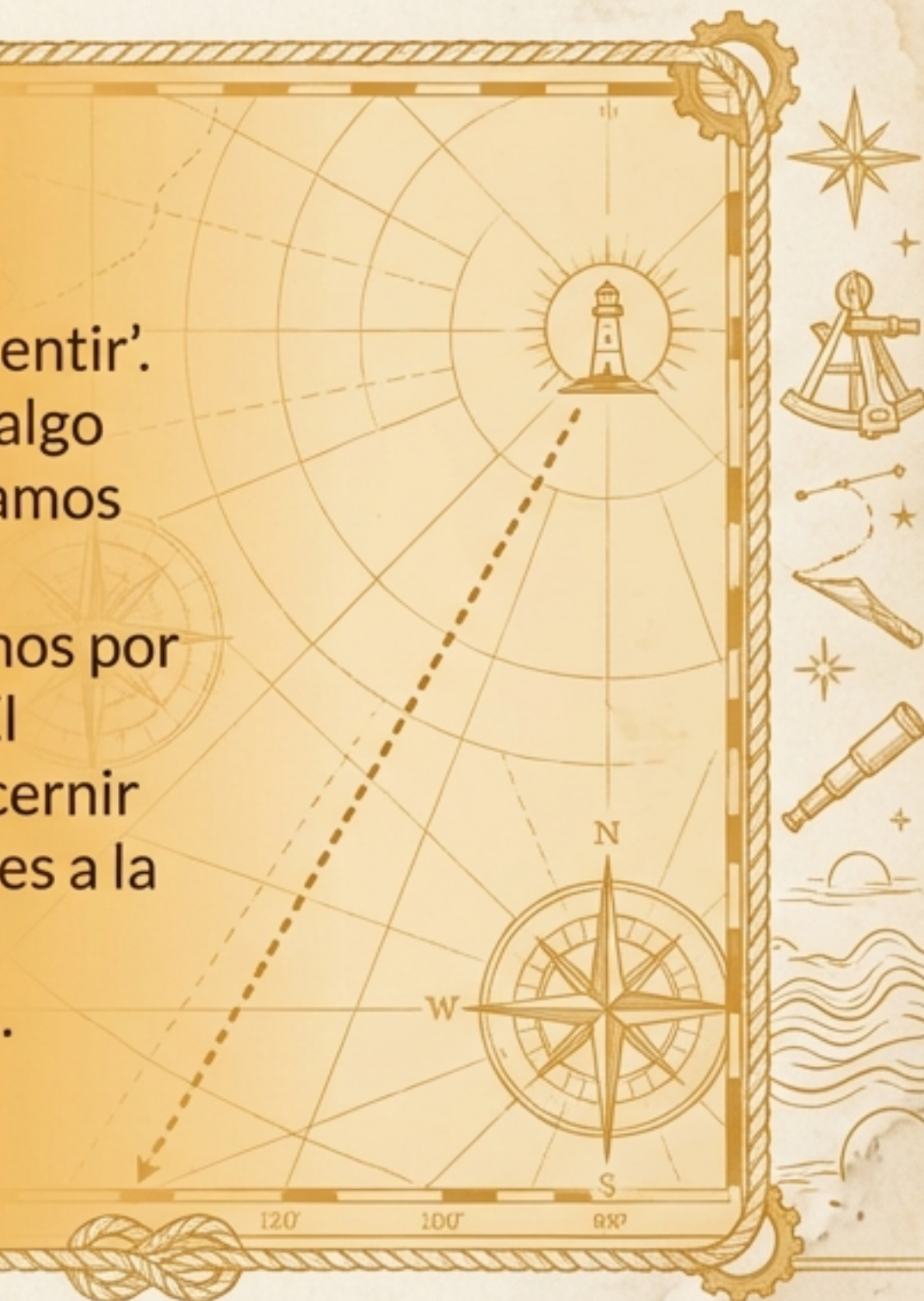
La Realidad

El noviazgo es una etapa de ilusión, pero también de incertidumbre. Las emociones son volátiles y las decisiones que tomamos tienen consecuencias permanentes.



El Mapa

No basta con 'sentir'. Para construir algo sólido, necesitamos mapas que nos indiquen si vamos por buen camino. El objetivo es discernir decisiones reales a la luz de valores fundamentales.



7 Valores para un Amor Real

Herramientas para medir la salud de una relación.



En esta guía, enfrentaremos **Situaciones Reales (Azul)** con **Valores Cristianos (Amarillo)** para encontrar la respuesta.

¿Amar es decir que sí siempre?



SITUACIONES (La Tormenta)

-  - Tu pareja está distante y no te da lo que necesitas en un momento bajo.
-  - Tu pareja quiere todo tu tiempo, descuidando a tus amigos, familia y oración.
-  - Descubres irascibilidad, ironía o desprecio en su carácter.

DISCERNIMIENTO (La Luz: AMOR)

El amor no es solo “sentirse bien”. Es acompañar, esperar y, a veces, confrontar.

¿Callas ‘por amor’ o afrontas el tema? Amar es buscar el bien del otro, incluso cuando es difícil.



¿Dónde termina el amor y empieza el control?



SITUACIONES (La Tormenta)

-  - Tu pareja revisa tu móvil "porque confía en ti", pero se enfada si no se lo das.
-  - Te presiona para dar pasos (sexualidad, convivencia) que no tienes claros.
-  - Cambias tu forma de vestir o pensar para evitar discusiones.

DISCERNIMIENTO (La Luz: LIBERTAD)

El miedo mata la libertad. Un amor sano respeta los tiempos y la intimidad.

¿Eso es amar o perderse?
"Elegir" requiere ser libre para decir no.

¿Estás enamorado de la persona o de tu idea de ella?



SITUACIONES (La Tormenta)

-  - Ocultas tu pasado por miedo a que te dejen.
-  - Tu pareja pregunta algo cuya respuesta puede herirle.
-  - Idealizas la relación y evitas ver señales claras de alerta.

DISCERNIMIENTO (La Luz: VERDAD)

La intimidad requiere transparencia.
La verdad duele brevemente pero cura;
la mentira consuela brevemente pero destruye.

¿Cuándo y cómo entra en juego la verdad? Afrontar la realidad es el único camino sólido.

¿Esta relación te acerca o te aleja de tu mejor versión?



SITUACIONES (La Tormenta)

-  - La relación te lleva a una tristeza constante, ansiedad o pérdida de esperanza.
-  - Surge un embarazo inesperado y el entorno presiona para “solucionarlo rápido”.
-  - La relación te aleja de Dios, de la oración y de tu vocación.

DISCERNIMIENTO (La Luz: VIDA)

El amor verdadero es fecundo; genera vida y esperanza.

¿Qué significa cuidar la vida aquí? Si una relación apaga tu luz o te aleja de Dios, no es Amor.

¿Es justo que siempre cedas tú?



SITUACIONES (La Tormenta)

-  - Siempre eres tú quien cede, perdona y comprende.
-  - Tu pareja es encantadora contigo pero se burla de otros (ex, camareros).
-  - Uno de los dos invierte mucho más tiempo, dinero y renunciás.

DISCERNIMIENTO (La Luz: JUSTICIA)

El amor es recíproco y respeta la dignidad de todos.

¿Qué dice eso de la relación?
Como tratan a los demás es como eventualmente te tratarán a ti.

¿El amor basta para construir unidad?



SITUACIONES (La Tormenta)

-  - Tenéis proyectos de vida distintos (fe, hijos, estilo) aunque os queráis mucho.
-  - Discutís constantemente por temas importantes sin llegar a acuerdos.
-  - Tu entorno cercano ve problemas que tú minimizas.

DISCERNIMIENTO (La Luz: **UNIDAD**)

Química no es igual a Compatibilidad. Unidad no es evitar conflictos, es navegar las diferencias hacia una meta común.

¿Escuchar rompe o construye unidad? A veces, escuchar a los demás es necesario para ver la realidad.



¿Qué te dice tu paz interior?



SITUACIONES (La Tormenta)

-  - Te quedas inquieto/a o culpable después de veros.
-  - Cada conversación importante termina en amenaza de ruptura.
-  - Al imaginar el futuro con esa persona, sientes más miedo que esperanza.

DISCERNIMIENTO (La Luz: PAZ)

La paz es la confirmación de un buen discernimiento.

¿Qué te está diciendo la ausencia de paz? Si no hay paz, detente y reevalúa.

Cómo Usar Estos Valores



1. Observa

¿Qué está pasando realmente? Mira los hechos, no solo las intenciones.



2. Identifica

¿Sientes miedo?
¿Culpa?
¿Alegría?
¿Ansiedad?



3. Aplica el Valor

Pregúntate:
¿Qué haría el Amor aquí? ¿Qué exige la Verdad?
¿Esto respeta mi Libertad?



4. Actúa

Toma una decisión concreta basada en el valor, no en el miedo a perder al otro.

Preguntas para el Corazón



Un examen de conciencia para tu relación.

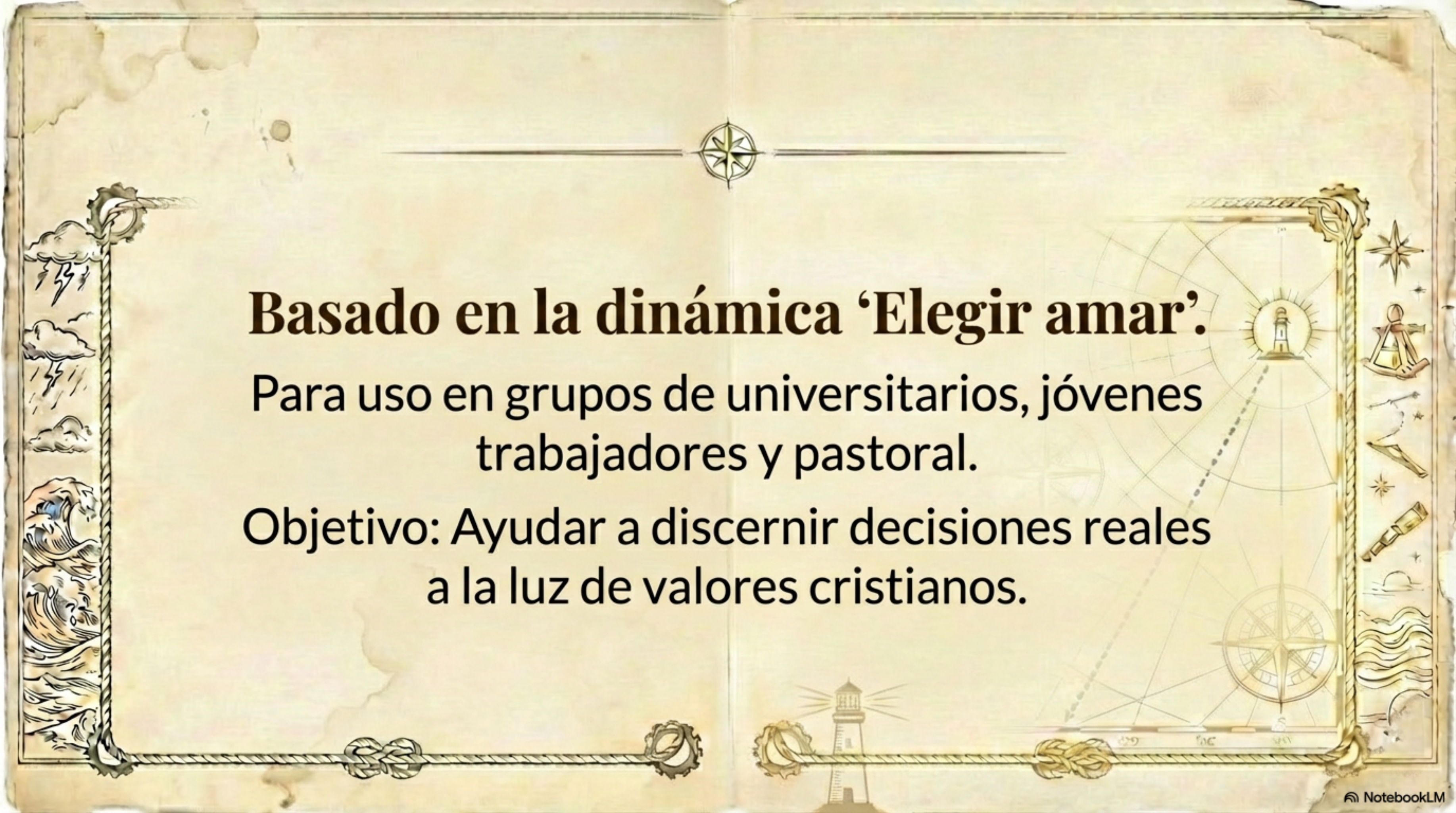
- ☐ ¿Qué valores te cuesta más vivir en el noviazgo?
- ☐ ¿Cuál tiendes a sacrificar 'por amor'?
- ☐ ¿Distingues entre amar y aguantar?
- ☐ ¿Qué imagen de Dios aparece detrás de tus decisiones afectivas?
- ☐ ¿Qué situaciones de las anteriores te han tocado personalmente?

The Navigator's Journal

El Amor Verdadero

“El amor verdadero no anula la libertad, no esconde la verdad, no mata la vida, no rompe la paz.”

Señor, enséñame a amar como Tú amas, no como yo necesito.



Basado en la dinámica 'Elegir amar'.

Para uso en grupos de universitarios, jóvenes
trabajadores y pastoral.

Objetivo: Ayudar a discernir decisiones reales
a la luz de valores cristianos.