

## TeensHealth.org

A safe, private place to get  
doctor-approved information  
on health, emotions, and life.



## ¿Estoy en una relación sana?

(Am I in a Healthy Relationship?)

### Parece amor, ¿pero lo es realmente?

A veces parece imposible encontrar a una persona adecuada para ti y que a la vez piense que tú eres una persona adecuada para ella. De modo que cuando ocurre, sueles sentir tanta emoción que ni siquiera te importa que tu hermano pequeño se coma todo el helado que quedaba o que tu profesor de inglés elija precisamente el día en que no has estudiado para poner un examen sorpresa.

En las primeras etapas de una relación es totalmente normal ver el mundo a través de unas gafas con cristales de color rosa. Pero para algunas personas, esas gafas de color rosa se convierten en orejeras que les impiden ver que la relación no es tan sana como debería ser.

### ¿Qué hace que una relación sea sana?

Es de esperar que tú y tu chico o tu chica os tratéis bien mutuamente. ¿Tienes dudas de que sea realmente así? Aléjate un poco de esa sensación vertiginosa de estar flotando en un globo y reflexiona si tu relación cumple estas siete características:

- **Respeto mutuo.** ¿Se da cuenta de que eres alguien guay y de por qué? (Pon atención en no responder sí a la primera parte de la pregunta simplemente porque te comportas como si fueras alguien que no eres realmente tú). La cuestión es si tu novio o novia está contigo por quien tú eres: por tu gran sentido del humor, porque te encantan ciertos programas de televisión, etc. ¿Te escucha tu pareja cuando le dices que no te sientes bien haciendo algo y no te insiste más? En una relación, el respeto significa que cada persona valora quién es el otro y entiende —y nunca fuerza— los límites de la otra persona.
- **Confianza.** Estás hablando con un chico de la clase de francés y tu novio pasa por delante. ¿Se pone nervioso enseguida o sigue tranquilamente porque sabe que no lo vas a engañar? No hay ningún problema en sentirse un poco celoso a veces; los celos son una emoción natural. Pero lo que importa es cómo reacciona una persona cuando se siente celosa. No es posible tener una relación sana si no confías en el otro.
- **Honestidad.** La honestidad va de la mano de la confianza, porque es difícil confiar en alguien cuando tú no actúas con honestidad. ¿Alguna vez has pescado a tu novia en alguna mentira

importante, como, por ejemplo, que te dijese que tenía que trabajar el viernes por la noche cuando en realidad se fue al cine con sus amigas? La próxima vez que te diga que tiene que trabajar, te costará creerla y la confianza ya no tendrá una base fuerte sobre la que apoyarse.

- **Apoyo.** Tu pareja debería apoyarte no sólo en los malos momentos. Algunas personas son estupendas cuando todo tu mundo se está cayendo a pedazos, pero no son capaces de quedarse cuando las cosas van bien (o viceversa). En una relación sana, tu pareja está a tu lado para ofrecerte su hombro cuando necesitas llorar porque te has enterado de que tus padres se están divorciando y para celebrar contigo que te han dado el papel principal en una obra de teatro.
- **Justicia, igualdad.** También es importante que en tu relación haya un equilibrio entre dar y recibir. ¿Os turnáis para elegir la película nueva que vais a ver? ¿Salís juntos con los amigos de tu novio o novia tan a menudo como con los tuyos? No se trata de llevar las cuentas y de asegurarse de que todo sea exactamente igual, desde luego. Pero tú sabrás si la relación es equitativa. Las cosas se ponen mal rápidamente cuando una relación se convierte en una lucha de poder, de manera que una de las dos personas intente salirse siempre con la suya.
- **Identidades separadas.** En una relación sana, es importante que cada uno renuncie a algo. Pero esto no significa que deberías sentirte como si estuvieras dejando de ser quien eres. Cuando empezasteis a salir, cada uno tenía su propia vida (familias, amigos, intereses, hobbies, etc.) y esto no debería cambiar. Ninguno de los dos debería hacer ver que le gusta algo que en realidad le desagrada, ni dejar de ver a sus amigos o abandonar las actividades que le encantan. Y también deberíais sentirlos libres para desarrollar nuevos talentos o intereses, hacer nuevos amigos y seguir evolucionando.
- **Buena comunicación.** Es probable que hayas oído hablar mucho de que las mujeres y los hombres no parecen hablar el mismo idioma. Todos sabemos cuántos significados diferentes puede tener la frase "No, no pasa nada", dependiendo de quién la diga. Pero lo que es importante es preguntar si tienes dudas respecto a lo que quiere decir tu pareja, y hablar sinceramente y abiertamente para evitar malentendidos. Nunca escondas tus sentimientos por miedo de que a tu novio o novia no le guste lo que puedas decir o por temor a parecer estúpido. Y si necesitas un poco de tiempo para pensar en algo antes de hablar, una persona que actúa de manera correcta te permitirá que te tomes ese espacio para reflexionar si tú se lo pides.

### ¿Qué es una relación no sana?

Una relación no es sana si en ella hay maltrato, falta de respeto, un comportamiento controlador o abusivo. Algunas personas viven en hogares en los que sus padres se pelean o se maltratan a menudo, ya sea emocionalmente, verbalmente o físicamente. Para algunas personas que se han criado en un ambiente de este tipo, este comportamiento puede parecer normal o correcto. **¡Pero no lo es!** Muchos aprendemos observando e imitando a las personas que tenemos cerca. De modo que alguien que ha vivido en un ambiente en el que las personas se comportaban de modo violento y sin respetar a los otros, es posible que no haya aprendido a tratar a los demás con amabilidad y respeto o a esperar que se le trate de esa manera.

Cualidades como la amabilidad y el respeto son requisitos indispensables para una relación sana. Alguien que aún no haya incorporado estos aspectos tiene que trabajar en ellos con un psicoterapeuta antes de estar preparado para una relación. Mientras tanto, aunque te sientas mal o sientas lástima por alguien que está siendo objeto de malos tratos, es importante que te cuides; no es sano permanecer en una relación que implique maltrato del tipo que sea.

### **Señales de advertencia**

Cuando un novio o una novia utiliza insultos verbales, un lenguaje desagradable, crítica despreciativa, pega o abofetea al otro o lo fuerza a practicar sexo, es una señal de advertencia de que hay maltrato verbal, emocional o físico.

Pregúntate, mi novio o novia:

- ¿se enfada cuando no abandono todo por él o por ella?
- ¿critica la manera en que me visto o mi aspecto, y dice que no encontraré a nadie más que quiera salir conmigo?
- ¿pretende que no vea a mis amigos o que no hable con otros chicos o chicas?
- ¿quiere que deje una actividad, aunque sea algo que me encanta hacer?
- ¿me levanta alguna vez la mano cuando se enfada, como si fuera a pegarme?
- ¿trata de forzarme en el sexo a ir más allá de donde yo quiero?

Estas no son las únicas preguntas que puedes hacerte. Si de alguna manera tu novio o novia intenta controlarte, hacer que te sientas mal por como eres, aislarte del resto del mundo o —y esto es grave— abusa de ti física o sexualmente, es el momento de salir de esta relación, **¡Rápido!** Cuenta a un amigo o alguien de tu familia lo que está pasando y asegúrate de no correr ningún riesgo.

Podría ser tentador poner excusas o interpretar mal la violencia, la posesividad o la ira como una expresión de amor. Pero incluso cuando sepas que la persona que te está haciendo daño te quiere, hacer esto no es sano. Nadie merece que le peguen, que le den empujones o que le fuercen a hacer algo que no quiere.

### **¿Por qué algunas relaciones son difíciles?**

¿Alguna vez has oído que es difícil querer a alguien que no se quiere? El hecho de que una o las dos personas tengan problemas de autoestima supone un gran impedimento en una relación. Tu novia o tu novio no van a hacer que te sientas bien contigo si tú no lo haces por ti. Concéntrate en hacerte feliz, y no asumas la responsabilidad de preocuparte por la felicidad de otro.

¿Cómo vas a sentirte si tu novia o tu novio te necesitan demasiado? Si la relación resulta una carga o algo pesado en vez de proporcionar alegría, puede que sea el momento de pensar si es sano para ti estar con esta pareja. Alguien que no es feliz o no se siente seguro puede tener dificultades para formar una pareja sana.

Además las relaciones intensas pueden ser difíciles para los adolescentes. Algunos están tan centrados en

sus propios sentimientos y responsabilidades que no tienen la energía emocional que hace falta para responder a los sentimientos y las necesidades de alguien en una relación íntima. No te preocupes si todavía no estás preparado o preparada. Ya lo estarás, y puedes tomarte todo el tiempo que necesites.

¿Te has fijado que las relaciones de los adolescentes no duran demasiado? No es extraño; aún seguís creciendo y cambiando diariamente, y puede ser difícil juntar a dos personas cuyas identidades están aún en proceso de desarrollo. Al principio tal vez os parezca que sois perfectos el uno para el otro, pero esto puede cambiar. Si intentas conservar la relación pase lo que pase, es muy probable que se deteriore. Es mejor separarse y seguir siendo amigos que quedarse en una relación en la que ya no encajas o en la que uno o los dos ya no sienten como algo bueno. Y antes de ir en busca del "amour" de ese compañero o compañera de tu clase de francés que te atrae, respeta a tu pareja actual rompiendo con ella antes de acercarte a otra persona.

Las relaciones pueden ser uno de los mejores —y más complicados— aspectos de tu vida. Pueden estar llenas de diversión, romanticismo, excitación, sentimientos intensos y a veces también dolor. Tanto si tienes una relación como si no, recuerda que es bueno ser exigente respecto a las personas con las que te relacionas. Si aún estás esperando, tómate tu tiempo y trata de conocer a mucha gente.

Piensa en las cualidades que valoras en tus amigos y date cuenta de hasta qué punto coinciden con los ingredientes de una relación sana. Intenta desarrollar esas buenas cualidades en ti; te harán mucho más atractivo o atractiva a los demás. Y si ya tienes novio o novia, asegúrate de que esa relación esté sacando lo mejor de cada uno.

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de revisión: noviembre de 2010



Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995-2011 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.