



¿ESTOY EN UNA RELACIÓN SANA?

<http://kidshealth.org/>

Actualizado y revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de la revisión: mayo de 2,013

No. de palabras: 3,129

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:

- **RESPECTO 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 sentirnos 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 re-

lación 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.





RELACIONES DE MALTRATO

Las relaciones saludables implican respeto y confianza

Cuando Brian y Sarah comenzaron a salir, las amigas de ella estaban envidiosas. Brian era inteligente, sensible, divertido, atlético y apuesto. Incluso la madre de Sarah lo quería.

Durante los primeros meses, ella parecía feliz. Sin embargo, comenzó a extrañar a sus amigas y a sus familiares porque pasaba más tiempo con Brian y menos con los demás. Esto parecía más sencillo que lidiar con las interminables preguntas de Brian. A él le preocupaba lo que ella hacía en cada momento del día.

Las amigas de Sarah comenzaron a mostrar preocupación cuando su conducta empezó a cambiar. Sarah perdió el interés en las cosas que antes le gustaban, como las competencias de natación y las salidas al centro comercial. Se volvió reservada y taciturna. Cuando sus amigas le preguntaban si tenía problemas con Brian, respondía que todo estaba bien.

Las relaciones saludables implican respeto, confianza y consideración por la otra persona. Lamentablemente, algunas relaciones pueden volverse perjudiciales. De hecho, uno de 11 estudiantes de escuela secundaria denuncia ser víctima de maltrato físico por parte de su pareja.



Las personas que forman parte de estas relaciones en ocasiones confunden el maltrato con sentimientos intensos de preocupación y cuidado. Esta actitud incluso puede parecer halagadora. Piensa en una amiga cuyo novio es muy celoso. Quizá parecería que la pareja de tu amiga es una persona muy considerada. Pero, en realidad, la conducta controladora y el exceso de celos no son signos de afecto en absoluto.

El amor implica respeto y confianza; no significa estar siempre preocupado por el posible fin de la relación. Si tienes sentimientos de inseguridad o preocupación por la relación, es importante que lo hables con tu pareja y que no intentes controlar su conducta.

¿Qué es el maltrato?

El maltrato puede ser físico, emocional o sexual (abuso sexual). El maltrato físico implica toda forma de violencia como golpear, pegar, tirar del pelo y patear. El maltrato puede tener lugar en las relaciones sentimentales y de amistad.

El maltrato emocional, caracterizado por conductas tales como burlarse de la otra persona, acosarla o humillarla, puede ser difícil de detectar porque no deja ninguna marca visible. Las amenazas, la intimidación, el desprecio y la traición son todas formas perjudiciales de maltrato emocional que realmente pueden lastimar, no sólo en el momento en el que estas situaciones tienen lugar, sino mucho después también.

El abuso sexual puede afectar a cualquier persona, hombre o mujer. Nunca es correcto someterse a ninguna forma de experiencia sexual en la cual no se desee participar.

La primera medida que puede tomarse para desprenderse de una relación de maltrato es darse cuenta de que uno tiene el derecho a que lo traten con respeto y a no ser víctima de daños físicos o emocionales.

Signos de relaciones abusivas

Importantes signos de advertencia que indican que puedes estar involucrado en una relación de maltrato incluyen cuando alguien:

- te lastima físicamente de algún modo, con acciones tales como abofetear, empujar, agarrar, sacudir, golpear, patear y pegar
- intenta controlar diferentes aspectos de tu vida, como la forma en la que te vistes, con quién andas y lo que dices
- te humilla frecuentemente o te hace sentir indigno (por ejemplo, si tu pareja te rebaja, pero te dice que te ama)
- te amenaza con lastimarte o con lastimarse si cortas la relación
- tergiversa la verdad para hacerte sentir culpable de sus acciones exige saber dónde estás en todo momento
- se pone constantemente celoso o se enoja cuando deseas pasar tiempo con tus amigos



Las insinuaciones sexuales no deseadas que te causan incomodidad también son señales de advertencia de que la relación debe centrarse más en el respeto. Cuando alguien dice cosas tales como “Si me amaras, deberías...”, esto también constituye una advertencia de posible maltrato y es una señal de que tu pareja intenta manipularte. Este tipo de afirmaciones son controladoras y es empleada por personas a

las cuales sólo les interesa obtener lo que desean, sin importarle lo que su pareja desea. Confía en tu intuición. Si algo no te parece correcto, probablemente no lo sea.

Signos de que un amigo es víctima de maltrato

Además de los signos ya mencionados, a continuación figuran otros signos que indican el posible maltrato de un amigo por parte de su pareja:

- moretones, fracturas, esguinces o marcas sin explicación
- exceso de culpa o vergüenza sin motivo aparente
- reserva o distanciamiento de los amigos y familiares
- evasión de la escuela o de eventos sociales con excusas que no parecen tener ningún sentido

Las personas que sufren maltrato necesitan una persona que las escuche y les crea. Quizá tu amigo tiene miedo de contarles a sus padres porque esto podría generar presión para terminar la relación. Las personas que sufren maltrato suelen pensar que es su culpa, que se lo “buscaron” o que no merecen nada mejor. Pero el maltrato nunca se merece. Ayuda a tu amigo a entender que no es su culpa. Tu amigo no es una mala persona. El autor del maltrato tiene un serio problema y necesita ayuda profesional.



Los amigos que son víctimas de maltrato necesitan tu paciencia, amor y comprensión. Tu amigo también necesita que lo animes a obtener la ayuda inmediata de un adulto, como un padre, familiar o consejero de orientación. Más que nada, tu amigo necesita que lo escuches sin juzgarlo. Requiere mucho valor admitir ser víctima de maltrato; aclárale a tu amigo que le ofreces todo tu apoyo.

¿Cómo puedes ayudarte a ti mismo?

¿Qué deberías hacer si piensas que eres víctima de maltrato? Si crees que amas a alguien pero a menudo tienes miedo, es momento de que cortes esa relación, cuanto antes. Mereces que te traten con respeto y puedes obtener ayuda.

Primero, asegúrate de estar a salvo. Un amigo o adulto de confianza puede ayudarte. Si la persona te agredió físicamente, no esperes para recibir atención médica ni para llamar a la policía. La agresión es ilegal, al igual que la violación, aunque el autor sea la persona con la que estés saliendo.

Evita la tendencia a aislarte de tus amigos y familiares. Quizá pienses que no tienes a nadie a quien recurrir o te avergüence lo que sucede, pero es justamente allí donde más necesitas ayuda. Los consejeros, médicos, maestros, entrenadores y amigos querrán ayudarte; permíteles que lo hagan.

No creas que puedes salir de esta situación tú solo. Tus amigos y familiares, que te aprecian y se preocupan por ti, pueden ayudarte a superarla. Es importante que entiendas que el hecho de pedir ayuda no es ningún signo de debilidad. Por el contrario, indica que eres muy valiente y que estás dispuesto a defenderte. Es probable además que necesites ayuda para salir de un círculo de maltrato, sobre todo si aún amas a la persona que te lastimó o te provoca culpa cortar la relación.

Dónde obtener ayuda

Acabar con el maltrato y la violencia en las relaciones que mantienen los adolescentes es algo que compete a toda la sociedad y hay mucha gente dispuesta a ayudar. En el directorio telefónico local o en Internet encontrarás centros especializados en crisis, líneas de ayuda para adolescentes y líneas de emergencia para casos de violencia o abuso. Estas organizaciones disponen de personal con capacitación profesional que podrá escucharte, comprenderte y ayudarte. Además, puedes solicitar información y apoyo a líderes religiosos, al personal de enfermería de tu colegio, a tus maestros, al consejero escolar, a tu médico y a otros profesionales de la salud.



También puedes participar en tu escuela o comunidad para ayudar a evitar futuros actos de violencia, maltrato o abuso en relaciones sentimentales. “Safe Dates” es un ejemplo de un programa escolar. Habla con el consejero de tu escuela para crear un grupo o para encontrar otras maneras de participar y asegurarte de que las personas de tu escuela no sean víctimas de maltrato, violencia ni abuso en sus relaciones de pareja.