

Guía sobre Relaciones (Versión para Adolescentes)

Las relaciones en la adolescencia pueden ser intensas, bonitas, confusas o todo a la vez. A veces te sientes súper bien, y otras veces te quedas con preguntas que no sabes cómo ordenar. Esta guía es para ayudarte a **ver tu relación con más claridad**, entender qué te está pasando y decidir qué necesitas para estar bien. No es para “evaluar” a tu pareja. Es para ayudarte a pensar en **tí**, en cómo te sientes y en lo que quieres. Puedes responder en privado, escribir, marcar o simplemente reflexionar. Lo importante es ser honesto contigo mismo/a.

Creencias, Valores y objetivos ¿Qué prioridad le damos cada uno a la relación? ¿Tenemos ideas parecidas sobre lo que queremos (tiempo juntos, formas de trato, expectativas)? ¿Respetamos las diferencias del otro? ¿Puedo ser mi yo auténtico sin miedo a críticas o bromas pesadas? ¿Nuestros estilos de vida y rutinas encajan? ¿Compartimos valores que para mí son importantes (respeto, límites, fidelidad, honestidad)? ¿Me siento feliz en esta relación la mayor parte del tiempo?	Vida social y espacios personales ¿Tenemos conexiones sociales fuera de la relación? ¿Respeto mis amistades y yo respeto las suyas? ¿Estamos de acuerdo en el tiempo que pasamos juntos y el tiempo que cada uno necesita para sí mismo/a? ¿Hay presión para dejar amistades, actividades o hobbies? ¿Cómo manejamos las redes sociales (mensajes, celos, control, privacidad)? ¿La relación está afectando mi vida académica, mis actividades o mi familia?	Comunicación ¿Qué tan sinceros podemos ser el uno con el otro? ¿Damos y recibimos apoyo emocional cuando hace falta? ¿Podemos hablar de los problemas sin gritos, culpas o silencios largos? ¿Cómo resolvemos los conflictos? ¿Escuchamos con atención o solo esperamos a responder? ¿Tenemos momentos de comunicación positiva? ¿Me siento comprendido/a por la otra persona?
Intimidad y límites ¿Respeto mis límites físicos y emocionales? ¿Me siento seguro/a con la otra persona? ¿Hay presión para hacer cosas (emocionales, físicas o de redes) que no quiero? ¿Me siento cómodo/a con la manera en que mostramos afecto? ¿Qué tan cerca me siento de esta persona? ¿Esta relación aumenta mi bienestar o me deja con ansiedad, culpa o inseguridad?	Bienestar emocional ¿Soy feliz en esta relación? ¿Esta relación me suma o me drena? ¿Me siento más yo... o menos yo desde que empezamos? ¿Mis emociones están más estables o más complicadas? ¿Cómo está mi autoestima dentro de esta relación?	¿Y ahora qué? Esta guía no te dice qué hacer. Solo te ayuda a ver tu relación con más claridad. A veces la claridad te muestra que estás bien. A veces te muestra que necesitas cambios. Y a veces te confirma que debes cuidarte más. Lo importante es que lo que sientes importa y que esta guía es solo un espacio para escucharte a ti mismo/a.