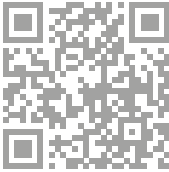


13. La relación de pareja y su impacto en la salud mental de los adolescentes



GANDHI SAMUEL HERNÁNDEZ-CHAN*
 MATILDE JIMÉNEZ-COELLO**
 OSCAR GERARDO SÁNCHEZ SIORDIA***
 MANUEL SOSA-CORREA****
 SALLY VANEGA-ROMERO*****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.369.13>

Resumen

Las relaciones de pareja durante la adolescencia desempeñan un papel crucial en la configuración del bienestar psicoemocional de los jóvenes. A partir del análisis de una muestra de 1631 estudiantes de nivel medio superior, se identificó una asociación directa entre la calidad de la relación de pareja y los niveles de depresión, ansiedad y estrés. Los adolescentes que reportaron tener relaciones de pareja conflictivas o insatisfactorias presentaron niveles significativamente más altos de afectaciones emocionales, mientras que quienes percibieron su relación como saludable mostraron indicadores más bajos de malestar psicológico. Además, se revisaron diversas investigaciones recientes que resaltan cómo los mitos del amor romántico, los patrones de comunicación agresiva y la violencia normalizada afectan negativamente las dinámicas afectivas juveniles. Los hallazgos sugieren la necesidad de implementar es-

*Doctor en Ciencia y Tecnología Informática por la Universidad Carlos III de Madrid, España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8059-0693> ; Scopus ID: 55274101500

**Doctora en Ciencias Biológicas. Profesora-investigadora titular C de tiempo completo de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8802-2049> ; Scopus ID: 13204661900

***Doctor en Tecnologías de la Información y Sistemas Informáticos por la Universidad Rey Juan Carlos, España. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8282-8527> ; Scopus ID: 55513158900

****Doctor en Ciencias Cognitivas. Profesor-investigador en la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2504-9375> ; Scopus ID: 57203166588

*****Doctora en Ciencias de la Salud. Profesora-investigadora de la Universidad Autónoma de Yucatán, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6524-1778>

trategias educativas y preventivas enfocadas en promover relaciones equitativas, respetuosas y emocionalmente seguras desde etapas tempranas. Este trabajo aporta evidencia relevante para comprender el impacto que tienen las relaciones afectivas en la salud mental adolescente, y subraya la urgencia de abordajes integrales con perspectiva de género y enfoque psicoeducativo.

Plabras clave: *relación, violencia, pareja, jóvenes.*

Introducción

Diversos estudios recientes coinciden en que las relaciones de pareja durante la adolescencia representan un componente significativo para el bienestar psicoemocional de los jóvenes. La presencia de dinámicas saludables o, por el contrario, de relaciones marcadas por la violencia, el control y la dependencia emocional, tiene un impacto directo en su salud mental, determinando no sólo su estabilidad emocional presente, sino también sus patrones afectivos futuros. En este capítulo se presentan algunas investigaciones que han abordado el tema de la relación de pareja en la adolescencia y su incidencia en la salud mental presente y futura. En este sentido, es importante recalcar que, en la mayoría de las ocasiones las relaciones de pareja, familiares o de amistad, se ven influenciadas por la calidad de las relaciones con los padres en la infancia, por lo que se considera importante ahondar en ese aspecto con el propósito de obtener mejores resultados. Los resultados que se presentan corresponden a la percepción de un conjunto de jóvenes con respecto a su relación de pareja. Estos muestran un claro emparejamiento entre una mala relación de pareja y altos niveles de depresión, ansiedad y estrés y viceversa.

Estado del arte

Reyes Álvarez et al. (2024) estudiaron la prevalencia de la violencia en el noviazgo adolescente en Granada, España, encontrando que la forma de violencia más común es la emocional, seguida por la física y psicológica. Además, identificaron que los mitos del amor romántico, como el amor

idealizado y el amor ciego, se relacionan significativamente con la tolerancia a dichas formas de violencia. Esto destaca la necesidad de una educación afectiva basada en la igualdad.

De manera complementaria, González Gijón et al. (2024) analizaron la autopercepción de violencia en relaciones pasadas y presentes en estudiantes universitarios de Andalucía. Identificaron que tanto hombres como mujeres reportan haber sido víctimas de violencia, con diferencias de género en los tipos de maltrato experimentados. Esta investigación subraya la importancia de diseñar estrategias preventivas desde la formación profesional.

En Argentina, Frezzotti (2024) evidenció cómo los mitos del amor romántico facilitan la normalización de la violencia digital en parejas adolescentes. A través de grupos focales en escuelas secundarias, se identificó que el monitoreo y la agresión digital son generalizados, especialmente hacia mujeres, pero comienzan a ser cuestionados por los propios jóvenes en espacios educativos.

El estudio de Gómez Perea y Viejo Almanzor (2020) ahonda en cómo el ideario romántico condiciona la calidad de las primeras relaciones afectivas. En adolescentes de 14 a 18 años, se observaron diferencias significativas por edad y género respecto a la aceptación de mitos amorosos. Se identificaron tres perfiles ideológicos, entre los que destaca el que justifica la violencia por amor, correlacionado con relaciones conflictivas.

Por su parte, Rivera (2023) destacó el papel del contexto social en la normalización de la violencia. En colonias con alta incidencia delictiva en Mexicali, jóvenes entre 14 y 19 años internalizan prácticas violentas como parte de su vida cotidiana, lo que impacta directamente en sus relaciones sentimentales y en su percepción de lo que consideran aceptable dentro de una pareja.

Veintimilla y Valencia (2024) exploraron los patrones de comunicación en parejas universitarias, encontrando que la comunicación agresiva está asociada con ansiedad y evitación en el apego. Esto sugiere que la forma de comunicarse entre parejas jóvenes tiene implicaciones claras para la estabilidad emocional de los involucrados.

En una revisión sistemática, Javier Juárez et al. (2023) sintetizaron los principales patrones de violencia en parejas adolescentes. La violencia multiforme, la bidireccionalidad verbal y la victimización psicológica son las

formas más frecuentes, y se asocian con antecedentes de violencia familiar, factores sociodemográficos y niveles elevados de malestar psicológico.

Rodríguez Hernández et al. (2023), utilizando datos de la ENDIREH 2021, documentaron una alta prevalencia de violencia emocional, física y sexual en relaciones de noviazgo de mujeres jóvenes mexicanas. La exposición a violencia familiar y la baja escolaridad fueron identificadas como factores de riesgo, mientras que actitudes igualitarias y mayor educación funcionaron como factores protectores.

León et al. (2024) identificaron que, entre estudiantes universitarios, la violencia económica y la dependencia emocional son prevalentes. Además, casi una quinta parte justificó la violencia, evidenciando la persistencia de creencias que perpetúan dinámicas perjudiciales en el ámbito afectivo.

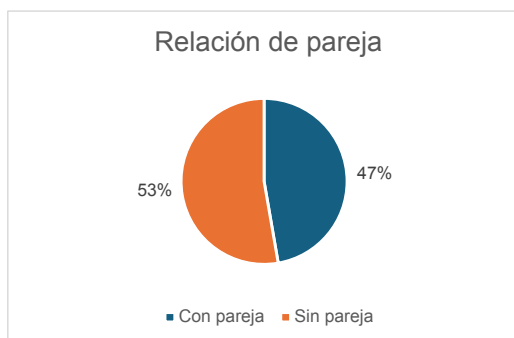
Finalmente, López Garrido y Sánchez Santamaría (2024) investigaron la violencia en parejas adolescentes desde una perspectiva transcultural. Encontraron que los celos, el control y actitudes sexistas son comunes, particularmente entre varones adolescentes latinoamericanos. La aceptación de estas actitudes erróneas resalta la necesidad de intervenciones socioeducativas que promuevan relaciones sanas desde la juventud.

En conjunto, estos trabajos coinciden en que las relaciones de pareja durante la adolescencia son un espacio crítico donde se construyen —o se distorsionan— habilidades afectivas fundamentales. Promover relaciones saludables, desmitificar el amor romántico y ofrecer educación emocional desde una perspectiva de género son estrategias clave para fomentar la salud mental en esta etapa vital.

Hallazgos

Como parte de la investigación, se analizaron las respuestas en cuanto la relación de pareja de un conjunto de 1631 jóvenes estudiantes de nivel medio superior. El conjunto de participantes arrojó que el 53% ($n = 860$) no tenían pareja al momento del estudio y el resto sí estaban en una relación de pareja, como se muestra en la figura 1.

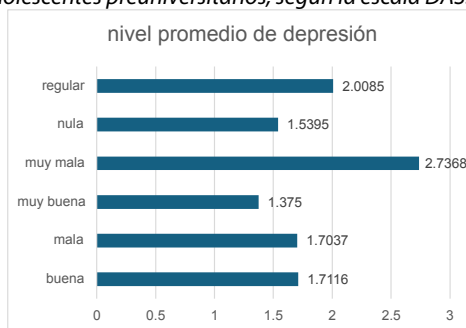
Figura 1. Porcentaje de la población de adolescentes encuestados con y sin relación de pareja



Fuente: elaboración propia.

Dado que el cuestionamiento sobre la calidad de su relación de pareja se realizó antes de conocer esta condición, la escala dentro de las opciones de respuesta contempla la opción “nula” para aquellos quienes manifiestan no tener pareja. Las demás opciones obedecen a una escala de likert en cinco niveles, que van desde tener una relación de pareja muy buena hasta tener una relación de pareja muy mala. Se midieron las tres variables de salud mental consideradas en la prueba DASS21 (depresión, ansiedad y estrés). Los resultados se muestran a continuación.

Figura 2. Relación entre la calidad del vínculo con la pareja y los niveles de depresión en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21



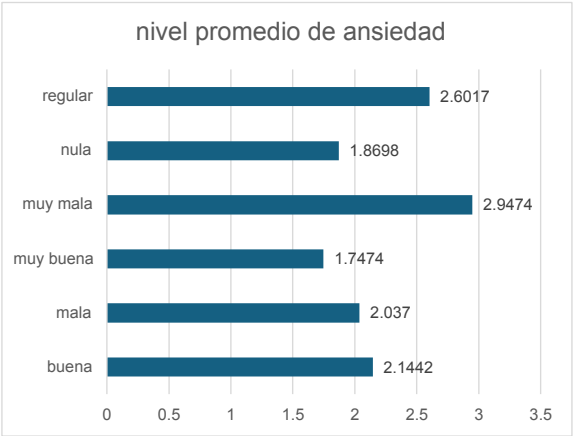
Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la depresión, variable mayormente asociada al riesgo de autolesión en población joven, se observó que aquellos jóvenes que dijeron

tener una relación regular o muy mala tienen niveles de depresión más altos que el grupo contrario, es decir, aquellos que consideran que su relación de pareja es buena o muy buena, siendo este último grupo quienes demuestran los menores niveles de depresión. Esto se puede observar en la figura 2.

Con respecto a la ansiedad, nuevamente, quienes consideran que están en una muy mala relación de pareja son los que también presentan el nivel más alto. Por otra parte, quienes consideran que están en una relación de pareja muy buena también muestran el nivel más bajo de ansiedad. Esto se puede observar en la figura 3. Además, se puede observar que el nivel de ansiedad del grupo de jóvenes con una relación de pareja catalogada como muy mala es aún mayor que el nivel de depresión del mismo grupo ($2.9474 > 2.7386$).

Figura 3. *Relación entre la calidad del vínculo con la pareja y los niveles de ansiedad en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21*



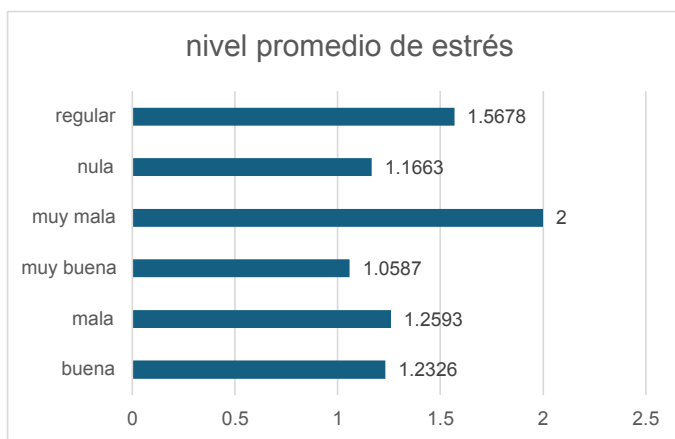
Fuente: elaboración propia.

En cuanto al estrés, esta resultó ser la variable con menor valor con respecto a la relación de pareja, en comparación con la depresión y la ansiedad. Sin embargo, nuevamente se observa que una muy mala relación de pareja también obedece a mayores niveles de estrés y, por el contrario, una muy buena relación de pareja puede implicar menores niveles de estrés, como se puede apreciar en la figura 4.

A pesar de que los resultados son muy claros y podrían parecer obvios, aún es necesario profundizar en la investigación para poder identificar de

mejor manera el rol de cada una de estas variables y determinar la posibilidad de que existan variables dependientes o independientes o saber si su relación es bidireccional. En otras palabras, es necesario identificar si altos niveles de depresión, ansiedad y estrés conducen a una mala calidad en la relación de pareja o si esto es en sentido contrario.

Figura 4. *Relación entre la calidad del vínculo con la pareja y los niveles de estrés en adolescentes preuniversitarios, según la escala DASS21*



Fuente: elaboración propia.

Conclusión

Los resultados de esta investigación evidencian que la calidad de la relación de pareja en la adolescencia se encuentra íntimamente relacionada con el bienestar emocional de los jóvenes. Una relación sana actúa como factor protector ante síntomas de depresión, ansiedad y estrés, mientras que una relación conflictiva o violenta puede convertirse en un detonante de malestar psicológico significativo. Estos efectos no sólo afectan la salud mental inmediata, sino que también moldean patrones afectivos futuros.

Si bien los datos empíricos muestran una correlación clara, es indispensable avanzar hacia estudios que profundicen en la direccionalidad y causalidad de estas relaciones, considerando la posibilidad de una influencia bidireccional. Es decir, no solo la mala calidad de la relación puede provocar

problemas emocionales, sino que estos también podrían deteriorar la relación de pareja.

Asimismo, los antecedentes familiares, la educación emocional y los contextos socioculturales son elementos clave que deben ser integrados en cualquier análisis o intervención. En este sentido, se recomienda el desarrollo de programas preventivos en el ámbito escolar y comunitario que promuevan habilidades socioemocionales, cuestionen los mitos del amor romántico y fortalezcan modelos de relación saludables desde una edad temprana.

Referencias

- Frezzotti, Y. (2024). Experiencias adolescentes de violencia de género digital en relaciones sexoafectivas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(3), Article 3. <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.22.3.6465>
- Gómez Perea, L. y Viejo Almanzor, C. (2020). Mitos del amor romántico y calidad en las relaciones sentimentales adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 13(1), 150-161.
- González Gijón, G., Jiménez Ríos, F. J., Ruiz Garzón, F. y Soriano Díaz, A. (2024). Autopercepción de la violencia en las relaciones de pareja del alumnado de grado en educación social. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 45, 15-28.
- Javier Juárez, S. P., Hidalgo Rasmussen, C. A. y Ramírez-Cruz, J. C. (2023). Patrones de violencia en las relaciones de pareja en adolescentes: Una revisión sistemática de la literatura. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(1), 56-77. <https://doi.org/10.14718/acp.2023.26.1.5>
- León, A. A., López, E. E. D., Sánchez, F. J. M., Gallardo, E. del C. Z. y López, J. E. L. (2024). Prevalencia y factores de riesgo de la violencia en relaciones de pareja entre estudiantes universitarios. *South Florida Journal of Development*, 5(12), e4849. <https://doi.org/10.46932/sfjdv5n12-067>
- López Garrido, F. M. y Sánchez Santamaría, J. (2024). ¿Qué opinan las personas jóvenes sobre la violencia en la pareja adolescente? Un estudio cuantitativo desde un enfoque transcultural. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 45, 45-62.
- Reyes Álvarez, P., Amaro Agudo, A., Martínez Heredia, N. y Corral Robles, S. (2024). Adolescentes ante la violencia y los mitos del amor en las relaciones de noviazgo. https://doi.org/10.7179/PSRI_2024.45.05
- Rivera, O. (2023). Normalización de la violencia intrafamiliar y de género: Jóvenes de Mexicali, Baja California. *INVURNUS*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.46588/invurnus.v18i1.101>
- Rodríguez Hernández, R., Castillo Viveros, N. y Esquivel Santoveña, E. E. (2023). Prevalencia y correlatos de la violencia en el noviazgo en las adolescentes y jóvenes

mexicanas. *Psychology, Society & Education*, 15(1), 68-75. <https://doi.org/10.21071/psye.v15i1.15508>

Veintimilla, X. y Valencia, C. (2024). Patrones de comunicación y experiencia de pareja en jóvenes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 234-246. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1150>

