

# El Noviazgo Adolescente: Un Viaje de Descubrimiento y Desafíos

## Teenage Dating: A Journey of Discovery and Challenges

Dulce K. Alonso Serna<sup>a</sup>

---

### Abstract:

Teenage dating is a complex experience that can be both rewarding and challenging. It is essential that young people have the right support and develop strong interpersonal skills to establish healthy relationships and build an emotionally fulfilling future.

### Keywords:

*adolescence, challenges, emotions, risk, experiences.*

---

### Resumen:

El noviazgo en la adolescencia es una experiencia compleja que puede ser tanto gratificante como desafiante. Es fundamental que los jóvenes cuenten con el apoyo adecuado y desarrollen habilidades interpersonales sólidas para establecer relaciones saludables y construir un futuro emocionalmente satisfactorio.

### Palabras Clave:

*adolescencia, desafíos, emociones, riesgo, experiencias.*

---

## Introducción

El noviazgo en la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo emocional y social de los jóvenes. Es un momento en el que se exploran emociones, se establecen relaciones afectivas y se aprenden habilidades interpersonales fundamentales para la vida adulta. Sin embargo, también conlleva desafíos y responsabilidades que deben abordarse con precaución y madurez.

Suele ser una experiencia emocionante y enriquecedora, ya que permite a los jóvenes explorar sus sentimientos románticos y descubrir aspectos importantes sobre sí mismos y sobre cómo interactúan con los demás. Estas relaciones pueden proporcionar apoyo emocional, compañerismo y un sentido de pertenencia, lo que contribuye positivamente al bienestar emocional de los adolescentes, es un viaje lleno de emociones encontradas, un sendero donde los jóvenes se aventuran en la exploración de sus propios sentimientos y en la búsqueda de conexiones profundas con otro ser humano. Es un momento de descubrimiento, donde se tejen

vínculos emocionales que moldearán no solo el presente, sino también el futuro de quienes se aventuran en este territorio tan peculiar.

El noviazgo durante la adolescencia hace referencia a un primer acercamiento romántico que, para Ruiz y Fawcett (1999) implica un cambio profundo en la vida de una persona e inaugura un ámbito de las experiencias, en el cual, el enamoramiento surge simultáneamente, una nueva forma de amor y también un proyecto de vida. La persona amada es un fin y un medio. Un fin porque se le desea ardientemente; un medio, porque constituye el cambio, la puerta a través de la cual se ingresa a una nueva vida. Se considera que es en esta etapa donde se construyen las bases respecto a los límites e interacciones, y mediante la convivencia se establece un vínculo de intimidad que da pie al conocimiento de la otra persona, así como el reconocimiento de los valores, planes de vida, puntos de encuentro y de desencuentro. Por otro lado, el noviazgo en la adolescencia también puede ser un terreno fértil para desafíos y dificultades. Los adolescentes están aún en proceso de desarrollo emocional y cognitivo, lo que puede hacer que enfrenten dificultades para manejar conflictos, establecer límites

---

<sup>a</sup> Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-1506-2787>, Email: dulce\_alonso@uaeh.edu.mx

saludables y tomar decisiones informadas sobre su vida amorosa. Además, las presiones sociales y culturales pueden influir en las relaciones de pareja, generando expectativas poco realistas o promoviendo comportamientos nocivos, como la violencia o el control.

Los abusos familiares durante la infancia han predicho reiteradamente la victimización. De esta forma, un metaanálisis encontró efectos pequeños de los maltratos sexuales, psicológicos, físicos, la negligencia y el ser testigo de violencia entre los progenitores durante la niñez en la victimización femenina en relaciones de noviazgo (Hébert et al., 2019).

Las consecuencias psicológicas más presentes de la violencia en el noviazgo son: depresión, ansiedad, insomnio, autoestima baja, irritabilidad, nerviosismo y agotamiento.<sup>2</sup>

En la adolescencia, el corazón late con fuerza, inundando el alma con la efervescencia del primer amor. Los adolescentes se sumergen en un océano de emociones desconocidas, navegando entre la alegría desbordante de la compañía del ser amado y las tormentas de incertidumbre que a veces amenazan con oscurecer el horizonte. Es un periodo de aprendizaje constante, donde cada experiencia, cada sonrisa, cada lágrima, contribuye a esculpir el paisaje emocional de su vida.

Las relaciones que se establecen en la adolescencia juegan un papel importante, ya que abonan a la construcción de experiencias compartidas. La búsqueda de sí mismo a través de las relaciones interpersonales enriquece la formación de la propia identidad, lo que hace una característica relevante de los noviazgos saludables. Los noviazgos saludables están llenos de expectativas, gustos y actividades que son compartidas en pareja. Se considera que en el noviazgo saludable sientan las bases para una relación solidaria, respetuosa, responsable y duradera que conlleve al matrimonio (Gutiérrez Sandoval y Cervantes Holguín, 2015).

Es importante que los adolescentes cuenten con el apoyo y la orientación adecuada durante esta etapa. Los padres, educadores y otros adultos de confianza pueden desempeñar un papel fundamental al brindar información sobre relaciones saludables, fomentar la comunicación abierta y promover el respeto mutuo en el noviazgo adolescente. Asimismo, es fundamental que los jóvenes aprendan a establecer límites, a respetar los deseos y necesidades de su pareja.

En este viaje de autodescubrimiento y crecimiento, los jóvenes también deben estar atentos a las señales de

peligro que puedan surgir en el horizonte. El amor no debe ser sinónimo de sufrimiento ni de sacrificio de la propia integridad. La violencia, ya sea física o emocional, no tiene cabida en ninguna relación amorosa. Es fundamental que los jóvenes sepan reconocer los signos de alerta y buscar ayuda si se encuentran en una situación de riesgo.

En la actualidad, las nuevas tecnologías constituyen la principal vía de comunicación entre los/las adolescentes, y del mismo modo que simplifica la socialización, también aumenta el riesgo de sufrir violencia en la adolescencia. Esta violencia puede clasificarse en cibercontrol (acosar) y/o ciberagresión (dañar).<sup>1</sup>

Además, el noviazgo en la adolescencia también puede influir en otros aspectos de la vida de los jóvenes, como su rendimiento académico, su autoestima y su desarrollo personal. Por lo tanto, es importante que encuentren un equilibrio saludable entre sus relaciones amorosas y otros aspectos importantes de su vida, como la familia, los amigos y las actividades extracurriculares.

Algunas investigaciones (Reynolds & Shepherd, 2011) han mostrado que el proceso de recuperación en adolescentes que experimentan violencia en el noviazgo comienza con momentos cruciales de reparación de su identidad a través de la implicación en actividades propias de su edad, la separación de la familia del agresor y la reconstrucción de relaciones familiares.

En conclusión, el noviazgo en la adolescencia es un capítulo fundamental en el libro de la vida de cualquier joven. Es un viaje de descubrimiento y crecimiento, lleno de momentos dulces y desafíos amargos. A través de la comunicación honesta, el respeto mutuo y la autenticidad, los jóvenes pueden construir relaciones amorosas que les acompañen en su travesía hacia la adultez, dejando una estela de amor y aprendizaje a su paso.

## Referencias

- [1] Cava MJ, Tomás I, Buelga S, Carrascosa L. Loneliness, Depressive Mood and Cyberbullying Victimization in Adolescent Victims of Cyber Dating Violence. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(12):4269. [PMC free article] [PubMed] Cava MJ, Tomás I, Buelga S, Carrascosa L. Loneliness, Depressive Mood and Cyberbullying Victimization in Adolescent Victims of Cyber Dating Violence. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;(17(12)):4269–4269.
- [2] Díaz-Aguado MJ, Martínez Arias R, Martín Babarro J, Falcón L. La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España [Internet]. Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad. Madrid; 2021 [consultado 11 abril de 2022]. Disponible en: [12](https://violenciagero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/estudios/investigaciones/20Díaz-Aguado MJ, Martínez Arias R, Martín Babarro J, Falcón L. La situación de la violencia contra las mujeres en la adolescencia en España. [11-04-</a></li></ol></div><div data-bbox=)

2022];Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género. Ministerio de Igualdad. 2021

- [3] Gutiérrez Sandoval, P., & Cervantes Holguín, E. (2015). Evaluación del proyecto para la incorporación de la perspectiva de género en escuelas secundarias de Ciudad Juárez. Chihuahua, México: Hibri-Books.
- [4] Hébert, M., Daspe, M. È., Lapierre, A., Godbout, N., Blais, M., Fernet, M., y Lavoie, F. (2019). A meta-analysis of risk and protective factors for dating violence victimization: The role of family and peer interpersonal context. *Trauma, Violence & Abuse*, 20(4), 574-590. <https://doi.org/10.1177/1524838017725336>.
- [5] Reynolds, F., & Shepherd, C. (2011). Young women's accounts of intimate partner violence during adolescence and subsequent recovery processes: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 314-334. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02001>
- [6] Ruíz, M. G., & Fawcett, G. (1999). Rostros y máscaras de la violencia: un taller sobre amistad y noviazgo para adolescentes. México: Ideame.