

## Las relaciones saludables permiten llevar una vida mejor

Por Teddi Dineley Johnson

**A** menos que haya naufragado en una isla desierta, es probable que cuente con un par de personas cercanas. Desde cónyuges hasta hijos, amigos, padres, hermanos y parejas, las relaciones saludables aumentan la autoestima, mejoran la salud mental y emocional, y lo ayudan a vivir una vida más plena.

“No es de sorprender que las relaciones sean sumamente importantes para la salud y existen muchos estudios sobre los procesos biológicos que explican el vínculo entre las relaciones y la salud,” dice el profesor de psicología Arthur Aron, PhD, director del Laboratorio de Relaciones Interpersonales (Interpersonal Relationships Laboratory) de la Universidad de Stony Brook en Nueva York.

La calidad de nuestras relaciones personales también produce un gran impacto sobre nuestra salud física, como se demuestra en un considerable número de estudios de investigación.

“Nos alentamos el uno al otro para hacer suficiente ejercicio, comer sano, usar hilo dental, etc. Las relaciones cercanas pueden brindar respaldo o bien impedir aquellas cosas que nos permiten tener una mejor salud,” dice Aron.

En la película “Náufrago,” el personaje de Tom Hanks (varado en una isla deshabitada) crea un rostro en una pelota de voleibol y le habla a la pelota, a la que llama “Wilson,” como si fuera una persona. A pesar de ser ficticio y gracioso, el gesto ilustra algo muy básico sobre el ser humano: las relaciones son importantes; de hecho, tan importantes que nuestros cerebros están estructurados para establecerlas.

“La evolución nos preparó para entablar relaciones y ser buenos en eso,” dice Aron, quien también dicta un curso de licenciatura sobre relaciones cercanas. “Hemos evolucionado para formar relaciones y mantenerlas con el objetivo de criar hijos.”

Dicho esto, ¿alguna vez se ha preguntado por qué algunas de sus relaciones son más eficaces que otras? En los últimos 30 años, los investigadores han aprendido mucho sobre qué hace que las buenas relaciones funcionen... y esto se reduce a unos pocos factores. Lamentablemente, según Aron, la mayoría de la gente casi no conoce esos factores y por lo tanto no está haciendo todo lo que podría hacer para mejorar sus relaciones.



Y si piensa que la comunicación entre usted y su pareja necesita ayuda adicional, considere el asesoramiento para parejas o la terapia matrimonial.

### Esté atento a las relaciones enfermizas

No todas las relaciones van a ser perfectas todo el tiempo, pero durante la mayor parte del tiempo una buena relación nos hace sentir seguros, felices, amados, respetados y libres de ser nosotros mismos. Si mantiene una relación que lo hace sentir temeroso, humillado o controlado, o si es víctima de abuso físico, emocional o sexual, llame al 911 o comuníquese con la Línea Directa Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 800-799-7233.

Debe aprender de inmediato cómo reconocer las relaciones enfermizas. La iniciativa Elige respetar (Choose Respect) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) está disponible en línea en [www.cdc.gov/choose-respect](http://www.cdc.gov/choose-respect) para ayudar a los adolescentes a aprender a tomar decisiones sobre las relaciones con sus amigos, familia y parejas.

### Preste atención a su salud mental

Sin duda, la salud mental de todas las personas es el elemento más importante de una buena relación. Si usted sufre de depresión, ansiedad, inseguridad o baja autoestima, busque de inmediato la ayuda de un profesional de la salud, porque no es solo usted quien sufrirá, sino también su pareja. No siempre es posible controlar los factores estresantes en su vida, pero para que las relaciones sean eficaces hay que tratar de mantener el nivel de estrés al mínimo.

Además, sea comprensivo cuando los otros estén pasando por un mal momento. Por ejemplo, alguien que se queda sin trabajo puede comportarse en forma negativa durante algún tiempo. Pero con el tiempo las cosas deberían mejorar.

### Mantenga las líneas abiertas

“¡Simplemente no nos comunicamos!” es una frase común en las relaciones (de hecho demasiado común), porque después de la salud mental, la comunicación eficaz es el segundo elemento de importancia en una relación saludable.

La comunicación es importante porque los conflictos son inevitables en las relaciones y “la mayoría de la gente no está bien preparada para afrontarlos correctamente,” dice Aron.

Pero se puede conseguir mucha ayuda. Si está pensando en casarse, aproveche los cursos de preparación que ofrecen los lugares de culto o los programas comunitarios.

Si ya mantiene una relación, considere inscribirse para un seminario de fin de semana o un curso para mejorar su relación matrimonial que a menudo ofrecen las iglesias, las sinagogas y los departamentos de recreación comunitarios.



### Desarrolle un vínculo de apoyo

El apoyo de la familia y los amigos es un factor que surge constantemente en las buenas relaciones. Quizás necesite que alguien se lleve a los niños a pasar la noche o compartir algún viaje en coche. Si cuenta con un sistema de apoyo, o vive cerca de amigos y familiares, no tema pedirles que lo ayuden, lo escuchen o le den un consejo.

“Todas las relaciones requieren esfuerzo y atención,” dice Aron. “Algunas veces ese esfuerzo y esa atención son automáticos, como en el caso de un bebé. Más allá de que sea automático o no, hay que dedicarle esfuerzo y atención a la mayoría de las relaciones, y eso da frutos.”

