

Es probable que cuente con un par de personas cercanas. Desde cónyuges hasta hijos, amigos, padres, hermanos, cuñados, las relaciones saludables aumentan la autoestima, mejoran la salud mental y emocional, y lo ayudan a vivir una vida más plena. Existen muchos estudios sobre los procesos biológicos que explican el vínculo entre las relaciones y la salud. La calidad de nuestras relaciones personales también produce un gran impacto sobre nuestra salud física.

Las relaciones son importantes; de hecho, tan importantes que nuestros cerebros están estructurados para establecerlas. La evolución nos preparó para entablar relaciones y mantenerlas con el objetivo de criar hijos.

Sin duda, la salud mental de 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 y aquellos que estén alrededor suyo. 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.

¡Simplemente no nos entendemos!” es una frase común en las relaciones, 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. Pero se puede buscar por ayuda. Si está pensando en casarse, aproveche los cursos de preparación que ofrecen los lugares religiosos o los programas comunitarios. Si ya mantiene una relación, considere inscribirse en un seminario de fin de semana o en un curso para mejorar su relación matrimonial que a menudo ofrecen las iglesias y los programas comunitarios.

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, comuníquese con la Línea Directa Nacional sobre Violencia Doméstica al 800-799-7233 o escriba “start” al texto 88788. Puede llamar en Des Moines a la línea de ayuda de L.U.N.A al [1-866-256-7668](tel:1-866-256-7668)

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 llevarlos a alguna actividad. 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. Algunas veces ese esfuerzo y esa atención son automáticos. De todas formas, más allá de que sea automático o no, hay que dedicarles esfuerzo y atención a las relaciones, para que dé frutos.