

ROSA MARTÍNEZ,  
PSICÓLOGA

## Relaciones destructivas I

Para poder identificar como son las relaciones peligrosas tóxicas o perniciosas, hay que tener claro como son las relaciones sanas.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que no existen relaciones perfectas. En una relación saludable, los seres humanos se sienten valorados y respetados, existe una comunicación abierta y sincera, en la que se puede expresar sus sentimientos y sus necesidades sin temor a ser juzgados o rechazados. Simultáneamente se fomenta el apoyo mutuo.

La importancia de tener relaciones saludables, radica en el impacto que tienen estas en el estado de ánimo y en la salud mental. Estas relaciones permiten expresar las emociones de manera segura y ayudan a manejar el estrés y las dificultades de la vida cotidiana. A la par facilitan el crecimiento y el desarrollo personal.

Es sabido que mantener relaciones saludables, tiene numerosos beneficios tanto para la salud física, mental y emocional, tal como las ventajas que a continuación se enumeran:

- Las relaciones saludables otorgan apoyo emocional, lo cual ayuda a manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas. También proporcionan sentimientos como la alegría. También, proveen sentido de pertenencia.

- Estas relaciones hacen sentir a la personas valoradas y apreciadas. Ayudan a construir una imagen positiva de sí mismas y a desarrollar una mayor confianza en las habilidades y capacidades que la persona posee.

- A través de las relaciones saludables, se puede aprender de los demás, adquirir nuevas habilidades y conocimientos, y aumentar la visión del mundo. Incitan a crecer y a superar los límites propios.

- Diferentes estudios demuestran que las personas que tienen relaciones saludables, poseen un menor riesgo de desarrollar patologías crónicas, como enfermedades cardíacas, depresión y ansiedad.

- Las relaciones saludables promueven una mayor calidad y esperanza de vida.

Algunos indicadores que permite evaluar si la relación es saludable, son los siguientes:

- ¿Se siente valorado?: Una de las preguntas clave es si se sientes apreciado y valorado por la otra persona. Si constantemente siente que su opinión no importa, podría ser una señal que la relación no es sana.

- ¿Se siente libre frente al otro para ser Ud. mismo?: En una relación sana, no hay necesidad de ocultar partes de su personalidad o de cambiar quién es para ser aceptado.

- ¿Cómo se manejan los conflictos? Si la relación se llena de gritos, insultos o intentos de control, estos son signos de toxicidad.

- ¿La relación otorga energía o se la quita?: Después de pasar tiempo con la persona, ¿se siente renovado o agotado? Las relaciones saludables otorgan energía, mientras que las tóxicas las quitan.

- ¿Hay reciprocidad en el apoyo emocional?: Una relación sana implica que ambos se apoyan mutuamente. Si se siente solo o constantemente brinda apoyo sin recibirlo, es una señal de desequilibrio.

- ¿Siente miedo de ser Ud. mismo?: Si tiene miedo de ser honesto o de mostrarse como es por temor a la reacción de la otra persona, esto indica un ambiente emocionalmente peligroso.

Por la relevancia que tiene este tema, en la salud mental la próxima columna se seguirá profundizando respecto a esta temática.