

# Día de San Valentín: el Impacto de las relaciones en la salud mental



Diversas investigaciones resaltan la importancia de las relaciones interpersonales en la salud mental de las personas, revelando que la soledad puede generar efectos negativos en el bienestar

psicológico, incrementando los niveles de estrés y los síntomas de depresión. En este sentido, la calidad de las relaciones sociales es fundamental para mejorar la salud y la calidad de vida.

Las relaciones interpersonales positivas tienen un correlato biológico, explica Ximena Rojas, académica de la facultad de Psicología y Humanidades de USS. “Dado que contribuyen a la regulación de hormonas del estrés, como el cortisol, establecer conexiones emocionales satisfactorias puede ayudar a reducir la liberación de estas hormonas, promoviendo un ambiente más saludable tanto emocional como físico”.

Particularmente, las relaciones románticas generan una respuesta química en el cerebro que se traduce en sentimientos de bienestar. “La liberación

de neurotransmisores como la dopamina, norepinefrina y serotonina está vinculada a sensaciones de recompensa y felicidad, asociadas frecuentemente con el enamoramiento” comenta.

En tanto, la oxitocina, conocida como “la hormona del amor”, juega un papel crucial en el fortalecimiento de los vínculos afectivos, sostiene la académica “esta hormona se libera en momentos de cercanía, propiciando sensaciones de placer y conexión emocional. Asimismo, la vasopresina contribuye a crear un entorno de seguridad y bienestar den-

tro de las relaciones, favoreciendo la tranquilidad y la relajación”.

Ante la proximidad del Día del Amor, es relevante considerar el impacto positivo que las relaciones interpersonales pueden tener en la salud mental. Fomentar la creación de lazos saludables no solo enriquece nuestras vidas, sino que también contribuye a un estado emocional más equilibrado y saludable. Con este enfoque, el amor y el apoyo social se destacan como pilares fundamentales en el camino hacia el bienestar mental y físico.