

# F

FOCO

EN EL MARCO DE LA CELEBRACIÓN DE DEL AMOR

# Identifique si su relación es saludable

» En el amor entre jóvenes, las emociones son parte del aprendizaje afectivo, pero también podrían encender una alerta

CORREO | REDACCIÓN

La autoevaluación emocional es el primer paso para construir relaciones saludables. En este contexto es importante que los adolescentes y jóvenes reconozcan que se encuentran en una transición de cambios emocionales, sociales, académicos y laborales, así como las emociones que acompañan esta transición: incertidumbre, angustia y preocupación, entre otras. Con ello, deben ser conscientes de cómo las redes sociales imponen modelos

## » Ayuda

Si te sientes atrapada/o en una relación busca ayuda de profesionales de la salud mental o servicios gratuitos como Línea 113, opción 5 del Ministerio de Salud.

de relaciones idealizadas, alejados de la vida cotidiana. Además, las relaciones reales son complejas: involucran el intercambio de ideales y ex-

pectativas, el surgimiento de necesidades emocionales y conflictos por diferencias en ideas, estilos de comunicación o modelos de crianza.

**SEÑAL DE ALERTA.** Para identificar "red flags", los jóvenes pueden reflexionar autopreguntándose: ¿Siento ansiedad por la aprobación ajena? ¿Ignoro mis límites para complacer? ¿Repito patrones de relaciones pasadas que me lastimaron?

Para responderlas, herramientas simples como un

diario emocional o preguntas guiadas pueden ser beneficiosas. Asimismo, preguntarse ¿qué valoro en mí independientemente de una pareja?, ayuda a detectar algún riesgo, impulsando el autoconocimiento y el autocuidado.

"Al conocer a alguien de manera romántica, el cerebro libera dopamina y oxitocina, neurotransmisores que regulan el placer, la motivación y el vínculo. Emergen emociones intensas como la alegría, la satisfacción y el entusiasmo, esto representan un aprendizaje afectivo natural", explica Rosa Isla, jefa del Servicio de Apoyo Psicológico y Psicopedagógico de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya (UARMS).



## HERRAMIENTAS PARA RELACIONES SALUDABLES

La especialista Rosa Isla de la UARM detalla algunas herramientas para que los jóvenes puedan cuidar sus emociones y construir vínculos sanos:



**1** Llevar un diario emocional. Anotar qué se siente y por qué ayuda a distinguir señales de alerta en una relación poco saludable.

**2** Establecer límites. Comunicar de forma conjunta y pausada lo que se acepta y no, como "No revisamos celulares mutuamente".

**3** Hacer pausas digitales. Desconectarse 1 hora al día de las redes sociales y los aparatos electrónicos para conectar en pareja y evitar comparaciones.

**4** Cultivar red de apoyo. Mantener contacto con amigos y familia es necesario para socializar con distintas personas; una relación sentimental no lo es todo.