

# Expertas te dicen cómo mantener saludables todo tipo de relaciones



¿Te has preguntado si **tus relaciones son saludables**? Estas toman tiempo para desarrollarse y van más allá del amor romántico, ya que se refieren a **cualquier tipo de vínculo**.

Fabiola Benitez Chapa y Angélica Betancourt Padilla, **psicóloga y nutrióloga del Tec de Monterrey en Saltillo**, explicaron qué hacer para mantener saludable cualquier tipo de relación en tu vida.

## La relación contigo mismo

Fabiola Benitez definió el amor propio como la **combinación de todo** lo que cultiva a una persona; un factor determinante para el futuro de tus **relaciones, metas y objetivos**.

La psicóloga señaló que se puede identificar fácilmente si uno se ama a sí mismo con el simple hecho de **observar ciertos hábitos**.

La alimentación y el horario de sueño son acciones que representan el **contacto que se tiene con uno mismo**.

La experta también hizo énfasis en el efecto que tienen las **redes sociales** en la **distorsión de la autoimagen**.

**“No es coincidencia que la generación Z y millennial sean las más conflictuadas en la historia de la humanidad”**, expresó Fabiola.

## Tu relación con la comida

**“Tener una buena relación con la comida va más allá de solo comer saludable”**, dijo la nutrióloga.

Angélica Betancourt afirmó que **como piensas y te sientes** respecto a tus hábitos alimenticios es **igual de importante** que la comida misma.

Señaló que sentir culpa después de comer es un indicador de una mala relación con la comida, y añadió que para solucionar esto se requiere de un **equilibrio mental** y reconocer que ningún alimento es bueno o malo por sí solo.

La experta aseguró que todo es cuestión de llevar una **dieta balanceada**. También destacó la importancia de consumir de los **tres grupos alimenticios**.

**“Siempre estás a tiempo de cambiar tu alimentación. Procura que el cambio venga del amor propio y no del odio y querer ser otra persona”**, expresó.



width="900" loading="lazy">

## ¿Y tus relaciones con los demás?

Fabiola Benitez definió las relaciones interpersonales como todas las **interacciones recíprocas** entre dos o más personas.

De acuerdo a la edad, cada persona puede ser más o menos dependiente de ellas, sin embargo **nunca se pierde su necesidad**.

La experta aseguró que para identificar si una relación es saludable, la opción más básica es consultar el [violentómetro](#). Esta es una herramienta creada en 2009 para identificar cualquier manifestación de violencia.

***“Jamás seas violento, ni siquiera de broma. La violencia solo va en escalada”***, afirmó.

Fabiola resaltó que no todas las relaciones tóxicas involucran violencia. La clave en estos casos es estar en un **proceso de introspección** contigo mismo y preguntarte si te sientes **feliz y satisfecho**.

Ambas expertas aseguraron que estas relaciones tienen una **influencia** directa en la **felicidad** de cada persona.

***“Eres suficiente, no más ni menos. Recuerda que todos en algún momento nos hemos sentido como tú”***, finalizó la psicóloga.