



# ¡Invierte en relaciones saludables !

3

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



IGLESIA ADVENTISTA  
DEL SÉPTIMO DÍA

150  
AÑOS

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Secretos del  
Bienestar

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Las relaciones saludables no ocurren por casualidad! Lo queramos o no, siempre estamos en contacto con distintos tipos de relaciones ya sea con nuestros padres, nuestros hijos, nuestras parejas o con nuestros compañeros. Si estas relaciones son positivas, nuestro sistema inmune se reforzará y nuestra capacidad para luchar contra las enfermedades aumentará.

Mientras algunas personas disfrutan de las relaciones familiares y laborales, otras sufren por su causa. Las relaciones fracasadas – debido a conflictos, violencia, abusos o problemas con la pareja – pueden tener serias consecuencias para la salud de los afectados, como insomnio, depresión, dolor de cabeza o fatiga. Las malas relaciones afectan a nuestro bienestar. Pero nos necesitamos los unos a los otros. El famoso filósofo y médico Viktor Frankl dijo una vez sobre el significado de la vida: **“El hombre alcanza su propósito en la vida cuando se da a algo o a alguien.”** El apóstol Pablo prosiguió escribiendo: **“No debáis a nadie nada, sino el amor unos a otros.”** (Romanos 13:8)

**¿Cómo podemos contribuir a que una relación prospere de nuevo?** Tener buenas habilidades comunicativas es necesario para lograr relaciones exitosas. ¡Debemos aprender cómo expresar nuestros sentimientos y mostrar interés en cómo se sienten nuestros compañeros! El perdón y la gratitud también pueden aprenderse.

Acércate a tu pareja, a tus padres, a tus hijos y a tus compañeros de manera diferente para que tus relaciones tengan éxito. ¡Tú serás el que más se beneficie! Ni la salud ni las relaciones saludables surgen por casualidad- ¡el futuro está en tus manos!

**Dr. Klaus Gstirner**

**Médico y  
psicoterapeuta**

