

## SALUD MENTAL Y RELACIONES DE PAREJA: UNA INTERACCIÓN COMPLEJA

### Impacto de la salud mental en las relaciones de pareja



#### Trastornos de Ansiedad

Los trastornos de ansiedad pueden llevar a problemas de comunicación y falta de confianza. Las personas con alta ansiedad reportan menor satisfacción marital y mayor inestabilidad.

#### Depresión

La depresión reduce la intimidad y la comunicación, aumentando los conflictos y disminuyendo la satisfacción en la relación.



### Impacto de las Relaciones de Pareja en la Salud Mental

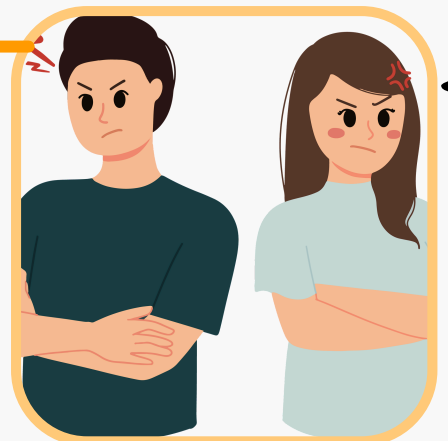
#### Relaciones Saludables

Las relaciones de apoyo y amorosas reducen el estrés y la depresión, y aumentan el bienestar general.



#### Relaciones Conflictivas

Los conflictos constantes en la relación pueden exacerbar problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad.



#### Apoyo Emocional

El apoyo mutuo en la pareja aumenta la resiliencia frente a los desafíos de la vida y mejora la salud mental.



## Referencias

- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and Marital Satisfaction: The Importance of Evaluating Both Partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(5), 830–838.
- Beach, S. R. H., & Whisman, M. A. (2012). Affective Disorders. In H. T. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships* (Vol. 1, pp. 1–4). Sage Publications.
- South, S. C., Turkheimer, E., & Oltmanns, T. F. (2011). Personality Disorder Symptoms and Marital Functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*(5), 769–780.
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The Physiology of Marriage: Pathways to Health. *Physiology & Behavior, 79*(3), 409–416.
- Beach, S. R. H., & Whisman, M. A. (2012). Marital and Family Processes in Depression: A Scientific Foundation for Clinical Practice. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression* (pp. 354–373). Guilford Press.
- Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat. *Psychological Science, 17*(12), 1032–1039.