

Fecha: 03/11/2017
 Fuente: EL LIDER DE (SAN ANTONIO-CHILE)
 Pag: 17
 Art: 2
 Título: CINCO TIPS PARA LLEGAR "CON LAS PILAS PUESTAS" CON SU PAREJA A FIN DE AÑO

Tamaño: 30,7x29,9
 Cm2: 916,1

Tiraje: 6.200
 Lectoría: Sin Datos
 Favorabilidad: No Definida

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Cinco tips para llegar "con las pilas puestas" con su pareja a fin de año

Programar espacios de relajación, salir sin los hijos, intentar "locuras" y, curiosamente, darse espacios para realizar actividades por su cuenta son algunas de las recomendaciones de los expertos para llegar sonrientes al 31 de diciembre.

Camila Espinoza López

Partir a comprar los regalos navideños, ver que los niños cierren bien el año escolar y planificar las vacaciones de verano son parte de las preocupaciones que rondan la cabeza de muchas parejas, a semanas de decir adiós al 2017. Son una suma de actividades que pueden pasarle la cuenta en el plano sentimental.

"El estrés, sin duda, afecta la relación de pareja. Esto ocurre en fechas clave como final de año. Tiene que ver con que, junto con el estrés de la vida contemporánea, muchas veces las parejas sienten que llegar a la casa es llegar a una responsabilidad más", dice Rodrigo Vidal, psicólogo clínico de la Universidad de Viña del Mar (UVM).

Dado este preocupante diagnóstico, detalla a continuación qué pasos seguir para reavivar el entusiasmo, aunque queden "pocas pilas".

RELAJACIÓN

El académico detalla qué

se puede hacer para evitar el desgaste de la relación amorosa. Un primer elemento es potenciar la comunicación y ponerse de acuerdo, por ejemplo, en qué espacios tendrán para relajarse.

"En la casa tiene que haber un espacio de descanso para ambos miembros de la pareja. Es fundamental. Ese espacio tiene que estar ritualizado, con ciertos horarios. Tiene que estar acordado previamente en un espacio de comunicación", explica Vidal.

Este período de descanso, explica, puede también aplicarse de forma individual.

ALGO DE INDEPENDENCIA

Otra clave para re-entusiasmarse con la pareja es, curiosamente, tener actividades independientes de ésta. No encerrarse sólo en la relación.

"Los límites tienen que ver con la libertad. Si a él le gusta ir a jugar fútbol los domingos en la mañana y a ella le gusta ir a tomar

un café con las amigas, la pareja tiene que ser capaz de permitirse esa libertad, para que la relación de pareja y las labores de la casa no sean un estrés más", dice Vidal.

SALIR SIN HIJOS

Otro punto es hacer una pausa en el rol parental.



"Cuando hablamos de intimidad, hablamos de pareja como uno solo. Muchas parejas creen que pasar tiempo con los niños es pasar tiempo en pareja y eso no es así. Eso es pasar tiempo en familia, que es distinto. Están ahí como papás, pero no como pareja", dice el académico.

Vidal explica que para salir sin los hijos se puede recurrir al apoyo de padres o

suegros.

"Tienen que valerse de todas las herramientas posibles para que la pareja tenga un espacio de intimidad, a solas. Que hagan lo que los unió en algún momento como pareja", recalca.

Luis Pino, docente de la escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas (Udla), concuerda en la importancia de que los padres salgan solos.

"Salir juntos es un tiempo fuera. Implica salir de la normalidad y de la rutina", plantea.

INNOVAR

Probar cosas nuevas en la intimidad también puede ayudar.

"Una sexualidad deslavada, distante, monótona, no es un buen agente de desestresamiento, de liberar el estrés o de relajación", dice Vidal.

Añade que "esos espacios de intimidad sexual, donde puedan innovar y jugar, no pueden ser en la casa, con los niños al lado. Tienen que ser en un espacio distinto".

Se podría optar por alojarse en un motel, hotel, en



Esos espacios de intimidad sexual, donde puedan innovar y jugar, no pueden ser en la casa, con los niños al lado. Tienen que ser en un espacio distinto",

Rodrigo Vidal, académico de la Universidad de Viña del Mar

el departamento de un amigo. Incluso, tener sexo en el auto. "Son locuras que se hacen de dos y que hacen bien", recomienda.

DEMOSTRAR AFECTO

Sergio Espinoza, académico de la escuela de psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins, recalca que no hay que olvidar manifestar afecto:

"Es importante expresar cariño, tolerar, realizar actividades recreativas o simplemente descansar en un ambiente grato y cálido afectivamente", dice. 



Fecha: 03/11/2017
Fuente: EL LIDER DE (SAN ANTONIO-CHILE)
Pag: 17
Art: 3

Tamaño: 30,5x7,3
Cm2: 222,5

Tiraje: 6.200
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Título: CINCO TIPS PARA LLEGAR "CON LAS PILAS PUESTAS" CON SU PAREJA A FIN DE AÑO

TRES ERRORES AMOROSOS QUE USTED NO QUIERE COMETER

1 No escuchar al otro

El psicólogo Luis Pino dice que uno de los principales errores que se comete en las reacciones sentimentales es no comunicarse ni poner atención a las necesidades del otro. "Tenemos muchas dificultades para escucharnos en las situaciones cotidianas y esto se acentúa con el estrés", dice el académico. Añade que, muchas veces, las personas sólo requieren ser escuchadas por sus cercanos y no ser juzgadas por sus comportamientos o que les digan qué hacer.

2 Creer que las vacaciones resolverán todo

El experto comenta que otro error frecuente es creer que, independientemente de los problemas que una pareja haya tenido durante el año, llegará el verano y con un viaje a la playa, al campo o la montaña, se arreglará todo, como si fuera un truco de magia. "Cuando estoy de vacaciones me soluciono los problemas porque tengo mejor disposición, pero no están los factores estresores, no vivo ahí, eso es algo momentáneo", aclara Luis Pino.

3 Pelear por la plata

El psicólogo Rodrigo Vidal comenta que otra fuente de problemas en las parejas es el dinero. "Si es que hay ejercicios del poder, se diluye lo que es la relación de pareja. Muchas veces, el dinero es utilizado como instrumento de poder. La pregunta es: ¿cómo se maneja el dinero ahí? ¿Cómo se enfrentan las dificultades económicas? ¿Quién toma las decisiones? Ése espacio de toma de decisiones tiene que ser un espacio de horizontalidad, reciprocidad, de aceptación mutua y de decisiones mutuas", sostiene.