

Fecha: 03/02/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: SIGA ESTOS CONSEJOS PARA SALIR BIEN PARADO DE LA "VIUDEZ VERANIEGA"

Tamaño: 28,1x37,8

Cm2: 1063,6

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono: No Definido

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

Siga estos consejos para salir bien parado de la "viudez veraniega"

Los especialistas aconsejan aprovechar el tiempo que estará solo o sola en el hogar, para realizar actividades que no puede hacer usualmente. Por ejemplo, reencontrarse con amigos.

Camila Espinoza López
cronica@estrellaconce.cl

La casa suele estar más silenciosa, se acaban las peleas por entrar al baño y el control remoto. Estos son algunos de los cambios que experimentan diariamente los denominados "viudos y viudas" de verano.

Y es que no siempre se logra tener vacaciones con toda la familia. Por motivos laborales, algunos padres se organizan y sólo un progenitor toma un tiempo de descanso con los hijos, mientras el otro se queda en el hogar.

También, pueden ser los abuelos quienes se encarguen del cuidado de los pequeños durante las vacaciones, en una variación de la "viudez" de la estación.

HACER LO QUE LE GUSTA

Convertirse en un "viudo o viuda de verano" podría ser la ocasión perfecta para "recargar pilas", dicen los expertos.

"Nada mejor que algunos días de distancia para reencontrarse con uno mismo, con lo que le gusta hacer", dice Cristóbal Schilling, director del Centro de Hipnosis Clínica.

El psicólogo recalca que "para muchas personas, el sólo hecho de cambiar las rutinas diarias

ayuda a liberar estrés. Tener espacios de ocio sin tener que cumplir las obligaciones del diario vivir puede llegar a ser gratificante. Salir junto con amigos que, por la vorágine del tiempo, no se ha podido, ir al cine o "adueñarse" del control remoto, pueden ser cosas simples que otorgan cierta gratificación.

LA FRUSTRACIÓN

El especialista explica que, por otra parte, cuando las personas se quedan solas en el hogar, pueden experimentar cierta frustración.

"La complicación fundamental es encontrarse lejos de la familia, de los hijos. Sentir que el trabajo no para y que deben continuar, mientras otros descansan", señala Schilling.

Sin embargo, los "vi-

dos y viudas de verano" pueden concentrarse en los aspectos positivos de esta soledad: "Quien se queda en casa goza de 'un tiempo fuera'. Un espacio donde puede estar con él mis-

mo, manejar sus tiempos y, por lo tanto, en los espacios libres fuera del trabajo, ocuparlos en aquello que, posiblemente, no hace con frecuencia".

considerar cuando un integrante de la pareja se queda solo es que pueden existir dudas sobre cómo se comportará.

"La desconfianza estará sembrada en aquellas parejas que no tienen seguridad de sus parejas o que poseen inseguridades personales. Claramente esto está dado desde la sensación de la falta de control", dice.

En este sentido, la recomendación es confiar y no angustiarse pensando lo peor.

"Hay que entender que, en la mayor parte de los casos, parejas infieles no esperan a estos momentos de verano para serlo, sino más bien es durante el año que buscan los espacios para realizar la infidelidad", indica el psicólogo.

SIN HIJOS

El experto también manifiesta que, en el caso de los padres cuyos hijos se van de vacaciones con un familiar, pueden aprovechar para potenciar la relación de pareja.

De acuerdo a sus reco-

mendaciones, resulta positivo "salir, tomar tiempos para conversar e intimar, sin el temor a que aparezcan los niños".

El estar un tiempo sin los hijos también podría "permitir explorar nuevos encuentros que tendrán mucho de repetición, pero también de repeticiones novedosas que posibiliten la creatividad en términos de lugares, actitudes y juegos", dice Marcelo Fagalde, docente de la Escuela de Psicología Universidad de Las Américas.

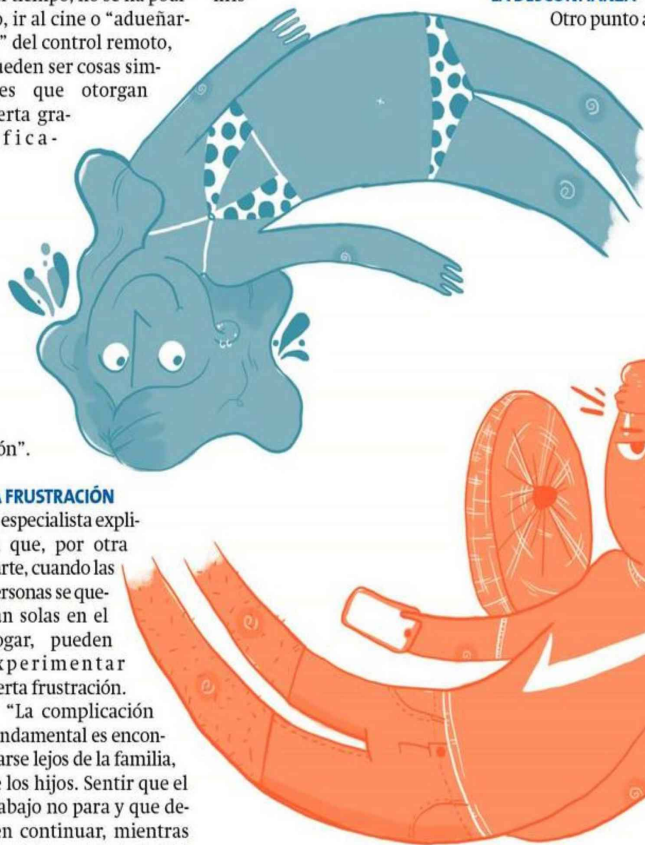
El psicólogo da, por tanto, ideas para aprovechar el tiempo.

"Se pueden realizar prácticas artísticas (cine, lectura de literatura), plásticas con mueblería, meditación, deporte (ejercicio y yoga), el encuentro y fomento de la amistad y reencuentro", recalca.



Quien se queda en casa goza de 'un tiempo fuera'. Un espacio donde puede estar con él mismo, manejar sus tiempos".

Cristóbal Schilling, director del Centro de Hipnosis Clínica.



LA DESCONFIANZA
Otro punto a

CLAVES PARA FORTALECER LOS VÍNCULOS DE PAREJA DURANTE EL VERANO

Mirar hacia fuera y hacia adentro

"Afuera hay muchas actividades culturales, artísticas, teatro, espacios para recorrer y comer. Es fundamental mirar para adentro también y verificar intereses comunes", dice el académico Marcelo Fagalde.



Aprovechar la soledad para reflexionar

Fagalde agrega que el tener momentos de soledad en pareja "permite preguntarse acerca del sentido y del rol personal, más allá de las funciones que el mundo moderno demanda y plantea como lo normal y lo correcto".



Cuidado con los celos

El especialista explica que se pueden experimentar celos en el caso de los "viudos y viudas de verano", pero que hay que tener en cuenta que "la celotipia es una enfermedad y se basa en profundas desconfianzas en uno mismo, en el propio valor y en los valores propios".

La comunicación

Por otra parte, el psicólogo Cristóbal Schilling también comenta que uno de los factores más importantes para tener una relación de pareja sana, es la comunicación, y que resulta positivo incentivar actividades que fomenten el diálogo.