

LA VIDA

adn

Celebrar los sentimientos

TIPS PARA SUPERAR CRISIS DE PAREJA.

Redacción
Bogotá

● Tres años aproximadamente es el promedio de duración de los matrimonios. Según cifras oficiales, alrededor de 18 mil divorcios se produjeron en el país en 2016, casi un 40 % de aumento en relación con cifras de 2014.

“Cientos de parejas buscan a diario oportunidades, técnicas, terapias, herramientas que les ayuden a fortalecer su relación o a superar las crisis, pero muchas de ellas acuden ya en estados críticos de la relación, como última estrategia de salvamento; casos en los que aplica la frase: en temas de pareja vale más la prevención que la corrección”, explicó Lorena Polanía, terapeuta de pareja quien en próximos días dictará una conferencia para parejas.

Para ella se deben seguir seis elementos para el amor que recurre a ciencias como la psicología, la medicina y la comunicación, para trabajar de forma paralela herramientas de la medicina tradicional china, el yoga, el watsu, la danza terapéutica, la música y el arte terapia para propiciar el equilibrio y generar formas de relacionamiento sanas con nuestra pareja.



Las crisis de pareja son una oportunidad para fortalecer la relación y madurar para seguir adelante.

La existencia de fechas para recordar el amor, es solo una forma de generar oportunidades de fortalecimientos de las relaciones.

Por ello, algunas de las excusas para estar juntos incluyen organizar un día de picnic con la pareja en el parque o el campo donde puedan escapar de la

EL DATO

● LA MEDICINA China trabaja 5 elementos que son parte de la interacción diaria del hombre y la mujer.

ciudad y la monotonía, y tener un tiempo a solas. Este es el plan ideal para parejas que disfrutan del aire libre y de la informalidad de comer de manera diferente.

También estar en compañía de los amigos puede brindar momentos relajantes y acercar a la pareja

desde otros roles y comportamientos. El plan ideal es oír música, relajarse y tomarse unas copas.

Compartir un Brunch es otra manera más casual que puede fortalecer los lazos de la pareja y celebrar la existencia de sentimientos que los unen a pesar de las crisis.



Un picnic en un parque es una forma sencilla de reencuentro.

ABEL CÁRDENAS

123RF

Baño de mujeres



Sofía Gómez G

Guapos, ¿perjudiciales?

Las relaciones de pareja soportan no solamente los embates de cientos de presiones sociales (casarse, tener hijos, comprar una casa) y tentaciones (infidelidades), sino que además padecen de condicionamientos físicos muchas veces impuestos por los estereotipos de los medios.

Con o sin conciencia, hombres y mujeres (sobre todo, nosotras) se someten a regímenes alimenticios para adelgazar o a tratamientos estéticos para mejorar sus figuras.

Llego a esto porque hace un par de semanas, me sorprendió una investigación de la Universidad Estatal de Florida (FSU) que reveló que las parejas estables son más felices cuando la mujer es más atractiva que el hombre. Incluso, convivir con un hombre más guapo podría ser perjudicial para la salud de la mujer.

Según el estudio, “las mujeres consideradas como menos atractivas estaban más motivadas a seguir una dieta estricta si sus maridos eran considerados más atractivos que ellas”. Tiene sentido: una baja autoestima sumada a la belleza del esposo, podría desembocar en un coctel de depresión, trastornos alimenticios, ansiedad y hasta consumo de drogas.

Para rematar, la investigación es concluyente en lo verdaderamente importante y que se aleja del rigor científico: los resultados destacan el valor de centrarse en la relación de una pareja.

¿Qué significa? Nada debe importar más que lo que realmente nos une: el amor. Hasta la próxima.

Un viaje para sorprender

● En el agua, la tierra y el aire, son algunas de las ideas para celebrar el amor.

Si la idea es sorprender, Almundo.com recomienda tres experiencias para vivir una celebración de amor y amistad diferente.

Una de las actividades más románticas que hay es bucear en pareja. Providencia es un destino ideal para este fin, pues allí se puede disfrutar de la terce-

18

países en el mundo cuentan con la presencia de Almundo.com.

ra barrera coralina más grande del planeta, protegida por la Unesco y conocida como la Reserva de Sea Flower.

Otra alternativa es un romántico viaje en globo Aerostático. En el país se puede realizar en Quindío, Antioquia y Cundinamarca.

Si prefiere la tierra firme una actividad que logrará quitarle el aliento a su pareja es desconectarse un fin de semana a la luz de las velas y la luna en Palomino, Guajira. Allí no tendrán distracciones tecnológicas y se podrá disfrutar del paisaje y el mar.



Para facilitar el encuentro con su pareja planea cada detalle.

123RF