

# Visión Osedeiv

## UN MOTIVO PARA REFLEXIONAR Y CELEBRAR EL amor

DESCUBRÍ CÓMO LAS ACCIONES SIGNIFICATIVAS Y LA CONEXIÓN EMOCIONAL PUEDEN REDEFINIR TU RELACIÓN Y TRANSFORMAR CADA DÍA EN UN MOMENTO ESPECIAL.



El Día de los Enamorados no solo es una oportunidad para mostrar afecto mediante gestos románticos, sino también un momento para evaluar cómo nos comunicamos en pareja. Las formas en que nos expresamos, entendemos y cómo apoyamos a la otra persona son fundamentales para fortalecer el vínculo. Las rutinas compartidas pueden recrearse como situaciones significativas.



## Rutinas saludables para fortalecer la vida en pareja

Las relaciones largas y la convivencia traen consigo responsabilidades compartidas e implican distintos desafíos que pueden generar desgaste. El Día de los Enamorados suele ser una excusa para planear una salida o celebrar en casa. En esta edición les proponemos que esta fecha se tome también como una jornada inspiradora para reflexionar sobre cómo estamos cultivando nuestra relación. La clave del éxito en pareja reside en una comunicación clara, en la empatía y en el respeto hacia las necesidades del otro, junto con pequeños gestos diarios –desde las tareas domésticas hasta las actividades de ocio– que afianzan el vínculo emocional.



### LA IMPORTANCIA DE UNA comunicación sincera

Hablar de forma clara y honesta permite expresar emociones y necesidades de una manera que respeta al otro, sin miedo a que nuestras opiniones sean malinterpretadas. El psicólogo estadounidense Marshall Rosenberg, autor de la *Comunicación no violenta*, enfatiza que el objetivo es crear una conversación de empatía y respeto, no de juicios.

En este sentido, si en una conversación no te sentís escuchado, en lugar de criticar a tu pareja o callarla, podrías comentarle algo como: "Me siento incómodo cuando no puedo expresar todo lo que siento. ¿Podemos hablar sobre esto más tarde?". Como sostienen desde el Método Gottman, ideado por los psicólogos John y Julie Gottman, "comprender a tu pareja es esencial para una relación duradera y satisfactoria. Muchas parejas pueden pensar que se conocen bien, pero a menudo hay mucho más por descubrir. Este viaje no solo mejora la conexión, sino que también aumenta el aprecio y la empatía mutuos".



### EL PODER DE LOS PEDIDOS CLAROS

Dejar que nuestra pareja adivine lo que necesitamos puede generar malentendidos y frustración. En lugar de asumir que la otra persona sabe o debiera saber por ejemplo, es fundamental hacer pedidos claros y respetuosos. Por ejemplo, en vez de esperar que tu pareja haga algo que considerás que tiene que ser ofrecido por él o ella, podrías decir: "Me encantaría que planifiquemos juntos nuestra próxima salida. ¿Qué te parece una cena el viernes?". Aprender a expresar necesidades de manera directa y empática es vital para fortalecer cualquier relación.

## Gestos pequeños, gran impacto

Un denominador común de esta época es que sentimos que nos falta tiempo. Si bien puede ser cierto, hay detalles que toman dos minutos o apenas unos segundos y le mejoran el día a nuestra pareja. A veces, son las acciones más simples las que marcan la diferencia en la calidad de la relación.

### Siete ideas para arrancar



1. SALUDARSE SIEMPRE CON UN BESO.



5. PREPARAR EL PLATO FAVORITO DEL OTRO COMO SORPRESA.



2. OFRECER UN MASAJE RELAJANTE DESPUÉS DE UN DÍA ESTRESANTE.



6. ENVIAR UN MENSAJE DESEÁNDOLE UN BUEN DÍA EN EL TRABAJO.



3. DEJAR NOTAS DE AMOR EN LUGARES INESPERADOS.



7. PASAR TIEMPO LIBRE JUNTOS EN ALGUNA SALIDA, UN RECITAL, UNA DEGUSTACIÓN DE VINOS O HACIENDO EJERCICIO.



4. SER AGRADECIDOS CUANDO EL OTRO NOS AYUDA.

Estos gestos que comunican afecto y consideración son gotas que van llenando el tanque emocional de la relación. En este sentido, la Universidad de Virginia lleva adelante el Proyecto Nacional de Matrimonio y, en ese marco, una investigación sobre la generosidad dentro de la pareja. La definen como "la virtud de dar cosas buenas al cónyuge de forma gratuita y abundante". El estudio incluyó a 1435 matrimonios entre los cuales los que tuvieron las puntuaciones más altas en la escala de generosidad fueron mucho más propensos a informar que estaban "muy felices" con su pareja. Por su parte, John Gottman destaca en su investigación sobre relaciones de pareja que la clave de un buen vínculo está en los pequeños gestos de cariño diarios, más que en los grandes momentos de intensidad.

### ¿Sabías que...?

Las parejas que comparten alguna actividad nueva para ambos integrantes tienen niveles más altos de satisfacción sobre su relación. Esto se atribuye al aumento de la adrenalina y las endorfinas asociadas con la excitación y el placer.



### LA FÓRMULA DEL ABRAZO PERFECTO

El abrazo es una costumbre entre personas que se quieren, que el serpo lee como un estímulo para liberar oxitocina. Esta hormona reduce el estrés y la ansiedad. Algunas recomendaciones para que esto se produzca:

20 SEGUNDOS ES LA DURACIÓN MÍNIMA PARA UN ABRAZO EFECTIVO

Intento QUE LA PRESIÓN SEA FIRME PERO GENTIL.

De frente QUE LA POSTURA SEA CON LOS CORAZONES ENFRENTADOS.

Si se puede sumar una respiración profunda y sincronizada y la intención de transmitir amor y gratitud, los resultados sin dudas serán mejores.



### RESPECTAR LOS TIEMPOS Y ESPACIOS INDIVIDUALES

El equilibrio entre el tiempo juntos y el tiempo personal es clave para mantener una relación sana y duradera. Cada uno necesita espacio para:



CRECER



CULTIVAR PASATIEMPOS



REPONERSE DEL DÍA A DÍA

Al respetar estos tiempos individuales, ambos pueden aportar lo mejor de sí mismos a la pareja.

### Un shock de ilusión

Planificar escapadas y viajes en pareja se convierte en un estímulo instantáneo para cualquier relación. Puede ser una caminata por un lugar desconocido, una noche en un hotel, un fin de semana en una ciudad cercana o el viaje al destino más soñado: lo importante es disfrutar haciendo planes. Esto fortalece la pareja y revive la sensación de estar construyendo una vida compartida y llena de momentos especiales.

