

# MHC

MAKING HAPPY COUPLES

10 PELÍCULAS PARA VER  
CON TU PAREJA

DESCUBRE EL  
ARTE DE LA  
COMUNICACIÓN  
EN PAREJA

TU RUTINA  
PERFECTA  
PARA UNA PIEL  
SENSIBLE

**@PIÉNSATELOPSICOLOGÍA**

MENOS WIFI Y  
MÁS CONEXIÓN:  
UNA GUÍA PARA  
PAREJAS

**¿POR QUÉ NO...**

**Mezclamos  
nuestros mundos  
y creamos uno  
mejor?**

VOL  
5

CONOCE A VICTORIA Y JESSE @VICTORIAYJESSE



# La FÓRMULA SECRETA

## Lecciones de 20 años de matrimonio de Ron y Ronit

Durante un viaje a Japón conocimos a una pareja increíble: Ron y Ronit, casados desde hace más de 20 años. Incluso en unas vacaciones familiares con dos de sus tres hijos, se hicieron tiempo para tener una cita, demostrando cómo mantienen viva la chispa. No pudimos resistirnos a preguntarles: ¿cuál es su secreto para una relación feliz y duradera?

El consejo de Ronit fue simple: “no le den importancia a las cosas pequeñas”. Explicó que en cualquier relación van a surgir problemas, pero en lugar de enfocarse en lo que molesta, es mejor disfrutar más los buenos momentos.

Ron aportó su propia joya de sabiduría: “tómate dos minutos para procesar las cosas”. Contó cómo esos dos minutos pueden hacer toda la diferencia y cambiar por completo el rumbo de una conversación, evitando reacciones impulsivas y dando espacio a respuestas más conscientes.

Su consejo es un recordatorio poderoso de que, a veces, la clave de una relación duradera está en dominar los pequeños hábitos: soltar las cosas insignificantes y tomarse un momento para respirar.

## Cuéntanos tu historia

**Con amor,**  
**Daniel y Daniella**



Osaka, Japan with Ron & Ronit

# Contenido

- 2** **Nota del editor**  
La fórmula secreta del matrimonio
- 4** **Tips y Trucos**  
6 ideas para decorar sin gastar
- 5** **Coach de relaciones**  
El arte de la comunicación en pareja
- 6** **Psicología**  
Relación y autoestima: un equilibrio delicado
- 7** **Parejas reales, historias reales**  
La historia de Victoria y Jesse
- 12** **@PiénsateloPsicología**  
Menos wifi y más conexión: una guía para parejas
- 14** **Outfit para citas**  
Combina2: Misma vibra, distinto outfit
- 16** **¿Y si cocinamos algo?**  
Carbonara del amor
- 18** **¿Y si tenemos una cita?**  
10 películas para ver con tu pareja
- 20** **¿Por qué no cuidarnos?**  
Todo sobre la piel sensible
- 23** **Finanzas para parejas**  
6 pasos para comprar su primera casa juntos
- 25** **Parejas que inspiran**  
José María y Johanna Murillo
- 27** **Conversar y Conocerse...**  
25 preguntas para hacerle a tu pareja esta noche
- 29** **Horoscople**  
Cómo los elementos del zodiaco moldean tu forma de moverte y amar

# Hogar dulce hogar

## 6 ideas para decorar sin gastar de más (¡y conectar como pareja!)

¡Hola, pareja ahorradora!

¿Quién dijo que decorar la casa es solo cuestión de estilo? También es una excelente forma de conectar con tu pareja. Ya sea que estén moviendo muebles de lugar o metidos en un proyecto DIY, transformar su espacio puede acercarlos mucho más y no necesitan un presupuesto grande para lograrlo. Aquí van 6 ideas accesibles para refrescar su hogar y, de paso, fortalecer su relación.

### 1 Redescubran lo que ya tienen

Antes de gastar un peso, den una vuelta por su casa juntos. Exploren rincones olvidados, closets de guardado y esas cosas de decoración que llevan años en la misma esquina. Reorganizar el espacio en equipo puede ser una gran experiencia de conexión. Intenten intercambiar objetos entre cuartos y conviértanlo en un juego: conversen sobre cómo cada cosa podría lucir mejor en otro lugar. Es como hacer una búsqueda del tesoro, ¡en su propia casa!

### 2 Hagan un DIY juntos

Pocas cosas se sienten tan satisfactorias como terminar un proyecto hecho a mano en pareja. Ya sea repintar una mesa vieja o crear su propio arte para la pared, trabajar codo a codo les permite compartir ideas y aprender algo nuevo juntos. Y cada vez que vean esa pieza, van a recordar que la hicieron entre los dos.



### 3 Aventuras de segunda mano

Ir a tiendas de segunda mano o bazares puede ser una cita súper divertida. Conviértanlo en un reto: a ver quién encuentra el mejor tesoro por menos de 300 pesos. Una vez que consigan sus hallazgos, trabajen en equipo para darles una segunda vida, así que píntenlos y transfórmenlos a su estilo.

### 4 Plantitas y momentos zen

Elegir plantas y cuidarlas juntos puede convertirse en un ritual muy bonito de pareja. Hablen sobre qué plantas le darían vida a su espacio y vayan juntos a un vivero para elegir las. Ya en casa, tórnense para regarlas y cuidarlas. Ver crecer sus plantas es un buen recordatorio de que también están cuidando su hogar y su relación.

### 5 Cambien los detalles, pero en equipo

Redecorar no tiene que ser una misión en solitario. Elijan juntos cojines nuevos, tapetes o cortinas que combinen con el estilo de los dos. Mientras buscan estos detalles, platicuen sobre cómo se imaginan su espacio. Esto les ayuda a conocer más los gustos del otro y asegura que su hogar refleje la personalidad de ambos.

### 6 Dale una segunda vida a lo viejo

Busquen formas creativas de reutilizar cosas que ya tienen. Desde convertir frascos de vidrio en velas hasta usar cajas de madera como repisas, estos proyectos son perfectos para hacer una lluvia de ideas juntos. Y al final, van a tener la satisfacción de haber creado algo especial y funcional para su casa, en equipo.

Decorar su casa con un presupuesto limitado no es solo una forma de ahorrar, es una oportunidad increíble para conectar con tu pareja. Al hacer estos proyectos juntos, van a crear un espacio bonito y personalizado que refleje a ambos.

Comunicación en pareja

# El arte de entenderse de verdad

En cualquier relación, la comunicación lo es todo. Es la base que mantiene la conexión fuerte y sana. Sin ella, los malentendidos y las frustraciones se acumulan hasta debilitar el vínculo. Vamos a ver por qué la comunicación importa tanto y cómo pueden mejorarla juntos.

## ¿Por qué importa tanto?

La comunicación es la forma en que expresamos lo que necesitamos, compartimos lo que sentimos y construimos entendimiento. Cuando es buena, genera confianza e intimidad. Pueden pensarla como el puente que los conecta: cuando la comunicación es clara, ese puente es sólido. Cuando se rompe, la conexión se debilita.

## Tips para comunicarse mejor

**Escucha activa:** Enfócate en entender a tu pareja sin interrumpir. Repite con tus palabras lo que te dijo para mostrarle que de verdad estás presente.

**Sé claro y directo:** Evita malentendidos expresando lo que sientes con frases en primera persona. Por ejemplo: “me dolió cuando...” en lugar de “siempre haces...”.

**Practica la empatía:** Trata de ver las cosas desde la perspectiva de tu pareja. Valida lo que siente, aunque no estés de acuerdo.

**Cuida la comunicación no verbal:** Tu lenguaje corporal y tu tono de voz a veces dicen más que las palabras. Pon atención a estas señales, tanto en ti como en tu pareja.

**Elige el momento correcto:** Habla de temas sensibles cuando ambos estén tranquilos y enfocados, no cuando estén estresados o cansados.

**Maneja los conflictos de forma constructiva:** Aborda los conflictos pensando en una solución, con el objetivo de resolver el problema y no de ganar la discusión.

La comunicación efectiva es clave para una relación fuerte. Pueden profundizar su conexión escuchando activamente, hablando con claridad y mostrando empatía. Recuerda: **comunicarse no es solo hablar, es entenderse de verdad.**



# Relación y autoestima

## Un equilibrio delicado

La autoestima es cómo evaluamos nuestro propio valor. Cuando depende de los demás, se vuelve frágil, queda atada a cosas externas como una relación, un trabajo o la situación económica, en lugar de estar basada en lo que realmente valemos.

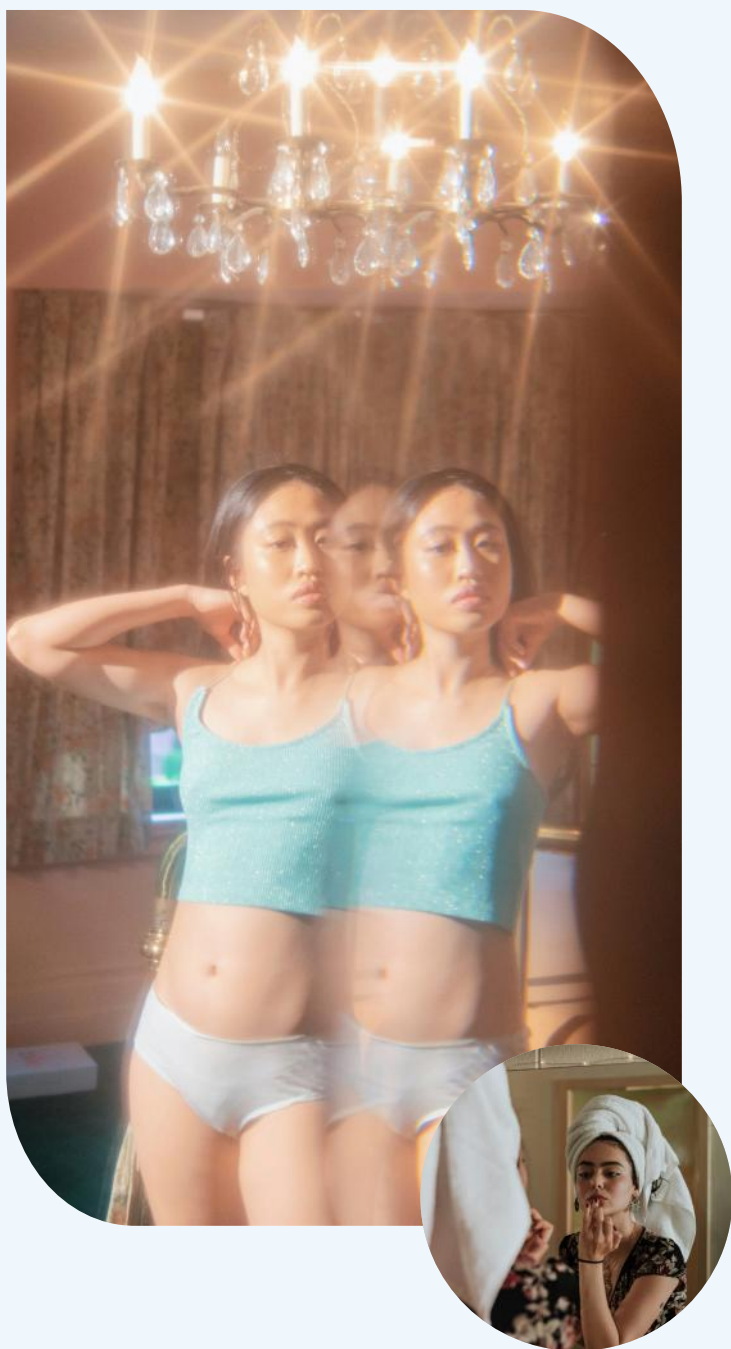
**En las relaciones, la autoestima a veces sube y baja con los altibajos del amor.** Y cuando esto pasa, el impacto puede ser dañino para ambas personas. Si evaluamos qué tan “buenos” somos como pareja, nuestro valor propio se vuelve condicional al estado de la relación. Esto pone una presión enorme sobre los dos, y muchas veces termina en falta de autenticidad y de libertad emocional.

Una persona puede sentir que no puede expresarse del todo, mientras que la otra puede sentir que nunca es suficiente. Esta dinámica fomenta una dependencia poco sana, donde el bienestar emocional de alguien depende de la aprobación de su pareja o de que la relación “vaya bien”.

En cambio, una dependencia sana dentro de una relación promueve autonomía, conexión, confianza y sentirte capaz. Tu autoestima debería venir de tu propio amor, orgullo y respeto por ti mismo, sin depender de nada externo. Esa base de valor propio es clave para mantener una relación sana y funcional, donde ambas personas puedan ser auténticas, expresarse libremente y crecer como individuos.

El desarrollo personal es fundamental en este proceso. Cultivar tu confianza y tu valor de forma independiente, fuera de la relación, es una excelente manera no solo de mejorar como persona, sino también de fortalecer tu relación. Cuando te conviertes en una mejor versión de ti mismo para ti, también te conviertes en una mejor pareja.

**Recuerda: la validación siempre debe venir de adentro.**



**“Cultivar la confianza y la autoestima de forma independiente, es una excelente manera no solo de mejorar a ti mismo, sino también de fortalecer tu relación.”**



# El amor puede surgir a 5,000 km

## Conoce a Victoria y Jesse

El amor puede surgir en los lugares más inesperados, incluso entre dos personas que crecieron en extremos opuestos del mundo. Victoria, una artista colombiana apasionada por la música, la comunicación y la creación de contenido, y Jesse, un australiano amante de la salud, la fotografía y la aventura, han construido una historia que demuestra que las diferencias culturales pueden convertirse en una de las mayores fortalezas de una relación.

Ella llegó a Australia persiguiendo sus sueños artísticos; él creció en un pequeño pueblo australiano rodeado de naturaleza y animales. Juntos han creado una comunidad que inspira a miles de personas a través de sus experiencias como pareja intercultural, compartiendo los retos, aprendizajes y momentos divertidos que surgen al unir dos culturas, dos idiomas y dos formas de ver el mundo.

En esta entrevista, Victoria y Jesse nos abren las puertas de su historia para hablar sobre el amor, la adaptación, la comunicación y todo lo que han descubierto construyendo una vida juntos al otro lado del planeta.

**Vamos al comienzo: ¿cómo se conocieron un australiano y una colombiana, y qué fue lo primero que los hizo decir “este match tiene potencial”?**

Yo estaba aquí en Australia estudiando y trabajando como bartender para pagar mis estudios, y una noche Jesse salió a mi lugar de trabajo. Para llamar mi atención, él me dijo lo primero que se le ocurrió: ‘I love you’.

### En resumen

**¿Cuánto tiempo llevan juntos?**

4 años y medio.

**¿Tienen hijos?**

No.

**¿Dónde viven actualmente?**

Gold Coast, Australia.

**¿A qué se dedica cada uno?**

Victoria es artista (cantante y modelo) y profesional en comunicación social. Jesse es Sales Manager y Business Coach. Y juntos, además, somos creadores de contenido digital.

**Un dato divertido sobre ustedes como pareja:**

Jesse ama la comida picante y suele ser él quien cocina, mientras que Victoria no la soporta.

**¿Tienen algún ritual o hábito como pareja que los haga únicos?**

Cada noche antes de dormir agradecemos en voz alta por tres cosas de nuestras vidas; así nos vamos a dormir felices.

**¿Cuáles son sus redes sociales?**

Todas nuestras redes sociales aparecen como: @victoriayjesse

Yo, al verlo y pensar que era un hombre hermoso, no dudé ni un segundo en responder: 'I love you too', así que eso fue lo primero que nos dijimos en la vida el uno al otro. Pero lo que realmente nos unió desde el inicio fue nuestro sentido del humor: no parábamos de reírnos y conectamos al instante.

**Su contenido gira mucho en torno a sus diferencias culturales. ¿Recuerdan la primera vez que se dieron cuenta de que sus mundos eran muy distintos... y que eso daba para reírse juntos?**

Una de las primeras cosas que nos hicieron darnos cuenta de lo entretenido y caótico que puede ser una relación intercultural, fue la primera vez que íbamos a ver los Simpsons juntos, yo por supuesto quería verlos en español y Jesse en inglés y ambos luchamos por defender nuestros argumentos de por qué deberíamos verla en nuestros respectivos idiomas. De hecho esa pequeña "discusión" al respecto fue nuestro primer video viral. Al día de hoy, no hemos llegado a un acuerdo acerca de en qué idioma deberíamos verlos.

**¿Qué ha sido lo más divertido (o caótico) de convivir con costumbres diferentes? ¿Alguna anécdota que siempre usen como chiste interno?**

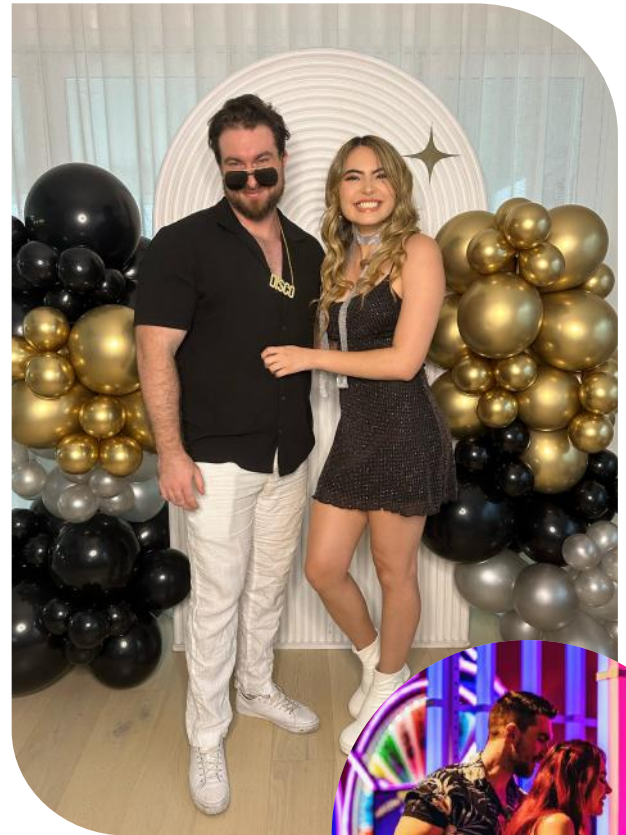
Una de las diferencias culturales que notamos es andar descalzos, dentro y fuera de la casa. En Australia es completamente normal que la gente vaya a cualquier lugar sin zapatos; de hecho, a muchos niños se les enseña desde pequeños la importancia de conectarse con el suelo. En cambio, los colombianos (y diría que los latinos en general) somos criados pensando que no se debe andar descalzos, y nuestras mamás siempre nos regañaban y nos mandaban a ponernos chanclas. Hoy en día, para mí todavía es raro andar descalza, mientras que para Jesse es lo más normal y cómodo del mundo.

**¿Cómo combinan su vida de pareja con la creación de contenido, el fitness, y sus proyectos personales? ¿Alguna parte de esa mezcla que haya sido más desafiante?**

Combinar nuestra vida de pareja con la creación de contenido, el fitness y nuestros proyectos personales definitivamente no es fácil. Lo más desafiante siempre ha sido el tiempo: entre entrenamientos, grabaciones y nuestras obligaciones personales, sentimos que el día nunca alcanza. Para manejarnos mejor, compartimos un calendario en Google donde ponemos todo lo que debemos hacer durante el día, y a partir de ahí nos organizamos para aprovechar cada momento. Encontrar ese equilibrio ha sido clave y nos ha hecho más fuertes como equipo, aunque todavía seguimos aprendiendo la mejor manera de hacerlo.

**¿Qué creen que es lo que más conecta con su comunidad? ¿La risa, el amor, las diferencias... o todo junto en un video de 30 segundos?**

Nosotros creemos que lo que más conecta con nuestra comunidad es nuestra autenticidad. Aunque la mayoría de nuestros videos están planeados, son recreaciones de cosas que realmente pasan en nuestra relación.



## ¿Por qué no mezclamos nuestros mundos y creamos uno mejor?

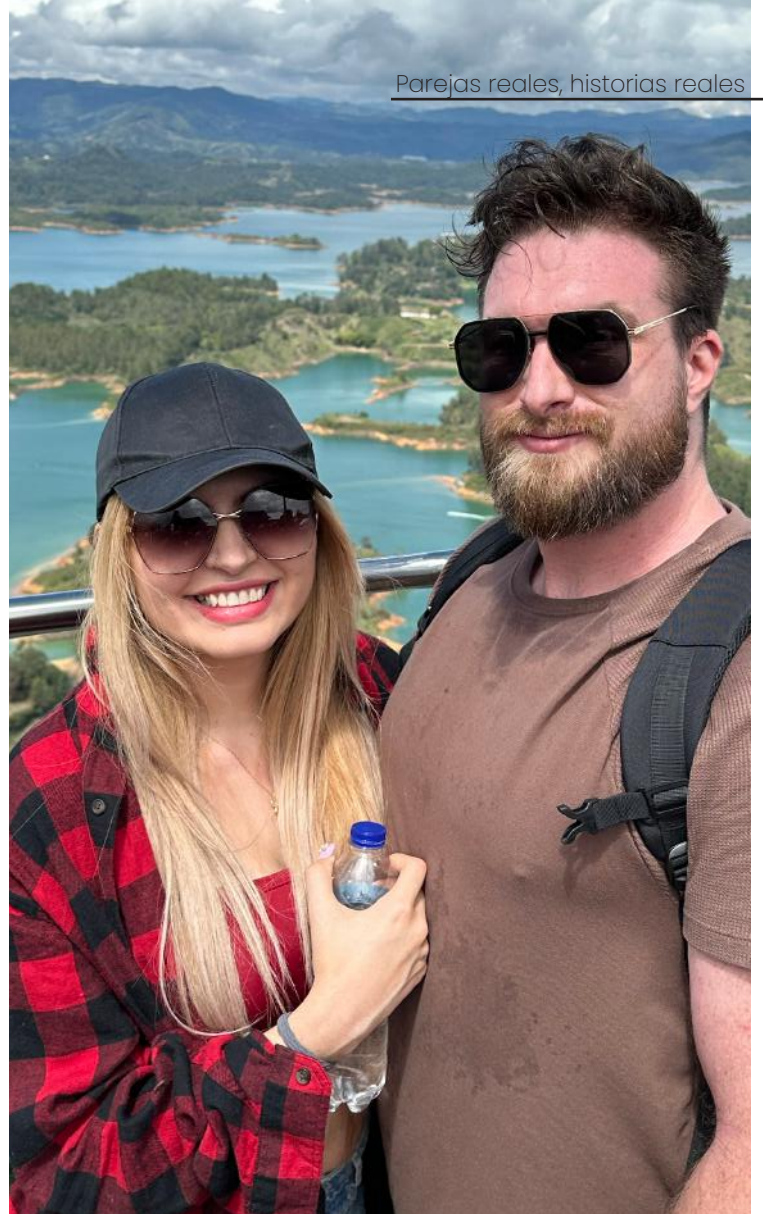
Pienso que cuando “nuestros novios” (como les llamamos de broma interna a nuestros seguidores), ven nuestros videos, no sienten que se les está vendiendo una fantasía de amor perfecto si no que más bien perciben nuestros videos como lo que son: experiencias y vivencias de una pareja genuina con altos y bajos.

**¿Cuál ha sido uno de los momentos más transformadores que han vivido juntos desde que empezaron a compartir su vida en redes?**

Uno de los momentos más transformadores desde que empezamos a compartir nuestra vida en redes fue cuando nos dimos cuenta del verdadero impacto de nuestro contenido. Pensábamos que solo hacía reír a la gente, pero empezamos a recibir mensajes de seguidores agradeciéndonos porque nuestros videos los ayudaban a salir de su depresión o a mejorar un mal día. Antes de empezar, nunca imaginamos lo que significa realmente conectar con una comunidad tan hermosa como la nuestra: nuestros ‘novios’.

**A pesar del tono humorístico, también muestran mucho respeto mutuo. ¿Cómo manejan las discusiones o desacuerdos detrás de cámaras para que no afecten su relación ni su contenido?**

La realidad es que nos tomó muchas discusiones y conversaciones incómodas llegar al punto en que supimos manejar mejor nuestros inconvenientes, aunque todavía es un trabajo en proceso. Lo que tratamos de priorizar es entender que en momentos de estrés no estamos el uno contra el otro, sino los dos contra el problema. Poco a poco hemos aprendido a conocer cómo reacciona la otra persona y lo que necesitamos del otro en momentos difíciles, ya sea contención, consejo o simplemente compañía, y eso hace una diferencia enorme.



Además, aunque suene a cliché, la comunicación es fundamental. Ninguno de los dos lee mentes, jaja, así que es importante hablar de todo, incluso de lo que parece obvio. Al final del día, es una elección personal: si ambos elegimos esforzarnos por ser mejores, eso se refleja tanto en cómo nos tratamos como en nuestro contenido.

**¿Tienen alguna rutina o costumbre que mantengan para reconectar entre tanto movimiento, grabaciones, gym y vida diaria?**

Todos los días cenamos juntos mientras vemos alguna serie o película que ambos disfrutamos; para nosotros, esa parte del día es sagrada. Además, nos aseguramos de sacar tiempo de vez en cuando para caminar y hablar sobre nuestro día, pero sin enfocarnos en lo que tenemos que hacer: solo chisme entre nosotros. Cada dos semanas tenemos una cita formal, ya sea en un restaurante que queríamos probar o haciendo alguna actividad planeada como escalar, hacer hiking o visitar un lugar nuevo. También hacemos pequeñas citas los fines de semana, incluso sin salir de casa, dedicando tiempo de calidad solo para nosotros.



**¿Cuál es un estereotipo que la gente tiene sobre las parejas interculturales... y que ustedes se encargan de romper (o confirmar) a diario?**

Mucha gente piensa que la comunicación en parejas interculturales es muy difícil, pero nosotros hemos demostrado que la comunicación depende más de la disposición que de hablar el mismo idioma. A pesar de nuestras diferencias culturales, logramos comunicarnos mejor incluso que con personas de nuestra misma cultura.

También hemos escuchado que algunos creen que los extranjeros son 'aburridos', y con el sentido del humor de Jesse está más que demostrado que no es así: en nuestra relación las risas nunca faltan.

Y un estereotipo que sí confirmamos es que las mujeres latinas somos muy apasionadas en todo lo que hacemos, y un poquito dramáticas también. Aunque, como dicen nuestros seguidores, Jesse, a pesar de ser australiano, es tan dramático que seguro en otra vida fue latino también.

**¿Cómo ha cambiado su relación desde que comenzaron a tener una comunidad tan activa siguiéndolos? ¿Algo que hayan aprendido sobre ustedes mismos gracias a eso?**

Tener una comunidad tan activa nos ha cambiado principalmente de dos maneras. Primero, el español de Jesse ha mejorado mucho porque hacer contenido constantemente en español lo ha obligado a practicar y querer mejorar cada vez más. Esto ha hecho que nuestra comunicación sea más fácil, ya que ambos hablamos el idioma del otro.

Segundo, las redes sociales han ayudado enormemente con la ansiedad social que yo he estado manejando por años. No solo frente a las pantallas, sino también en situaciones sociales en la vida cotidiana. Para mí, interactuar socialmente ahora es mucho más fácil de lo que era antes de crear contenido, y esto ha beneficiado nuestra vida social conjunta.

Además, nuestra comunidad constantemente nos hace sentir que nuestra relación es única, y eso nos ha enseñado a apreciarnos aún más el uno al otro.

**¿Qué le dirían a las parejas que sienten que las diferencias culturales son una barrera más que una oportunidad?**

Les diríamos que no hay nada más hermoso que conocer otras perspectivas del mundo, y eso es lo que vivimos a diario en nuestra relación intercultural. Siempre hay algo nuevo que aprender de nuestra pareja: su cultura, su infancia, su manera de ver el mundo, que puede ser muy diferente a la tuya.

Las diferencias culturales no son una barrera; más bien, nos permiten experimentar cosas nuevas constantemente y nos abren la mente de una manera única. La clave para que no se convierta en un obstáculo está en estar abiertos a la cultura del otro y aprender de ella.

**¿Tienen algún ritual o hábito no negociable que los mantenga unidos — ya sea en el gym, en casa o en su día a día?**

Sí, tenemos un ritual casi sagrado: saludarnos con entusiasmo cada vez que uno de los dos llega a casa. No importa lo que el otro esté haciendo, siempre corremos a abrazarnos y a darnos un beso de bienvenida con una sonrisa. Esto hace que llegar a casa sea siempre el momento más feliz del día y convierte nuestro hogar en nuestro lugar favorito.

**¿Qué rol juega el humor en su relación? ¿Creen que reírse juntos es una clave real para el éxito en pareja?**

Creemos fielmente que el humor es una de las cosas más importantes en nuestra relación; de hecho, fue lo que al principio nos atrajo el uno al otro. El humor nos ha dado una comunidad que amamos y nos ha ayudado a sobrellevar los momentos más difíciles. No hay nada que disfrutemos más que reírnos juntos todos los días, porque así la vida se siente mucho más ligera. Además, tenemos un sentido del humor muy parecido, lo que hace todo aún mejor.

**¿Tienen algún momento favorito que haya sido como un “reset” para su relación, algo que los haya hecho reconectar aún más?**

No diríamos que ha habido un ‘reset’ como tal. Todo lo que hemos vivido juntos ha sido una oportunidad para crecer, tanto como pareja como individualmente, y nos ha acercado a ser las personas que queremos ser el uno para el otro. Nuestra relación está en constante crecimiento y transformación, al igual que nosotros a nivel personal.

**Mirando al futuro, ¿cómo les gustaría seguir usando su voz (y sus diferencias) para inspirar a otras parejas en el mundo?**

Queremos seguir usando nuestra voz para mostrar que todavía hay esperanza de encontrar a tu persona, y que el amor no tiene que ser dramático ni complicado, sin importar las diferencias culturales o idiomáticas. También queremos compartir lo que hemos aprendido juntos, para ayudar a otras parejas a evitar errores o mejorar lo que ya tienen, y recordarles que crecer juntos puede ser algo hermoso.



**Y para cerrar: si pudieran cambiar el mundo una pareja feliz a la vez, ¿cómo completarían esta frase?:**

**¿Por qué no mezclamos nuestros mundos y creamos uno mejor?**

# Menos wifi y más conexión: una guía para pareja

Por: Ana Honrubia Segarra. Psicóloga de **Piénsatelo Psicología**.  
Psicóloga especialista en sexología.

Alejandro Villena Moya. Director de **Piénsatelo Psicología**. Psicólogo y sexólogo.

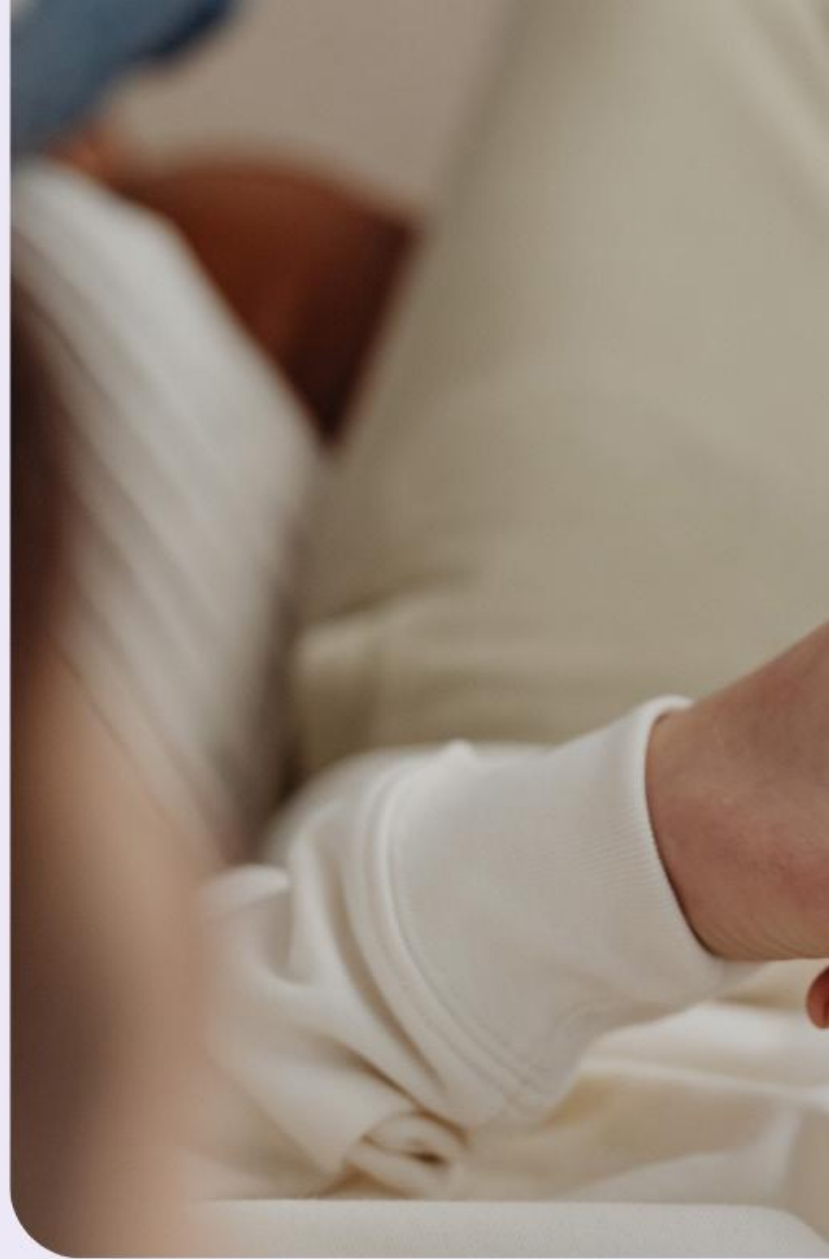
Vivimos en la sociedad de la inmediatez, del “yo-yo, ya-ya” donde en apenas a un clic la pantalla conseguimos lo que queremos, obtenemos las respuestas que deseamos y nos centramos de más en qué quiero yo, qué necesito yo y el otro, queda en ese segundo plano de la pantalla.

Mientras que en las relaciones de pareja esta fórmula deja de funcionar, en una relación se necesita paciencia, comunicación y mucho “mirar al otro”. Es por ello, que hablaremos de una trampa muy habitual en la pareja, el **Phubbing**. Te daremos también algunas claves para estar en el momento presente y conectar con nuestra pareja.

## ¿Qué es el Phubbing?

El Phubbing es la conducta que puedes hacer sin darte cuenta y qué está dañando tu relación. Consiste en dejar en un segundo plano el “cara a cara” con tu pareja por mirar el teléfono móvil, ¿te suena? Esta conducta, bastante cotidiana, puede hacer que nos sintamos excluidos en la pareja cuando el dispositivo pasa a ser la prioridad y la persona pasa a un segundo plano. Como esa aplicación que sabes que está ahí siempre, pero que no abres hasta que salta una notificación.

¿Debemos esperar a que nuestra pareja nos “notifique” para poner la mirada sobre ella? ¿para observar, cuidar y amar?



## ¿Qué podemos hacer ante esto?

### 1- Desconectar del teléfono para conectar con el otro

Para ello, sería bueno preguntarnos: ¿Cuánto tiempo de uso tiene mi teléfono móvil? Incluso podemos comprobarlo en algunos dispositivos. Después, pregúntate, cuánto tiempo le dedicas a tu pareja, hoy en día es posible que uno pierda más tiempo en el teléfono que hablando con la persona que tiene al lado. Y esto, sin duda, puede ser fuente de conflicto e insatisfacción en la pareja.

### 2- Yo, mi, me, contigo

Cuando ponemos nuestra atención plena en el otro, le estamos diciendo que nos importa, que su tiempo es valioso y que valoramos su presencia, que le queremos y queremos estar con él. Implica hacer un esfuerzo, porque ¿cuántas veces chequeamos el móvil: redes sociales, mensajes, juegos, apps...?, y a la vez ¿cuántas veces chequeamos cómo está el otro?



### 3- "Modo pareja"

Puede ser de gran ayuda establecer tiempos de desconexión de la tecnología para conectar con tu pareja. Como por ejemplo, apartar los móviles durante las comidas o durante una cita o actividad juntos. Esto hará que el otro y yo, que nosotros, seamos lo que realmente importa en el momento presente.

### 4- "Observar y agradecer"

Hay algo básico que muchas veces se pasa por alto: el reconocer y agradecer al otro. Esto se conoce como «gratificaciones», las cuales refuerzan los gestos amables y ponen en valor el cariño, el trabajo y el esfuerzo de la pareja.

Podemos hacerlo verbalmente, expresando nuestra gratitud; promoviendo las conductas afectivas, como un buen abrazo; o teniendo gestos para hacerle la vida más fácil a nuestra pareja, como prepararle la comida. Todo esto fortalece en la pareja el sentimiento de ser querido y de pertenecer.

## ¿Cuánto tiempo de uso tiene mi teléfono móvil? en comparación al tiempo que le doy a mi pareja...

### 5- "Mirar hacia dentro y pedir hacia fuera"


Expresar y comunicar cómo nos sentimos, así como nuestras necesidades, es sumamente importante. Gracias a ello, no solo estamos dando importancia y ordenando lo que nos pasa como individuos, sino que también estamos permitiendo a nuestra pareja conocernos, formar parte de nuestro mundo interno y acompañarnos en el camino.

Además, esto le ayuda a comprendernos y a aprender a caminar a nuestro lado.


Todas estas claves nos acaban llevando a un punto importante, y es que, es a través de la empatía, la escucha, el salir de uno mismo y mirar al otro, que podemos cuidar mejor de la relación. Y es precisamente, que esa mirada de amor no la podemos encontrar a través de una pantalla, ni en el reflejo de esta. Es una mirada de un tú a un yo, que necesita ser cuidada, mimada y correspondida.


Ahora sí podemos preguntarnos: **¿cómo miro al otro? y ¿qué puedo hacer para cuidar, para mirar con más amor?**

## Síguenos para saber más

 <https://piensatelpsicologia.com>

 @piensatelpsicologia

 @alejandrovillenaspsicologia

 @honrubiapsicologia

Referencias: Melero Cervera, R. (2008). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación [Tesis doctoral, Universitat de València]. Repositorio Institucional de la Universitat de València.

Nina-Estrella, R., Montero-López Lena, M., y Manríquez Betanzos, J. C. (2020). Phubbing, comunicación y calidad en la relación de pareja. Revista Iberoamericana de Psicología, 13(3), 37-48.

# Combina2: Misma vibra, distinto outfit

By: Sarahí Vega



Hay una enorme diferencia entre "vestirse igualitos" y "verse increíble juntos sin parecer uniforme de equipo". La clave está en los colores, y este verano, combinar paletas en pareja es de lo más tendencia, sin caer en lo cursi.

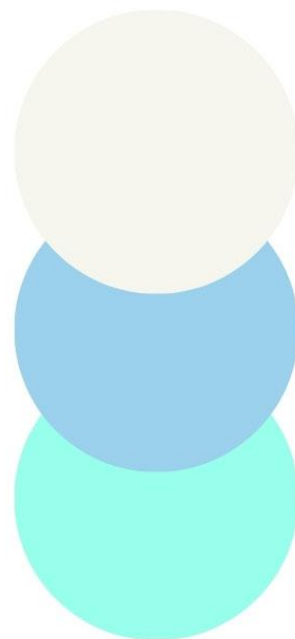
**La regla de oro: complementar, no clonar.** Olvídate de comprar la misma playera en dos tallas. La idea de un buen "matching look" es que se note que van juntos sin que se vean idénticos. Esto se logra jugando con:

- Un color en común (pero en distintas prendas).
- Tonos de la misma familia, pero en diferentes intensidades.
- Un acento de color que se repite en los dos (un accesorio, un patrón, un detalle).

Con eso basta, el resto del outfit puede ser completamente libre.

## Paletas perfectas para el verano

Blanco + un color vibrante: El blanco es el mejor aliado del verano y el más fácil de coordinar. Si ella lleva un vestido blanco, él puede llevar una camisa blanca con shorts en un color que "rompa" como coral, verde menta o azul cielo. + detalle coral (correa del reloj, gorra) para él.





### Tonos tierra: Terracota, beige y caqui

Esta paleta es perfecta para un brunch, una caminata por el centro o una cena al aire libre. Los tonos tierra se ven sofisticados sin esfuerzo y combinan increíblemente con piel bronceada.

**Combo sugerido:** Ella con un conjunto en terracota (top + falda o short) y él con una camisa beige o caqui. El verde de unas plantas de fondo hace que la foto se vea aún mejor, ideal para Instagram.

### Azul marino + blanco: el clásico que nunca falla

Si buscan algo más "playero" sin verse forzado, esta combinación es infalible. Funciona para una cita en la playa, un día de yate (o de alberca, no juzgamos) o simplemente para salir a caminar por la tarde.

**Combo sugerido:** Ella con un vestido a rayas azul y blanco; él con camisa blanca y shorts azul marino. El patrón de rayas puede repetirse en un accesorio de él, una pañoleta, un cinturón, los lentes.

### Pasteles para los días más calurosos

Lavanda, rosa pálido, amarillo mantequilla y verde menta son perfectos para climas muy calurosos porque visualmente "refrescan". Elijan dos tonos pastel de la misma intensidad, por ejemplo, lavanda y amarillo, y dividan: ella con más protagonismo de la lavanda, él con un detalle en amarillo (o viceversa).

**Combo sugerido:** Ella con un conjunto en lavanda; él con camisa blanca + un pañuelo o gorra amarillo pálido. Ninguno se ve "vestido igual", pero la paleta cuenta una historia juntos.

### Un solo color, diferentes tonalidades (monocromático en pareja)

Esta es la opción más sofisticada y la que mejor se ve en fotos. Elijan un color, puede ser verde y que cada uno lo use en una tonalidad distinta: ella en verde esmeralda, él en verde olivo. El efecto es elegante, intencional, y para nada forzado.

No usen la misma prenda exacta. Aunque sea el mismo color, que las piezas sean distintas. Piensen en la ocasión. Un look coordinado para la playa no es el mismo que para una cena, ajusten la formalidad de las prendas, no solo el color.



# ¿Y si cocinamos algo?



**Tiempo de  
preparación:  
10 minutos**



**Tiempo de  
cocción:  
15 minutos**



**Porciones: 2**



**Tiempo total:  
25 minutos**

**Calorías:  
650 kcal por  
porción**

# Carbonara para su noche de citas

## Ingredientes

- 170 g de spaghetti o fettuccine
- 115 g de panceta, guanciale o tocino
- 2 yemas de huevo grandes (a temperatura ambiente)
- 1 huevo entero grande
- 1/2 taza de queso parmesano recién rallado (más extra para servir)
- 1/4 taza de queso pecorino romano
- 2 dientes de ajo, machacados
- Perejil fresco, picado
- Sal y pimienta negra al gusto

## Pro tip:

El timing del huevo es clave: mezcla siempre fuera del fuego para que no se cueza de más. La meta es cremoso y suave, no con grumos.

**Maridaje:** pruébala con un Pinot Grigio fresco o incluso un Prosecco porque ¿por qué no mantener la noche burbujeante?

¡Y ahí lo tienes! Una carbonara cremosa y soñada que va a hacer que cualquier noche de cita se prenda. Disfruta y no olvides dejar espacio para el postre... o para lo que sea que tengan en mente.

¿Buscas un platillo simple pero que impresione para darle un toque especial a tu cena romántica? Aquí entra la Carbonara: la comida comfort italiana definitiva porque es cremosa, deliciosa y totalmente irresistible. Este es el platillo que va a hacer que tu pareja se derrita por algo más que por ti. Bonus: es rápido, así que te queda más tiempo para lo que sigue después de la cena.

## Instrucciones

- 1 Pon a hervir una olla grande con agua y sal. Cocina la pasta hasta que esté al dente, es decir, todavía firme. Reserva media taza del agua de la pasta para después.
- 2 Mientras se cuece la pasta, corta la panceta (o el tocino) en trozos pequeños y ponlos en un sartén a fuego medio. Cocina hasta que estén crujientes. Agrega el ajo machacado en el último minuto para darle un toque extra de sabor, y luego retíralo (a menos que te gusten los sabores intensos, en ese caso déjalo).
- 3 En un tazón, bate las yemas, el huevo entero, el parmesano, el pecorino y una buena cantidad de pimienta recién molida.
- 4 Cuando la pasta esté lista, escúrrela (¡pero no olvides guardar esa agua!) y agrégala directo al sartén con el tocino, todavía caliente. Mezcla todo por unos segundos para que se integre.
- 5 Retira el sartén del fuego e inmediatamente vierte la mezcla de huevo. Agrega un poco de agua de la pasta que reservaste para conseguir una salsa sedosa y cremosa.
- 6 Divide la carbonara en dos platos hondos, espolvorea parmesano extra y decora con perejil fresco si quieres ese toque elegante. Sirve caliente y disfruta cómo tu pareja se derrite con cada bocado.



# ¿Qué ver hoy? Películas para acurrucarse con tu pareja

No hay nada como una noche de película con tu amor. Ya sea que tengan ganas de reír, llorar un poco o ponerse intensos con algo de drama, aquí les dejamos diez recomendaciones (entre clásicos que nunca fallan y joyas más recientes) para armar la noche de cine perfecta en pareja.



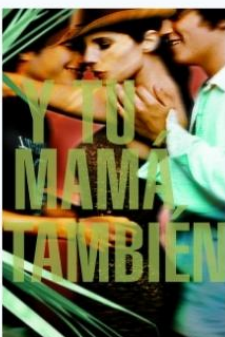
## Loco por ella (2025)

Comedia romántica mexicana reciente, fresca y con buena química entre sus protagonistas. Si buscan algo actual, ligero y muy de "noche de cita", esta es una excelente opción para empezar la lista.



## Ya no estoy aquí (2019)

Una historia visualmente impresionante sobre identidad, música y migración, ambientada en Monterrey. Es más profunda y contemplativa, perfecta para una noche en la que busquen algo distinto, con mucha reflexión para después.



## Y tu mamá también (2001)

Un road trip, amistad, descubrimiento y los paisajes de México de fondo. Esta película de Alfonso Cuarón es intensa, honesta y con mucha química entre sus protagonistas, ideal para parejas a las que les gusta el cine con sustancia.



## Cindy la Regia (2024)

Una comedia ligera y muy mexicana, con ese humor regio que se presta para reír sin pensar demasiado. Ideal para una noche relajada donde lo que busquen sea pasarla bien sin complicaciones.



## Pedro Páramo (2024)

Adaptación de Netflix de la novela de Juan Rulfo, dirigida por Rodrigo Prieto. Es un drama mexicano impresionante y con mucho peso narrativo, ideal para una noche donde busquen algo que invite a platicar después sobre lo que vieron.



## Loco y estúpido amor (2011)

Una comedia romántica ligera con un elenco lleno de estrellas, que combina perfecto humor y corazón. Entre las situaciones incómodas de Steve Carell y los movimientos de Ryan Gosling, es la opción ideal para una noche divertida y de buena vibra.



### Diario de una pasión (2004)

Esta historia de amor sigue a Noah y Allie a través de los altibajos de la vida y el amor. Tengan pañuelos a la mano: es de esas películas que te hacen llorar, pero del buen modo.



### 10 cosas que odio de ti (1999)

Una comedia romántica adolescente que se convirtió en clásico instantáneo. Con mucha química entre sus protagonistas, diálogos icónicos y ese encanto nostálgico de los 2000, es una opción perfecta para una noche llena de risas y un poco de corazón.



### La La Land (2016)

Para las parejas que disfrutan de buena música y una visión moderna del romance, La La Land es un deleite visual y emocional. La química entre Ryan Gosling y Emma Stone hace que esta sea una película perfecta para ver abrazaditos.



### La propuesta (2009)

Para las parejas que disfrutan la comedia con un toque romántico, esta película tiene muchas risas garantizadas. La química entre Sandra Bullock y Ryan Reynolds es innegable, y la mezcla de momentos hilarantes con un romance tierno la convierten en material perfecto para noche de cine.

Sin importar el tipo de noche que busquen, estas películas están garantizadas para generar conexión, risas y algunos momentos que derriten el corazón. Así que saquen las palomitas, pónganse cómodos y que empiece la magia del cine.

## Piel sensible

# Cuando tu piel necesita más paciencia (y tu pareja también)

By: Itzel Vega

Hay algo que nadie te dice cuando tienes piel sensible: que vivir en pareja puede ser, sin querer, uno de los mayores retos para tu piel. No porque tu pareja haga algo malo. Sino porque compartir un espacio, una cama, una cocina y una vida entera significa compartir también todo lo que toca, huele y roza tu piel a diario. Y cuando esa piel es reactiva, cada detalle cuenta.



La "Piel sensible" no es un diagnóstico médico oficial, es un término que describe una piel con una barrera cutánea más débil de lo habitual. Esa barrera, llamada capa córnea, es la primera línea de defensa del cuerpo contra el mundo exterior: temperatura, contaminación, bacterias, ingredientes cosméticos.

Cuando esa barrera está comprometida, la piel reacciona de más. Se enrojece, pica, arde, se reseca o brota ante cosas que a otras personas no les afectan en absoluto.

La piel y el sistema nervioso se desarrollan del mismo tejido embrionario. Por eso están tan conectados. Cuando el cerebro percibe estrés (una discusión, una semana tensa, una crisis en la relación), libera cortisol y otras hormonas inflamatorias que llegan directamente a la piel. El resultado: la barrera cutánea se debilita.

Las condiciones más comunes detrás de una piel reactiva son: Rosácea. (Enrojecimiento persistente en mejillas, nariz y frente), Dermatitis de contacto. Reacción inflamatoria ante un ingrediente o material específico.

La piel y el sistema nervioso se desarrollan del mismo tejido embrionario. Por eso están tan conectados. Cuando el cerebro percibe estrés (una discusión, una semana tensa, una crisis en la relación), libera cortisol y otras hormonas inflamatorias que llegan directamente a la piel.

**El resultado:** la barrera cutánea se debilita, la piel produce más histamina (el compuesto responsable de la picazón), la rosácea se intensifica, el eccema brota, los granitos aparecen.

Vivir juntos significa que las decisiones de uno afectan la piel del otro. Estos son los irritantes más comunes dentro del hogar:

**Jabón de manos y de platos:** Los jabones convencionales con sulfatos agresivos y fragancias sintéticas son de los irritantes más frecuentes para piel sensible. Cambiar a un jabón sin fragancia y con pH neutro es uno de los ajustes más simples y de mayor impacto.

**Detergente para ropa:** La ropa que llevas puesta, las sábanas donde duermes, las toallas con las que te secas: todo ha pasado por el detergente. Los detergentes sin fragancia o diseñados para piel sensible hacen una diferencia real.

### Rutina básica para piel sensible en pareja:

Una rutina diseñada para piel sensible funciona bien para cualquier tipo de piel.

#### Por la mañana:

1. Limpieza suave: Agua tibia y un limpiador en crema o en gel sin sulfatos ni fragancia.
2. Hidratante con ceramidas: Las ceramidas reparan y refuerzan la barrera cutánea.
3. Filtro Solar Mineral: El filtro solar con dióxido de titanio o óxido de zinc es menos irritante que el químico para pieles reactivas.



Serúm con ceramidas Cethapil



Coconut Clay Cleansing Foam - Tocobo



Cica Calming Sun Serum - Tocobo



The ordinary - Niacinamida



### Rutina de noche:

1. Doble limpieza suave si usaron protector solar o maquillaje, primero desmaquillante, luego el limpiador en crema.
2. Sérum calmante: Busca niacinamida (antiinflamatoria, reduce enrojecimiento), alantoína o centella asiática. Evita vitamina C en formulaciones ácidas si hay rosácea activa.
3. Hidratante + nutritiva: De noche la piel absorbe más. Una crema más densa con ceramidas o manteca de karité hace bien a ambos.

**Ingredientes a evitar en piel sensible:** Alcohol desnaturalizado, fragancias sintéticas, aceites esenciales en alta concentración, exfoliantes físicos agresivos como retinol.

**Ingredientes aliados:** Ceramidas, niacinamida, pantenol (vitamina B5), centella asiática, alantoína, agua de avena, agua de rosas.

### El ritual que más ayuda: la calma compartida

Si hay un hábito que mejora la piel sensible más que cualquier producto, es reducir el estrés sostenido. Y en una relación, eso no es algo que se hace solo.

**Algunas cosas pequeñas que tienen impacto real:** Dormir bien juntos: La misma hora, el mismo ritual de cierre del día. La piel se regenera de noche; el sueño interrumpido o insuficiente empeora cualquier condición cutánea.

**Tocarse más:** El contacto físico afectuoso reduce el cortisol y libera oxitocina. Un masaje corto en la espalda, tomarse de la mano, un abrazo genuino. No es solo romántico: es antiinflamatorio.

La piel sensible no desaparece. Pero se puede vivir con ella muy bien, especialmente cuando la persona que tienes al lado lo entiende.

Eso, más que cualquier crema, marca la diferencia.

# De inquilinos a propietarios

## 6 pasos para comprar su primera casa juntos



Comprar su primera casa en pareja es uno de los momentos más emocionantes, pero también de los que más nervios dan. Es fácil dejarse llevar por la emoción de ver casas, pero antes de empezar a imaginar de qué color van a pintar la sala, hay algunos pasos financieros importantes que conviene tener resueltos. Aquí te los dejamos de forma simple, para que hacer realidad la casa de sus sueños no se sienta como un dolor de cabeza.

### 1 Conoce tu presupuesto real (no solo la mensualidad)

Antes de pisar siquiera una casa en venta, es fundamental que tengan claro su presupuesto como pareja. Empiecen por revisar sus ingresos conjuntos, sus gastos mensuales y el ahorro con el que cuentan para este proyecto. También es importante recordar que el costo de una vivienda va mucho más allá de la mensualidad del crédito hipotecario. Al calcular cuánto pueden pagar, consideren otros gastos asociados a la propiedad, como el pago del predial, el seguro de la vivienda, el mantenimiento y las reparaciones que puedan surgir, los servicios básicos como luz, agua, gas e internet, así como los gastos de escrituras y el enganche inicial.

### 2 Trabajen su historial de crédito juntos

El historial de crédito de cada uno influye muchísimo. Mientras mejor sea, mejores condiciones y tasas de interés podrán conseguir.

**Tip:** empiecen por pagar deudas pendientes, no se atrasen en sus pagos y mantengan bajo el saldo de sus tarjetas de crédito. Revisen su historial en el Buró de Crédito y, si encuentran algún error ¡repórtenlo! Puede estar afectándolos sin que lo sepan.

### 3 Ahorren para el enganche

Una buena regla general es ahorrar el 20% del valor de la casa para el enganche. Pero si no tienen ese monto, existen opciones: hay créditos que permiten enganches más bajos, aunque eso puede implicar pagar un seguro adicional sobre el crédito. No olviden los gastos de cierre (escrituración, avalúo, notario), que suelen representar entre el 2% y el 5% del valor del crédito.

**Tip:** abran una cuenta de ahorro exclusiva para el enganche y programen una transferencia automática cada mes. Es mucho más fácil cuando los dos están metidos en el mismo plan de ahorro.



## 4 Saquen su precalificación de crédito

Antes de empezar a buscar en serio, conviene precalificar para un crédito hipotecario. Esto le muestra a quien vende que van en serio, y a ustedes les da claridad sobre cuánto pueden pedir prestado realmente. Tengan listos sus comprobantes de ingresos, declaraciones de impuestos y demás documentación de su situación financiera.

**Tip:** comparen entre varias instituciones financieras antes de decidir. Una diferencia mínima en la tasa de interés puede significar mucho dinero a lo largo de los años del crédito.

## 5 Consideren los gastos extra de tener casa propia

Tener casa propia trae consigo gastos que van más allá de la compra inicial, como:

- Reparaciones y mantenimiento (techos, plomería, etc.)
- Cuotas de mantenimiento si viven en un fraccionamiento o condominio
- Posibles remodelaciones a futuro

**Tip:** aparten entre el 1% y el 3% del valor de la casa cada año para mantenimiento. Empezar un fondo de emergencias para el hogar les va a quitar mucho estrés cuando algo se descomponga sin avisar, porque va a pasar.

## 6 Investiguen la zona y el mercado

La ubicación de su casa importa tanto como la casa misma. Dediquen tiempo a conocer la zona donde planean comprar: ¿Qué tan segura es la colonia? ¿Cómo son las escuelas cercanas? ¿Cómo se ha movido el valor de las casas en esa zona en los últimos años?

**Tip:** Visiten la zona en diferentes horarios y días para tener una idea real de cómo se vive ahí. Quieren estar seguros de que se acopla a su estilo de vida y a sus planes a futuro.

Comprar su primera casa juntos es un viaje emocionante, pero el proceso puede sentirse abrumador si no están preparados. Sigán estos pasos, tómense su tiempo y asegúrense de que su base financiera esté sólida antes de empezar a buscar.

Con un poco de planeación y trabajo en equipo, antes de lo que imaginan van a estar recibiendo las llaves de su nuevo hogar.



## José María y Johanna Murillo

El amor que eligió no salir en las noticias

Su historia no empezó con un flechazo instantáneo. José María y Johanna se conocieron a través de un amigo en común, el actor Martín Altomaro. Fueron amigos durante un tiempo antes de que la relación tomara otro rumbo, algo que, según ha contado Johanna, terminó siendo una de las bases más fuertes de lo que vino después.

"Haber sido amigos antes de pareja es algo que ha ayudado a que funcionen las cosas muchísimo, a la hora de enfrentar los conflictos tenemos otra perspectiva", compartió la actriz en una entrevista.

Su romance se confirmó públicamente en 2015. Desde el principio, ambos ya con carreras consolidadas en la actuación, tomaron una decisión que mantendrían con el tiempo: lo importante se viviría en privado.



En un mundo donde la vida de las parejas famosas suele convertirse en contenido constante (cada salida, cada pleito, cada reconciliación bajo la lupa), la historia de José María Yazpik y Johanna Murillo es notable, por lo contrario, por todo lo que han decidido no mostrar. Llevan juntos desde 2015, tienen una hija y han construido algo que en su industria es casi un acto de rebeldía: una relación que vive fuera de los reflectores, por elección propia.

Su romance se confirmó públicamente en 2015. Desde el principio, ambos ya con carreras consolidadas en la actuación, tomaron una decisión que mantendrían con el tiempo: lo importante se vivirá en privado.

Después de unos años juntos, llegó una de las conversaciones más importantes de su relación: la posibilidad de tener un hijo. Y no fue una decisión tomada a la ligera. Johanna ha sido honesta sobre lo que esa decisión significó para ella. No tenía urgencia de ser mamá hasta que conoció a José María y cuando la posibilidad apareció, la pensaron y la platicaron mucho, conscientes de lo que implicaba para la carrera que ella había construido con tanto esfuerzo.

En 2018 nació Martina, la hija de ambos. Desde entonces, han mantenido a su familia prácticamente fuera del ojo público, algo que, viniendo de dos figuras conocidas, no es nada sencillo de lograr.

Lo que distingue a esta pareja no es un giro dramático, sino una constancia poco común: año tras año, han elegido proteger su vida familiar del ruido mediático. José María, que también es padre de otra hija de una relación anterior, ha sido igual de reservado con ambas.

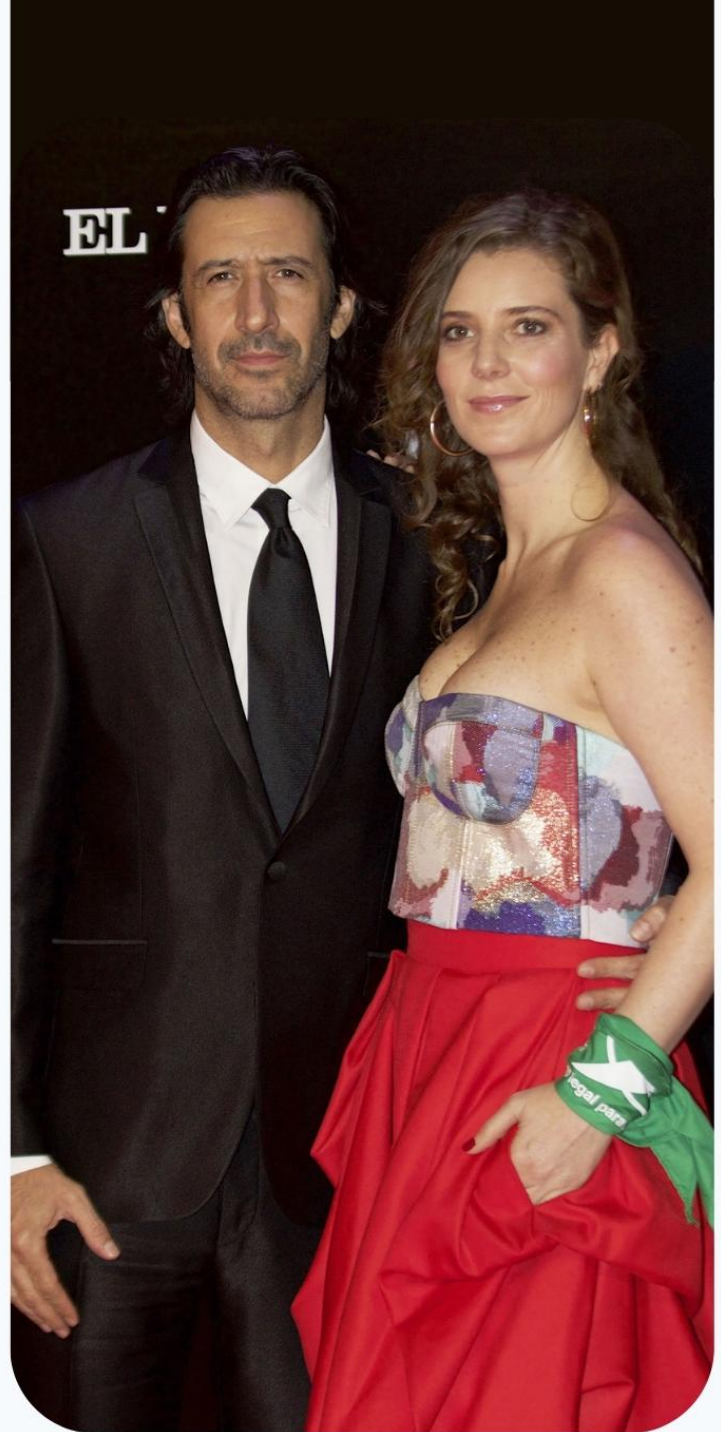
Su vida de padre es, según él mismo ha dicho, una de sus facetas favoritas, pero no una que comparta abiertamente.

Esa discreción no significa ausencia de cariño público. De vez en cuando, ambos comparten pequeños gestos en redes, una felicitación de cumpleaños, un mensaje el Día de las Madres, suficientes para confirmar que la relación sigue firme, sin necesidad de exponerla por completo.

La amistad como base cambia las reglas del juego. Conocerse primero como personas, sin la presión de "ser pareja" desde el día uno, les dio una forma distinta de resolver los desacuerdos cuando llegaron.

Las decisiones grandes merecen tiempo. Tener un hijo no fue un impulso, fue una conversación (varias, de hecho) donde ambos pudieron expresar lo que les preocupaba y lo que querían.

Proteger lo privado es también una forma de cuidar la relación. No todo lo que se vive en pareja necesita ser compartido. A veces, lo que más fortalece un vínculo es justo lo que se queda solo entre los dos.



La estabilidad no es noticia y está bien. En un entorno donde el escándalo genera atención, ellos han optado, por otro camino, y once años después, siguen ahí.

José María Yazpik y Johanna Murillo no representan el amor que se exhibe, representan algo distinto: el amor que se protege. Una relación que no necesita demostrarle nada a nadie para ser sólida.

Porque al final, no se trata de que el mundo sepa que están bien. Se trata de que ellos lo sepan y de que, día a día, sigan eligiendo construir su vida lejos del ruido.



## 25 preguntas para hacerle a tu pareja esta noche

La mayoría de las parejas no han tenido una conversación de verdad en semanas. No porque no quieran, sino porque no saben por dónde empezar.

No hablamos de logística, ni de "¿cómo te fue?", ni de qué van a cenar.

Hablamos de una conversación real, del tipo que te hace descubrir algo nuevo de la persona que tienes al lado, incluso después de años juntos.

La buena noticia es que no necesitas un terapeuta, un retiro de fin de semana ni un gesto romántico espectacular para sentirte más cerca de tu pareja. A veces basta con una buena pregunta y unos minutos de atención real.

Por eso reunimos 25 preguntas que pueden abrir conversaciones interesantes, profundas y hasta inesperadas. Así que jalen una silla y dense el tiempo para escucharse.

Antes de empezar, creen un espacio sin distracciones: dejen los celulares boca abajo, sírvanse algo de tomar y olviden la agenda por un rato. No se trata de resolver problemas, sino de conocerse mejor. Tomen turnos para preguntar y responder, escúchense con atención y disfruten el momento. A veces, conectar es tan simple como estar realmente presentes.

### Nivel 1

Perfectas si llevan tiempo sin tener una conversación así y quieren entrar poco a poco.

1. ¿Qué es algo que has estado esperando con ganas últimamente y que no me has contado?
2. Si pudiéramos ir a cualquier lugar este fin de semana, sin presupuesto y sin pendientes, ¿a dónde irías?
3. ¿Qué canción se te ha quedado pegada últimamente? ¿Qué te recuerda?
4. ¿Qué fue algo pequeño que te hizo sonreír esta semana y que no sabía?
5. Si pudieras regresar y vivir otra vez un día del último año juntos, ¿cuál sería?
6. ¿Qué es algo que hacías antes y que extrañas? ¿Por qué dejaste de hacerlo?
7. ¿Qué hobby o interés siempre te ha dado curiosidad, pero nunca has intentado?
8. ¿Quién te ha sorprendido más recientemente y por qué?
9. ¿De qué has cambiado de opinión en los últimos años?
10. Si tuvieras un día completamente libre mañana, sin responsabilidades, sin planes, ¿cómo lo pasarías?



11. ¿De qué te sientes orgulloso/a en este momento, pero no lo has dicho en voz alta?
12. ¿Cuál es lo más interesante que has leído, visto o escuchado últimamente?
13. ¿Hay algo que hemos querido hacer juntos y seguimos posponiendo?
14. ¿Hay un lugar al que has ido que crees que a mí me encantaría?
15. ¿Cómo se ve para ti un sábado por la mañana perfecto?

Estas preguntas vienen de la misma filosofía detrás de **Conversar y Conocerse**: la idea de que una conexión real no necesita grandes esfuerzos. A veces solo necesita un punto de partida.

### ¿Qué hacer cuando una pregunta toma tiempo?

A veces una pregunta te toca de una forma que no esperabas. Uno de los dos se queda en silencio. O sale algo que sorprende a ambos. Cuando eso pase, no sigan de largo. Eso no es un problema. Es justo el punto.

Las mejores conversaciones que hemos escuchado no pasaron porque las parejas hicieran las 25 preguntas, pasaron porque se quedaron atrapados en una y no la dejaron ir.

## Nivel 2: Más profundidad

1. ¿Qué es algo de tu infancia que nunca me has contado y que te formó como eres hoy?
2. ¿Cuándo te sientes más tú mismo/a? ¿Qué estás haciendo en esos momentos?
3. ¿Qué crees que malentendiendo de ti, aunque sea algo pequeño?
4. ¿Hay algo que has querido decirme, pero no has encontrado el momento?
5. ¿Cómo se ve para ti sentirte realmente apoyado/a por mí? ¿Sientes eso ahora?
6. ¿Cuál es un miedo sobre el futuro del que casi no hablas?
7. ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste completamente en paz? ¿Qué estaba pasando?
8. ¿En qué estás trabajando de ti mismo y cómo puedo ayudarte a que sea más fácil?
9. Si nuestra relación pudiera cambiar en una sola cosa el próximo año, ¿qué te gustaría que fuera?
10. ¿Qué has sacrificado por nuestra relación que nunca has dicho en voz alta?

Fuego, tierra, agua y aire

# Cómo los elementos del zodiaco moldean tu forma de moverte y amar

Por: Mariamely Leoni



¿Sabías que cada signo zodiacal está formado por elementos que van mucho más allá del horóscopo que lees en la mañana? Cada signo está asociado con un animal, una parte del cuerpo, un elemento, una motivación y una forma particular de relacionarse con los demás. Todo esto se combina para darle a cada signo su personalidad única.

Te lo platicamos porque seguro has escuchado frases como "es que yo soy signo de agua" sin saber muy bien qué significa eso en la práctica. Hoy te contamos qué significa, y por qué es justo lo que puede explicar varias cosas de tu relación.

En esta edición nos vamos a enfocar en los ELEMENTOS: fuego, tierra, agua y aire. Estos elementos reflejan la necesidad de movimiento de una persona no solo en cuánta energía tiene, sino también en qué la mueve por dentro y en cómo se relaciona con el mundo.

¿Alguna vez te has preguntado "¿por qué mi pareja necesita dormir 8 horas y yo ando perfecto con 5?" o "¿por qué le cuesta tanto quedarse quieto?" Sigue leyendo, porque los elementos tienen mucho que ver.

Los signos de fuego (Aries, Leo, Sagitario) se mueven por pasión y emoción, siempre necesitan acción para sentirse vivos. Los de tierra (Tauro, Virgo, Capricornio) buscan estabilidad y prefieren un ritmo constante, predecible y con los pies bien puestos en la tierra. Los de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis) son más fluidos, se mueven por sus emociones y van a su propio ritmo. Y los de aire (Gemini, Libra, Acuario) son mentales, rápidos para pensar, y les encanta saltar de una idea, o de una actividad a otra.

Entonces, cuando se trata de tu relación, entender la naturaleza elemental de tu pareja te puede ayudar a navegar desde la rutina diaria hasta las metas a largo plazo. Vamos a ver cómo estas fuerzas tan antiguas siguen moldeando el amor (y la compatibilidad) hoy en día.



## Signos de tierra (Tauro, Virgo, Capricornio)

**Qué los mueve:** estabilidad, seguridad y lo práctico son la base de los signos de tierra. Los motiva a construir algo que dure, sea una relación, una carrera o un hogar.

**Su forma de moverse:** firme, con los pies en la tierra y con propósito. Se toman su tiempo para hacer las cosas bien, no porque sean lentos, sino porque valoran que las cosas duren y funcionen a largo plazo.

**En pareja:** buscan a alguien que aprecie la consistencia y la confianza. No necesitan estar en movimiento constante, necesitan construir algo sólido. Pueden sentirse abrumados con parejas que van muy rápido o que son muy impredecibles. Para mantener el equilibrio, necesitan tiempo para recargar y enfocarse en lo práctico. Si tu pareja entiende su ritmo "paso a paso", la relación va a fluir muy bien.

## Signos de agua (Cáncer, Escorpio, Piscis)

**Qué los mueve:** son emocionales e intuitivos por naturaleza. Su principal motivación es la conexión y la seguridad emocional. Se mueven por lo que sienten, y por lo que sienten los demás.

**Su forma de moverse:** fluida, adaptable y, a veces, impredecible. Se mueven según su estado de ánimo, así que su energía puede cambiar mucho de un día a otro.

**En pareja:** necesitan profundidad emocional y conexión real. Son protectores y cuidan mucho, pero también necesitan sentirse seguros para poder dar todo eso. Pueden necesitar más tiempo a solas para procesar sus emociones y van a valorar mucho a una pareja que les dé un espacio seguro para expresar lo que sienten. Para los signos de agua, la intimidad y la cercanía emocional son todo y son muy sensibles a cómo su pareja maneja el tiempo y la energía dentro de la relación.

## Signos de fuego (Aries, Leo, Sagitario)

**Qué los mueve:** los signos de fuego necesitan acción, emoción y reto. Buscan experiencias que los hagan sentir vivos y son felices cuando van detrás de sus pasiones.

**Su forma de moverse:** constante, dinámica y con mucha energía. Necesitan estar en movimiento, ya sea con actividad física, proyectos nuevos o nuevas aventuras.

**En pareja:** necesitan a alguien que les siga el paso, o que al menos entienda su necesidad de movimiento y de espacio propio. Es muy probable que sean quienes proponen los planes, las salidas y las aventuras, pero pueden frustrarse con los procesos lentos o demasiado metódicos. La clave para que estén felices: libertad, espontaneidad y que reconozcan sus logros.

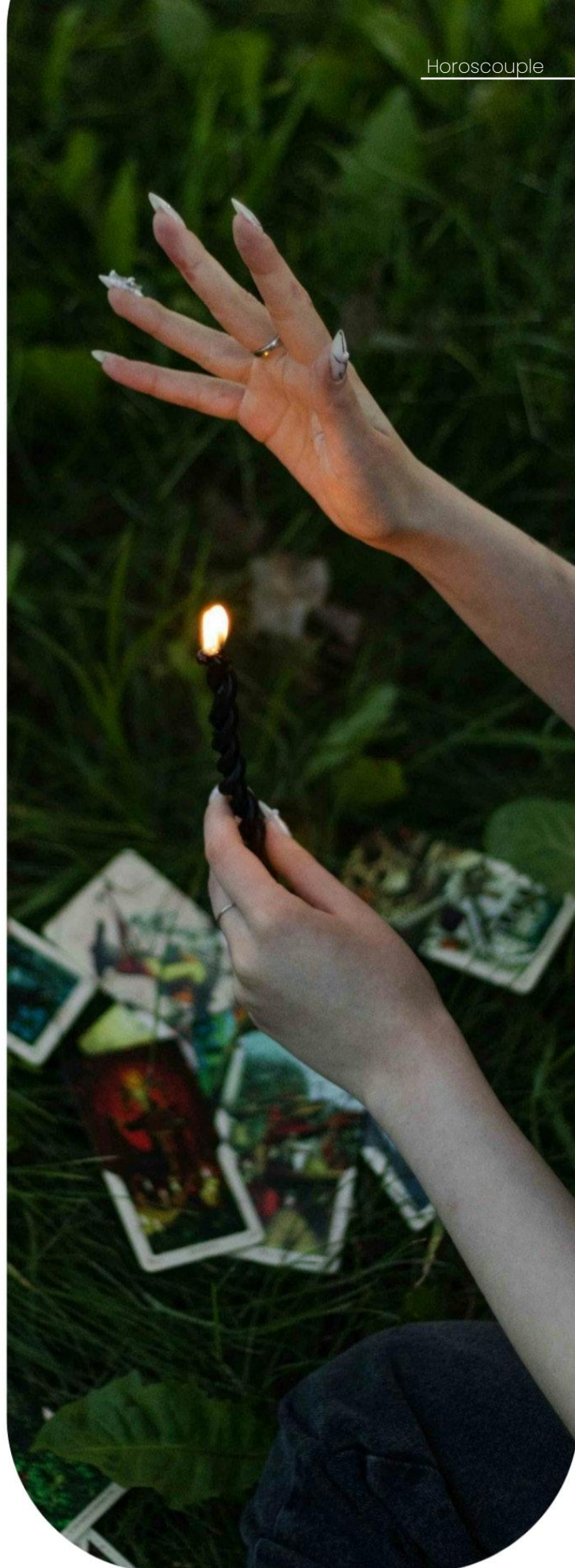
## Signos de aire (Gemini, Libra, Acuario)

**Qué los mueve:** la estimulación intelectual y la comunicación. Los motiva la curiosidad, la vida social y el intercambio de ideas.

**Su forma de moverse:** rápida, ligera y espontánea. Están en constante movimiento, ya sea mental o físicamente. Les encanta el cambio, y pueden saltar de una idea, una conversación o una actividad a otra sin problema.

**En pareja:** necesitan a alguien que los rete intelectualmente y que mantenga las cosas interesantes. Pueden tener problemas con la rutina y, para quienes valoran la estructura, pueden parecer inconsistentes. Su forma de moverse, tanto física como emocionalmente, a veces se siente errática o impredecible. Para estar en armonía, necesitan libertad para explorar, pensar y conectar sin sentirse atrapados en la rutina. Si tu pareja valora su energía social y mental, esta dinámica puede ser muy enriquecedora.

Conocer el elemento de tu pareja (y el tuyo) no se trata de poner etiquetas, sino de entender por qué cada uno se mueve como se mueve. A veces lo que parece una diferencia irreconciliable es simplemente una forma distinta de estar en el mundo y eso, entendido a tiempo, puede acercarlos mucho más.



# Directorio

## Piénsatelo Psicología

Psicólogos especialistas en sexología

📷 @piensatelopsicologia

<https://piensatelopsicologia.com/>

## Mariamely Leoni

Coach de Conciencia Certificada  
en Lectura de Carta Natal

📷 @masquemama.club

## Sarahí Vega

MUA

📷 @Itzelvmua

## Sabrina Visconti

Coach de relaciones

[www.visecure.net](http://www.visecure.net)

Si quieres aparecer o colaborar, contáctanos en:  
[info@makinghappycouples.com](mailto:info@makinghappycouples.com)

**MHC**  
MAKING HAPPY COUPLES

BY



[makinghappycouples.com](http://makinghappycouples.com)

## Aviso

Si bien nos esforzamos por ofrecer contenido útil y perspicaz, es importante destacar que "Making Happy Couples" no pretende sustituir el asesoramiento profesional. Los artículos, consejos y recomendaciones que presentamos en nuestra revista se basan en experiencias personales, investigaciones y opiniones de expertos, pero no deben interpretarse como asesoramiento profesional ni terapéutico.