



Petit BamBou presenta su programa para parejas.

- Petit BamBou una guía en el proceso de llevar atención plena a las relaciones de pareja.
 - De acuerdo con las estadísticas sobre el matrimonio del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México 31.5 de cada 100 matrimonios se divorcian al año.
-

CDMX febrero 2020.- No existen pócimas mágicas para conseguir que una relación funcione, pero sí algunas pautas desde la atención plena que la app de meditación [Petit BamBou](#) proporciona en su nuevo programa **“Pareja”**. La intención de este programa es compartir una serie de meditaciones que pueden ayudar en diferentes fases de la relación con la pareja, estas están repartidas en 3 principales bloques: Reforzar las bases de la relación, alimentar la relación diariamente y curar cuando la relación está dañada e incluso cuando ya ha terminado.

De acuerdo con las estadísticas sobre el matrimonio del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en México 31.5 de cada 100 matrimonios se divorcian al año. Aquello de “Y vivieron felices para siempre” que nos enseñaron desde pequeños parecía una verdad inquebrantable y estática, algo que una vez que llegaba, se quedaba. Pero la realidad es que la mayoría de las parejas fracasa en el amor. ¿Las causas? Según un grupo de investigadores británicos liderado por el psicólogo John Bradshaw, la clave está en saber superar la transición del romance inicial al compañerismo; a juicio de la Universidad de Palermo el problema es la falta de comunicación, y para la psicóloga Terri Orbuch involucrada en un estudio sobre matrimonios es la falta de privacidad, por encima de la falta de sexo.

Practicar Mindfulness puede ayudar a enfocar y fortalecer la relación con la pareja. Por eso la app de meditación [Petit BamBou](#) lanza un **programa específico. “Pareja”** el cual cuenta con 10 sesiones que pueden realizarse a dúo o en solitario en las que la conexión con el momento presente se realiza a través de la meditación (incluyendo la respiración o el body scan). Esto, junto a los tips que propone **Benjamín Blasco, co-fundador y CEO de [Petit BamBou](#)** en las diferentes fases de la relación, puede ayudarnos a mejorar el vínculo amoroso:

- **Durante el enamoramiento.** Esta fase dura según la mayoría de estudios, de 12 a 18 meses. Pero al ser más intensa, lo son las emociones tanto positivas como negativas (incertidumbre, celos, etc.) Según Benjamin Blasco “Las emociones tienden a llevarte con ellas; meditar te ayuda a cultivar la ecuanimidad y no dejarte influir por lo negativo. Estar en el presente a través de la conexión con la respiración contribuye a no anticipar”.

- **Etapa post romántica.** La base de la etapa estable es la comunicación compasiva, ser capaz de escuchar con compasión y amabilidad puede entrenarse. “La comunicación sólida ayuda a construir una relación sólida y disfrutar más de las emociones amorosas”, cuenta el CEO de [Petit BamBou](#).
- **Etapa de crisis.** En primer lugar, conecta con las raíces de la relación a través de la visualización: ¿Qué los unió? ¿Cuáles son los valores compartidos? Puede contribuir a tener discusiones más atentas. En segundo lugar, identificar un proyecto común del pasado. ¿Sigue siendo relevante hoy? ¿Hay alguno nuevo? En tercer lugar, disfrutar plenamente de cada momento bueno evitando estar en piloto automático. Por último, tratar de comprender las emociones para identificar lo que suma en la pareja.
- **El fin de la relación.** Aunque cueste asumirlo, hay relaciones que tienen que terminar; lo importante es hacerlo de forma que nos permita seguir avanzando. “La forma en la que acaba algo determina la forma en la que comienza lo siguiente. Si nos aferramos al pasado, limitamos la capacidad de dar la bienvenida a lo nuevo”, termina Benjamín Blasco.
- **El perdón.** Puede plantearse en cualquier etapa, pero ¿Es posible perdonar en una relación? Como explica Benjamín Blasco, “Meditar ayuda a aceptar, a permitir sentir la ira, la tristeza y el dolor. También a sentir empatía por el otro, por lo que le ha llevado a un determinado comportamiento, no es necesario reconciliarse, solo entender. Perdonar no significa excusar una acción, supone que somos capaces de seguir adelante y liberar el resentimiento, avanzar”.

Ejercicios de Mindfulness para desapegarse del pasado y dar la bienvenida a lo nuevo, según Benjamín Blasco:

1. Inspira, tomar conciencia del principio de la inhalación, el medio y el final, haciendo lo mismo con la exhalación.
2. Tomar conciencia del momento de transformación cuando la inhalación se convierte en exhalación y viceversa.
3. Llevar la atención plena a la pausa al final de la exhalación.
4. Descansar en ella. ¿Es un momento de fe o de miedo? ¿Confiar en que surgirá el próximo aliento? ¿Poder aceptar las cosas como son?

Artículo elaborado por: Ana María Ferrer y Silvia Capafóns.

Acerca de:

[Petit BamBou](#) es una App con más de 4 millones de usuarios que ayuda a la meditación. Siempre a mano a través de tu Smartphone o Tablet, utiliza un método eficaz y sencillo con audios de entre 10 y 20 minutos sobre distintas temáticas. Además, cuenta con videos explicativos que analizan y explican los principios clave de la meditación.

El primer programa consta de 8 sesiones y 6 videos gratuitos. Disponible en iOS y Android.

Suscripción mensual: MXN 99.00.

Suscripción semestral: MXN 499.00.

Suscripción anual (solo a través de web): MXN 749.