

## **Un San Valentín sin pareja, superar esta fecha es posible según iSalud.com**

**Normalizar este día, no prestar atención a los elementos que despierten sensaciones negativas y realizar actividades que generen bienestar, son algunas de las claves para superar a esta fecha**

Flores, corazones, angelitos alados, es San Valentín y el amor está en el aire. O al menos eso proclaman los anuncios publicitarios. Aunque el Día de los Enamorados tiene un origen religioso, hoy en día se acerca más a un invento publicitario que trata de fijar una fecha para celebrar el amor. Esperado con ilusión por muchos, ignorado por algunos y desdeñada por otros, este día provoca reacciones y sentimientos encontrados.

Eva Ugarte, psicóloga del equipo médico de iSalud.com, el comparador de seguros líder de España, reconoce que "para aquellas personas que están solteras en contra de su voluntad, puede ser un día complicado donde todo está enfocado a compartir tiempo y actividades en pareja". Pero los solteros no son los únicos que pueden sentirse desubicados en esta celebración, ya que "hay muchas personas emparejadas a las que no les gusta San Valentín. El hecho de tener que demostrar sus sentimientos en una fecha impuesta por el calendario y no por decisión propia, puede hacerles sentir incómodos".

Valorar la soltería para desarrollarse personal y profesionalmente

La exaltación del amor y la felicidad durante San Valentín puede inquietar a aquellas personas solteras que desearían vivir emparejadas, pero ¿podría llegar a ser el desencadenante de una depresión? "Nunca podemos culpar a una fecha concreta de nuestra depresión. En todo caso, nuestro estado de ánimo provoca que no seamos capaces de sobrellevar la presión social de esa fecha, pero debemos tener claro que esa es nuestra responsabilidad. Intentar no prestar demasiada atención a los elementos que nos generan sensaciones negativas y ser capaces de tener un día normal, puede ser un gran paso de cara a controlar nuestras emociones y alejarnos así de una posible depresión", asegura la psicóloga del equipo médico de iSalud.com.

Ignorar la presión social y mediática que conduce a la sociedad a vivir en pareja es una de las claves para que esta jornada no les afecte y para que aprendan a valorar las múltiples ventajas que la soltería puede aportar a sus vidas, "estar soltero nos permite conocernos a nosotros mismos, innovar, desarrollarse tanto personal como profesionalmente, afrontar nuestros problemas y perseguir aquello que realmente deseamos, sin necesidad de pararnos a pensar en cómo afectará esto a nuestra pareja sentimental" afirma Eva Ugarte.

Sin embargo, este día puede ser especialmente duro para aquellas personas que hayan sufrido una ruptura recientemente y todavía no la hayan superado. Es probable que los estímulos del entorno les traigan recuerdos y sensaciones que puedan hacer que se sientan más tristes. Según la psicóloga del equipo médico de iSalud.com, la tristeza, en este contexto, es natural, "no hay nada malo en llorar y desahogarse, lo importante es saber cuándo frenarlo y no convertir un mal momento en nuestro estado de ánimo habitual".

Lo más aconsejable es normalizar esta jornada, tratar de no pensar en la otra persona y realizar actividades en el que estar entretenidos y les hagan sentir bien. Sobre todo, no dejarse llevar por la "necesidad" de no estar solo: las personas deben buscar pareja cuando tienen una vida plena y feliz, no como respuesta a sus carencias. "Si caemos en la reflexión fácil de que 'tener pareja es lo mejor' probablemente acabaremos precipitándonos y tratando que otro solucione problemas que son solo nuestros", alerta Eva Ugarte.

Un día para convertir una crisis de pareja en una nueva oportunidad para ambos  
Pero ¿qué ocurre con aquellos que, aun teniendo pareja, no disfrutan de San Valentín? La exposición pública de sentimientos, característica de esta celebración, incomoda a muchas personas. No desean sentirse obligados, por una fecha, a hacer una demostración de su amor, pero tampoco quieren incumplir las posibles expectativas de su pareja respecto a este día. Lo mejor en estos casos es realizar un esfuerzo por ambas partes por agradar al otro, sin llegar a una situación que resulte incómoda para alguno de los dos. Celebrarlo de manera informal, por ejemplo, preparando una cena íntima, puede ser una buena opción para hacer sentir bien a los dos miembros de la pareja.

Esta fecha -al igual que otras señaladas, como los aniversarios o cumpleaños- también puede suponer un reto para aquellas relaciones que no pasan por su mejor momento. Forzar situaciones románticas cuando la pareja no se encuentra en sintonía puede acabar siendo contraproducente. No obstante, toda crisis se puede transformar en una oportunidad para cambiar las cosas, y esta celebración podría convertirse en la excusa perfecta para buscar un punto de encuentro e intentar resolver la situación: "Un regalo espontáneo de San Valentín puede ser una buena herramienta para destensar una discusión y buscar un espacio de calma donde poder solucionar, de una vez por todas, el problema de la pareja", sugiere la psicóloga del equipo médico de iSalud.com

Y cuando la relación ya no da más de sí y uno de los miembros ha decidido terminarla, ¿es conveniente celebrar San Valentín como si no pasara nada y romper después? La psicóloga Eva Ugarte, tiene una respuesta muy clara en este sentido: "Entiendo que esperar a que pase San Valentín puede parecer considerado hacia la otra parte. Pero lo que a nosotros nos parece un acto de bondad, puede sonar como una ofensa para la otra persona. Siempre es mejor ser honesto en estos casos y no dar la sensación a la otra persona de que no la has dejado 'por pena'".

#### **Datos de contacto:**

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Seguros](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>