



hAPPy life

DA UN GIRO A TU VIDA
AMOROSA PARA
SER MÁS FELIZ.
LA SOLUCIÓN ESTÁ EN
TU SMARTPHONE...
CON SÓLO UN CLIC.

Texto: DIANE SHIPLEY

Encontraste el amor de tu vida en Tinder... entonces, ¿es la hora de decir adiós a la tecnología? No tan rápido. Una nueva ola de apps ha surgido y se dirige a ti que estás extasiada de amor. “La tecnología y las redes sociales son muchas veces acusadas de romper parejas”, dice la Dra. Becky Spelman, experta en relaciones sentimentales, “pero también puede unirlos”. Así que, sea como sea que quieras mejorar tu relación, hay una app para ello.

En busca de la felicidad. Es muy difícil ser objetivo en el amor. La app The Boyfriend Log es un diario privado para escribir un breve texto cada día y que evalúa tu relación (desde “horrible” hasta “increíble”) dando códigos de color a tus respuestas para que puedas ver en un vistazo cómo va vuestra relación. “La mayoría de parejas caen en patrones de comportamiento, muchos buenos, pero otros basados en el egoísmo y la pereza”, dice la doctora Spelman. “Todo lo que resalte cómo te sientes en tu relación es un buen método de protegerse de los patrones negativos.”

Sexts seguros. ¿Quieres enviar mensajes calientes sin preocuparte de mandarlos accidentalmente a tu padre y que no sepas qué decirle? Luhvah te permite filtrar sin mie-

do porque elimina las evidencias. También puedes enviar “zumbidos” durante el día para que tu pareja sepa lo que quieres hacer con él después, lo que la psicoterapeuta sexual Cate Mackenzie considera “cocer a fuego lento”, encendiendo gradualmente a cada uno hasta el momento en el que finalmente estéis juntos. El sexo será abrasador. Si quieres saber lo fogosos que sois, Spreadsheets te dará una respuesta. Deja el móvil en la cama y la app registrará el número de penetraciones, los gemidos pasionales en cada sesión y la duración. A partir de ahí podrás configurar retos...

Fortalece vuestra conexión. De acuerdo con una encuesta realizada en EEUU, el 41% de los usuarios de tecnología entre 19 y 29 años con relaciones serias se siente más próximo a su pareja gracias a los mensajes y conversaciones online. Couple ofrece toda una variedad de formas de mantener el contacto,

desde mensajes tradicionales y fotos hasta bocetos o besos hechos con la unión de vuestras huellas dactilares. Además, investigadores de la Universidad Macquarie de Australia han descubierto que las parejas más felices tienen una especie de sistema de memoria interconectado, con el que recuerdan eventos más vívidamente cuando están juntos que cuando están separados. Crea tu vínculo con Between, la app de parejas más popular en el mundo (con más de 10 millones de usuarios y sumando). Tiene un calendario para marcar aniversarios y una caja virtual de recuerdos donde guardar fotos y notas.

Pon a prueba vuestra relación. Icebreak for couples es como ir a terapia de pareja. Con esta app podrás dar respuesta a preguntas como ¿en qué es realmente buena tu pareja? Puedes calificar tu relación del 1 al 10 cada semana en categorías diferentes, incluyendo cuánto te sientes de apoyada y cuánto os divertís juntos. Con la versión completa de un año de la app Avocado podréis sincronizar vuestros calendarios o enviaros recordatorios de citas o listas de la compra, ahorrándoos así los 40 minutos que se invierten en el día en discutir sobre las tareas domésticas, según el promedio estudiado entre parejas británicas. **G**