

El confinamiento puede hacer aflorar conflictos en la pareja según Patricia Maguet

Las noticias que llegan de China avisan de un aumento de los divorcios como consecuencia del confinamiento. Si las relaciones de pareja no se cuidan podrían ponerse en riesgo, aunque las crisis también pueden ser una oportunidad para reforzar las parejas

La psicóloga Patricia Maguet, experta en terapia de pareja y terapia familiar, da una serie de consejos para que las relaciones de pareja no se vean afectadas e incluso puedan salir fortalecidas de esta cuarentena.

Vivimos una situación totalmente nueva que plantea retos nuevos. Uno de ellos es compartir un espacio físico limitado con la pareja, hijos, familia extensa, etc. Esta situación obliga a buscar el equilibrio entre disfrutar de momentos compartidos y disfrutar de momentos de soledad. Para esto será clave renegociar los espacios comunes, la organización familiar y el reparto de tareas que no podrán ser las mismas que en tiempos normales.

La comunicación en la pareja y el refuerzo de la amistad son bienes que se deben cuidar como un tesoro en esta etapa. Mantener un trato amable y cariñoso, evitar las críticas y el desprecio, reservar espacios de proximidad e intimidad, aunque sea unos minutos al día van a servir para dar aire y seguridad en momentos de mucha incertidumbre.

Por otra parte, se sabe que esta situación de emergencia puede despertar emociones muy intensas. La forma de manejar la ansiedad, la tristeza, la preocupación, el enfado pueden variar muchísimo de una persona a otra. Conocer las necesidades propias y respetar las necesidades de la pareja son claves para sobrellevar el confinamiento.

Las relaciones familiares y sociales también nutren la relación de pareja y no se deben abandonar. Las nuevas tecnologías permiten comunicarse, verse y sentirse cerca de personas queridas aún en la distancia. Cuidar e incluir a las relaciones familiares y sociales en el día a día es importante para reforzar el sentimiento de pertenencia y para poder contar con su apoyo y compañía.

Los momentos de crisis enfrentan a las personas a situaciones nuevas pero es posible salir incluso reforzado. No hay nada que pueda unir más a una pareja que haber afrontado una adversidad juntos.

Sin embargo, hay parejas que ya se encontraban en una situación delicada antes del confinamiento. Y también hay otras que se sienten desbordadas o que afrontan situaciones tan difíciles y delicadas que se sienten perdidas a la hora de afrontarlas o manejarlas.

En todas estas situaciones recomiendan apoyarse en profesionales especializados: la terapia de pareja online en momentos de crisis puede marcar la diferencia entre una relación que se fortalece durante el confinamiento o una relación que se rompe definitivamente.

Datos de contacto:

Miguel Otero
662089943

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>