

## **GrupoLaberinto da las claves para realizar terapia de pareja post confinamiento**

**El confinamiento ha terminado y poco a poco se vuelve a la normalidad, pero para algunas parejas nada va a ser lo mismo. Una crisis de pareja suele darse cuando hay conflictos y ninguna de las dos partes tiene la fuerza necesaria para solucionarlos, si pasa el tiempo es muy probable que la pareja se distancie o se rompa, por ello GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, da las claves para detectar una crisis de pareja y algunos consejos para intentar darle solución.**

El confinamiento ha podido suponer un examen en la calidad relacional, una prueba que en muchos casos ha supuesto un volver a empezar, una redefinición o una ruptura. A continuación, los expertos de GrupoLaberinto dan las claves para entender las relaciones de pareja antes, durante y después de la crisis actual.

Síntomas de que se esta ante una crisis de pareja:

1. Nada en común: se han perdido las ganas de hacer nada juntos, parece que ya no se tiene nada en común.
2. Falta de diálogo: hay más diferencias que nunca, lo que causa discusiones que no llevan a ningún lado porque ninguna de las dos partes se comunica, creando situaciones de tensión.
3. Críticas destructivas: alguna de las partes (o ambas) realiza criticas constantes al otro usando un tono sarcástico o despreciativo, ya no se valoran las características positivas del otro.
4. Incomodidad: uno comienza a centrarse en los defectos de la otra persona, lo que desencadena en una actitud defensiva y crea incomodidad frente a las acciones del otro.
5. Sexo: el deseo ha desaparecido y las relaciones sexuales son inexistentes, dañando también la intimidad de la pareja.
6. Soledad: se está con otra persona, compartiendo gran parte de la vida y a pesar de ello uno se siente solo.

Si la relación ya estaba deteriorada, el confinamiento puede haber supuesto un empeoramiento de la relación. Es probable que muchas personas hayan visto partes de la pareja que antes estaban ocultas, por ejemplo el comportamiento en momentos estresantes, sin poco espacio interpersonal, con dificultades para regularse...

Superar una crisis de pareja:

1. Momentos para uno mismo: es importante conservar la intimidad individual, tomarse tiempo para uno mismo no implica que la otra persona no importe.
2. Utilizar un lenguaje no violento: es fundamental evitar herir a la otra persona con las palabras, hay que mantener la calma e intentar explicar los sentimientos sin lastimar, ni levantar la voz.
3. Poder ser "apoyo": en los momentos difíciles contar con la otra persona como apoyo para superar las dificultades es primordial, pero también es importante estar disponible para el otro.
4. Hablar con otras personas: familiares, amigos, un profesional... hablar con otras personas sobre las dudas o sobre ciertas situaciones ayuda a liberar parte de la tensión para mantener la calma.
5. Organizar actividades juntos: además de tener tiempo para estar solo, es importante buscar momentos para estar en pareja. No se trata de pasar todo el día juntos, se trata de compartir buenos momentos.

Con terapia psicológica:

Hay momentos en que desde dentro es difícil abordar las dificultades y las situaciones bloqueadas en la relación, y se requiere de ayuda externa.

- Terapia de pareja: si las dos partes han decidido hacer algo para superar la crisis lo recomendable es realizar terapia en pareja. En estas sesiones se crea un espacio seguro para expresar tanto inquietudes como sentimientos, con un profesional como mediador para favorecer la comunicación y encontrar soluciones que ayuden a mejorar la relación.

Recomendada en caso de:

- Desconfianza
- Problemas de convivencia
- Discrepancias en la parentalidad
- Afrontar nuevos retos vitales (por ejemplo, ser padres)
- Problemas sexuales
- Infidelidades
- Ayuda en la ruptura, separación o divorcio

PVP: 100 € sesión

- Terapia individual: si los problemas en pareja se quieren abordar de forma íntima, con la finalidad de decidir si se quiere continuar con la relación o no, lo mejor son sesiones individuales. En estas sesiones se trabaja para ser conscientes de las emociones y las situaciones que hacen daño, para aclarar las dudas y poder tomar una decisión.

#### Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

[www.grupolaberinto.es/](http://www.grupolaberinto.es/)

Calle Joaquín Costa, 15

28028 Madrid

638 10 51 32

Facebook: @laberintogrupo

Instagram: @grupo.laberinto

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

GrupoLaberinto  
918 763 496

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>