

“Cómo fortalecer la relación de pareja durante la contingencia”

La situación de tensión por el tema del Covid-19 puede generar mayor estrés y ansiedad en las personas, lo cual puede repercutir en las relaciones afectivas. Aquí unos breves tips para fortalecer la relación de pareja durante la contingencia.

- Preparación anímica, es decir tener claro que las emociones y reacciones que pueden aparecer son por la incertidumbre de la situación.
- Permitirnos esas emociones y en la medida tratar de dirigir las hacia la situación y no a las personas que están haciendo lo propio al quedarse en casa.
- Hablar y escuchar, este ejercicio nos permite compartir lo que sentimos y escuchar a la otra persona, validando sus emociones.
- Llevar a cabo algunas rutinas esenciales que nos hagan centrar la atención en el cuidado de nuestro entorno, y si como pareja no colaboras en el hogar quizá sea la oportunidad.
- Ser creativos en la parte sexual y quizá si no hay espacios para la intimidad, tener juegos de complicidad en donde compartan caricias furtivas, fotos, besos, dándole el plus de prohibido.
- Otro punto podría ser el vínculo afectivo con remembranzas con fotos, anécdotas, recuerdos que construyan, quizá no sea el momento para sacar reproches o pendientes guardados.
- Para que la convivencia cercana sea exitosa requiere de la colaboración de ambos y del permitirse momentos en los que las emociones afloren, tratando de escuchar más que hablar en esos momentos.

