

EL AISLAMIENTO
en pareja

clnicasorigen.es

¿Cómo mantengo una relación sana con mi pareja?

La convivencia en pareja de por sí ya puede presentar diversas dificultades. Ahora, en la situación actual, tenemos que gestionar la incertidumbre ante la que nos encontramos y potenciar nuestra relación de pareja, que se ha podido ver afectada por todo lo vivido. Por ello, es muy importante mantener una relación sana.

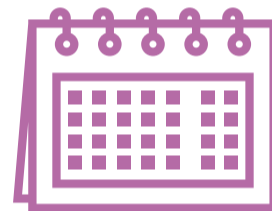
▶ CONSEJOS PARA TENER UNA RELACIÓN SANA

- Empezad y acabad el día mostrándole afecto a tu pareja, ya sea físico (abrazos, besos, caricias) o verbalmente.
- Estableced planes para el fin de semana conjunto, con amigos o solos.
- Disfrutad de vuestro ocio individual.
- Distribuid las tareas del hogar equitativamente.
- Si ha habido conflictos no resueltos durante el confinamiento, id retomándolos desde la escucha activa y la asertividad, potenciando la comunicación y la negociación.

▶ ¿QUÉ DEBO EVITAR DURANTE ESTOS MOMENTOS?



1. No os faltéis al respeto, puede haber temas que desestabilicen a la pareja, como problemas laborales, familiares, económicos. Ante posibles situaciones de enfado, distanciaros el uno del otro y calmaros para luego hablar las cosas, buscando como solucionar el conflicto.



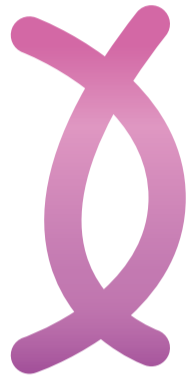
2. No saquéis temas conflictivos recurrentes cuando estéis en vuestras salidas o pasando un buen momento juntos. Agendar para poder hablar tranquilamente sobre el tema.



3. Ahora queremos quedar con todas las personas que no hemos estado durante toda esta etapa, es positivo, pero mantengamos también algunas actividades conjuntas de pareja.

▶ QUEREMOS EMPEZAR UNA TERAPIA

Si vuestra pareja se ha visto afecta por la situación que hemos vivido, y queréis recuperar vuestra relación, podéis comenzar una terapia psicológica presencial u online. **A través de la terapia de pareja se adquieren las herramientas para gestionar las dificultades que puedan presentarse y se mejora la comunicación.** Desde Clínicas Origen seguimos realizando consultas vía presencial y online. **Puedes solicitar tu cita en nuestro formulario o llamando al 900 26 40 17.**



origen

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Llama gratis

900 26 40 17

clnicasorigen.es

Síguenos en nuestras redes sociales

