

Guía para mejorar la relación de pareja en tiempos del covid

La psicóloga y directora de la agencia 'Lazos', Alicia López Losantos, analiza el deterioro sufrido durante la pandemia y propone pautas para mejorar las relaciones sentimentales

Ante la posibilidad de nuevas limitaciones de movimiento, recuerda la importancia de romper con la rutina, y aplicar las tres 'T' -ternura, tiempo y tesón-, a las que se suman no dejar que el teletrabajo y la disminución de la vida social deteriore la convivencia

29 de noviembre de 2021

Ahora que vemos cómo sobrevuela en muchos países de Europa la posibilidad de un nuevo confinamiento, cuando apenas estamos empezando a disfrutar de la libertad recuperada, la pregunta es inevitable: ¿Un nuevo encierro por el covid pondría en peligro extremo nuestra relación de pareja? Para Alicia López Losantos, psicóloga, mediadora especializada en relaciones de pareja y directora de la agencia 'Lazos', es un riesgo real, pero evitable. Para impedir que ocurra, ofrece una serie de pautas para poner a salvo la relación, incluso en el peor escenario posible de recrudescimiento de la pandemia.

El confinamiento ha sido una prueba de fuego también para las parejas, de la que debemos extraer aprendizajes. Todos hemos cometido errores y debemos actuar para no repetirlos. Después de una etapa complicada debido a la Covid-19, ha llegado el momento de impulsar esas relaciones, que en muchos casos han sufrido un deterioro evidente, para superar el bache y que salgan reforzadas.

Alicia López Losantos presenta una completa guía para recuperar en su plenitud a la persona con la que convivimos y volver a disfrutar juntos de la vida, a partir del análisis de cómo nos ha afectado la pandemia en el plano sentimental.

A su juicio, la causa de que las separaciones y divorcios hayan aumentado en nuestro país no está solo en las tensiones y roces que surgen y han surgido por la pandemia, confinamiento mediante, bien en los hogares, bien por teletrabajo o bien porque la pareja haya disminuido su vida social por miedo al contagio.

Hay que valorar también el papel que ha jugado el haber tenido que enfrentarnos a miedos intrínsecos como la enfermedad y la muerte, la angustia por la incertidumbre e incluso la inseguridad laboral o el paro. Todos estos miedos y ansiedades individuales han influido negativamente en nuestra relación de pareja, llegando en muchos casos a romperla.

Para Alicia López Losantos, aquellos que han optado, voluntaria o involuntariamente, por un aislamiento mental -un reconfiamiento autoimpuesto- son los que han sentido un mayor desapego sentimental.

Igualmente dañino ha resultado la actitud de volcarse en el teletrabajo, así como el uso excesivo de unas redes sociales y sistemas de mensajería instantánea que promueven relaciones virtuales mientras fomentan el distanciamiento con el conviviente.

Analizado lo ocurrido, la guía de la psicóloga para recuperar e impulsar la relación pasa por olvidarnos del “yo” y fomentar el “nosotros”: caminar juntos para reescribir el proyecto de vida en común.

Ante una posible nueva limitación de movimiento por la pandemia, Alicia López Losantos propone el siguiente decálogo para reforzar y no poner en peligro la relación:

1. *Romper con la rutina*
2. *Aplicar las tres ‘T’: ternura, tiempo y tesón*
3. *Acotar el teletrabajo y buscar juntos alternativas comunes a una posible disminución de la vida social*
4. *Alimentar la pasión. Gustar y gustarte. Comunicar nuestros deseos y expectativas sin miedos ni vergüenzas.*
5. *Mantener el respeto y la admiración mutuas.*
6. *Cuidar los detalles: fomentar las muestras físicas de afecto, no olvidar las fechas especiales...*
7. *Disfrutar de un espacio propio, sin descuidar a la pareja*
8. *Compartir tiempo en común y conversar: buscar actividades de ocio que gusten a los dos.*
9. *Afrontar unidos los miedos, la inestabilidad laboral, las enfermedades o incluso la muerte*
10. *Descubrir proyectos en común que aviven la llama de la ilusión de seguir caminando juntos*

Sobre Alicia López Losantos

[Alicia López Losantos](#) es socióloga, psicóloga, mediadora y cuenta con la acreditación de Coach profesional con Alta Especialización. Aparte de su Gabinete de Psicología y Coaching con consultas en Madrid y Alicante, dirige desde hace más de 20 años [‘Lazos’](#), la mayor agencia de búsqueda de pareja en España, fundada en 1980 y con 12 oficinas distribuidas por todo el país.

Para ampliar información, reportajes o entrevistas:

www.alicialopezlosantos.com

consulta@alicialopezlosantos.com

Teléfono: 911272237 - 650751623