

Consejos para mejorar la convivencia en pareja durante el confinamiento



Respetar el espacio

Si hay algo necesario ahora mismo es que podamos disponer de un espacio en el que estar a solas en ciertos momentos del día. Indudablemente, estar con los seres queridos forma parte de las recomendaciones para este confinamiento pero, lo cierto es que en muchas ocasiones necesitamos un tiempo para nosotros.

Buena comunicación

Otro aspecto importante a destacar, y ya no solo para el confinamiento sino para todas las parejas en general, es poder tener una buena comunicación. Se trata de que le expresemos al otro nuestras emociones, preocupaciones y pensamientos así como que escuchemos lo que la otra persona también tiene que decirnos.

Evitemos juzgar y tratemos de dar espacio a las conversaciones de forma fluida y tratando de comprender la postura del otro.



¿De verdad es eso tan importante?

En la convivencia en general pasa muchas veces que nos dedicamos a discutir por cosas como la rutina, la limpieza, el orden, etc. Está claro que esto son aspectos importantes a tener en cuenta en el día a día, pero estamos viviendo una situación de alarma, confinados, viviendo emociones intensas, y esto puede llevar a que no nos apetezca fregar los platos a la hora en que solíamos hacerlo, o que se nos olvide recoger la ropa tendida porque estamos inmersos en una película que estábamos viendo.

Por ello, la clave es priorizar y ver que quizás hay aspectos que no son tan importantes ahora mismo. Tratemos de no discutir por cosas triviales y veamos que puede haber otros momentos para eso. Se trata de intentar ser más flexibles, no de que dejemos completamente de hacer las cosas que hacíamos antes.

Promover actividades positivas en pareja

¿Cómo vamos a hacer actividades agradables en pareja estando en casa? Lo más típico puede ser ver una película juntos, pero vayamos más allá. Trata de preparar una cena especial a tu pareja, aprovecha para tomar una ducha juntos, pon algo de música para bailar, pueden jugar a juegos de mesa, tener una charla sobre algún viaje que hicieron hace tiempo...

Se trata de intentar buscar momentos positivos entre los dos, más allá de solo "convivir" juntos.



Empatía

Somos personas individuales, con nuestros pensamientos, emociones y aprendizajes; por ello, cada persona está viviendo de forma muy diferente esta situación. Es necesario que tratemos de entender esto, y ponernos en la situación de nuestra pareja.

Quizás no veamos la situación de emergencia sanitaria de la misma forma, pero tratemos de comprender al otro y de respetar sus emociones y sus tiempos. Algunas personas necesitan más tiempo para adaptarse, otras lo están viviendo como si todo siguiera igual. Trata de empatizar y respetar.

Sexo

En este aspecto hay personas que, al pasar más tiempo en casa, están teniendo más relaciones sexuales, pero también nos encontramos con lo contrario. Ahora que hay más tiempo para ello, busquen los momentos en los que ambos estén más receptivos, propongan cosas nuevas, aprovechen para comunicarse sexualmente.

No cabe duda de que la sexualidad es importante y fomenta las emociones positivas dentro de la pareja.



Negociación

La pareja no es una relación en la que tengamos que estar negociando todo el tiempo, pero sí es cierto que para algunas situaciones se hace necesario "pactar".

Habrà momentos en los que no pensemos igual, aunque tratemos de ser empáticos nos será muy difícil y por ello también tenemos que tener algún método de negociación que nos sirva para llegar a acuerdos. Esto no es algo que tengamos que utilizar en exceso, pero sí es muy útil para ciertos momentos.

Organización

Ya hemos comentado que quizás no es momento de fijarse en las pequeñas cosas que no se hacen y que es mejor tratar de relativizar qué es lo más importante. Pero claro, aún así vivimos en un espacio pequeño en el que tenemos que pasar muchas horas.

Por ello, también es importante que llevemos una organización acerca de las tareas domésticas y las tareas obligatorias. Esto facilitará en gran medida tener tiempo para otras actividades más agradables y reducirá las discusiones.



Discusiones

Ya hemos tratado de dar unas pautas para mejorar la convivencia, pero... ¿Y qué ocurre cuando discutimos? Esto es normal, es difícil que estemos varios días en el mismo espacio sin tener ningún tipo de discusión.

Lo primero es normalizar esto: los desencuentros son normales sin cuarentena de por medio. Lo segundo a hacer es tratar de relajarse dentro de la discusión, esto es, tratar de bajar la emoción de enfado. Busca un lugar de la casa en la que estar a solas hasta que notes que tu enfado ha disminuido lo suficiente, y luego trata de comunicarte de nuevo con tu pareja; si no son capaces de ponernos de acuerdo, recuerda el punto 7. Tampoco olvidemos el punto 3.

Fuente: Mariva Psicólogos. (2020). Consejos para mejorar la convivencia en pareja durante el confinamiento. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/pareja/convivencia-pareja-durante-confinamiento-consejos>



GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

IRC INSTITUTO ROSARIO CASTELLANOS