



Imagen 123rf

Conflictos de pareja durante el confinamiento.

Publicada el 29 de marzo de 2020

[Editar artículo](#)

[Ver estadísticas](#)



Leopoldo Ceballos del Castillo

✓ Psicólogo ✓ Terapeuta de pareja ✓ Escritor.

[2 artículos](#)

Durante el confinamiento aflorarán muchas emociones negativas fruto de la situación y que poco o nada tienen que ver con la pareja. Lo normal es volcar esos sentimientos en las personas con las que tenemos más confianza y durante el encierro esto recaerá sobre la pareja y la familia. La tensión aumentará considerablemente y agravará cualquier problema preexistente. Pero el aislamiento también es una gran prueba para el amor y para nuestro crecimiento personal y de pareja. Por fin tenemos tiempo para escucharnos, pensar y sentir. Veamos tres consejos que pueden ayudar en estos duros momentos.

La tendencia natural y aprendida ante el conflicto suele ser la distancia o el enfrentamiento, de forma que, para evitar esto, **el primer consejo es buscar un acercamiento**. La mejor forma de acercarse es la primaria, la manera en la que todos sentimos el amor por primera vez, es decir, el tacto. Cerrar los ojos y sentir al otro, la textura de su piel, la temperatura, el aire que exhala... Una caricia supone un cambio de actitud, tanto para el que la realiza como para el que la recibe. Es una pasarela, un puente para la unión y el perdón.

El segundo consejo: cambiar la forma de expresarnos. Empezar a usar "mensajes YO".

para nosotros. No es lo mismo decir "Me haces la vida imposible" que "Yo siento que la vida contigo es muy difícil". La primera frase se considera un ataque y uno se siente obligado a levantar defensas, la segunda da pie a preguntar ... ¿por qué lo sientes así? formando un nuevo puente para fomentar la comunicación.

El tercer y último consejo, por no alargarme, sería no actuar en caliente. Si tienes pensamientos calientes tipo... "mira este..." "pues no me dice que...", "estoy cansado...", "estoy harta...", "no aguanto más" en resumen, pensamientos negativos, estás a punto de saltar. En ese momento lo mejor es irse a otra habitación y hacer un pequeño ejercicio cardiovascular de unos 5 minutos para descargar esa energía negativa, y, por supuesto, NO entrar en discusión hasta haber completado el ejercicio.

Para solucionar conflictos más graves puedes usar este manual:

[¿Cómo eliminar la ira, la rabia y el rencor?. Manual rápido para resolución de conflictos.](#)

Mucho ánimo y ya sabes... un día más, un día menos.

Publicado por



Leopoldo Ceballos del Castillo

✓ Psicólogo ✓ Terapeuta de pareja ✓ Escritor.