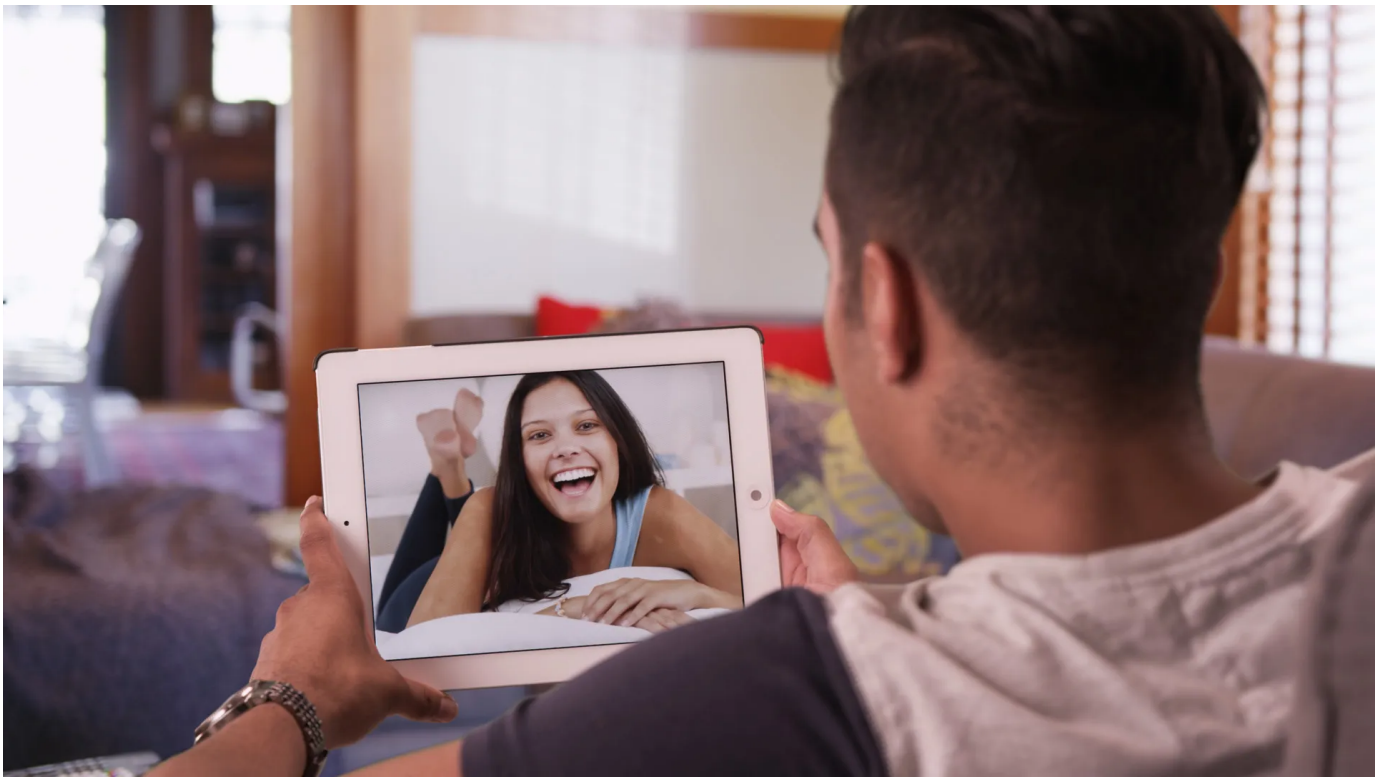
Noviazgo en tiempos de COVID: que la cuarentena no truene tu relación



Busca nuevas formas de expresar amor para llevar una relación sentimental sana en tiempos de cuarentena, aconseja la psicóloga de Tecmilenio
20/05/2020

¿Te sientes frustrado porque no puedes ver a tu novi@ durante la contingencia?, ¿crees que tu **relación está condenada** por culpa de la **cuarentena**?

Una opción es tener una **relación amorosa a distancia,** aconseja **Adriana Villarreal**, profesora de Psicología de Tecmilenio y autora de libros sobre relaciones de pareja.

La docente dijo para **CONECTA** que las parejas deben **adaptarse** ante la **pandemia** de **COVID-19** para salir adelante con sus relaciones.

"*La pandemia está generando situaciones problemáticas, no podemos hacer nada más que encontrar formas de* ***compartir tiempo, expresar amor y aprender a cuidar al otro a distancia****”*, consideró la profesora.

¿Pero cómo hacerle?… la especialista te lo explica:

EXPRIME TU TERNURA

Se vale experimentar y buscar **nuevas formas de amar** a otra persona **sin contacto físico**, que sea como un **reto** a causa de la cuarentena, dijo Villarreal.

*“Es una parte muy padre de aprendizaje mutuo, de **descubrir cómo te expreso el amor**, cómo me gusta expresártelo y a ti **cómo te gusta sentirlo y recibirlo**.*

*“Con el **contacto físico** es muy sencillo de hacer, lo traemos en el instinto, pero esta crisis sirve para **conocer mejor a tu pareja**, porque a lo mejor le quieres **mandar flores** y no le gustan”*, explicó.

La psicóloga dijo que aprender a transmitir amor sin contacto físico tomando en cuenta que es por la cuarentena puede ayudar a las parejas a **mantener viva su**

relación.

*“**Explota tu ternura**, se cariñoso, hay que tener claro que estamos en una situación de crisis y todos estamos reaccionando diferente a lo normal. Puedes usar mensajes, videollamadas o por teléfono.*

La especialista aconseja además tener **precauciones al usar los medios virtuales.**

"*Imagínate, le mandas una foto comprometedora y al final de la cuarentena truenan, entonces es mejor exprimir la ternura”.*

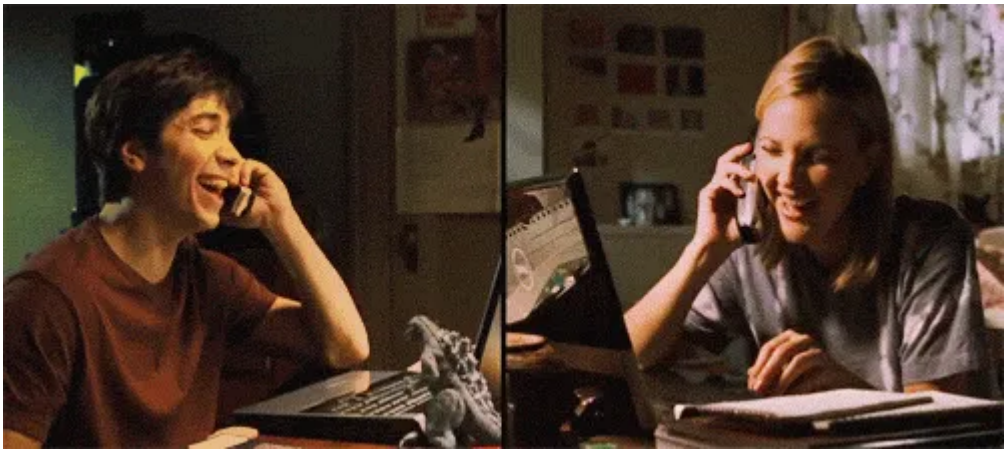
HAZ PLANES CON TU PAREJA

La profesora recomendó **hacer un plan** con la otra persona **y tener acuerdos** para llevar una relación saludable.

*“Hay que encontrar formas de **compartir tiempo**, de compartir **amor** y de cómo **hacer sentir bien al otro**; para eso **hay que hacer acuerdos** y estar conscientes de que **a cada uno le toca poner el 50%** para que la relación funcione al 100”*, señaló.

Entre los acuerdos que Villarreal sugirió están el **respetar los tiempos**, como e **stablecer horarios** para verse o llamarse y **realizar actividades juntos** de manera remota.

*“Chateen y vean una película juntos en **Netflix Party**, jueguen en **Facebook**, ríanse y platiquen tonterías en **Zoom**, relájense, pongan la música que les gusta durante una llamada”*, sugirió.



TIEMPO PARA EVALUAR TU RELACIÓN

Esta cuarentena también es un momento para reflexionar sobre tu relación y **valorar qué tanta falta te hace la otra persona**.

*“Es un momento bien 'chido' para **probar y evaluar** si en realidad quieres pasar tu tiempo con la otra persona, ver si en realidad te la pasas bien con la otra persona aunque no puedas tocarla.*

*“Eso me va a decir si nada más me atrae físicamente o si tal vez estás obsesionado con esa persona, descubrir si puede haber algo ahí atorado y **darte cuenta que no estás en un noviazgo sano**”*, añadió.

Sin embargo, la psicóloga dejó claro que ante una evaluación de tu noviazgo, es fundamental **no tomar decisiones importantes**, pues hay que tener claro que estamos en una **situación de crisis.**

*“No tomes decisiones importantes, porque después te puedes arrepentir; ahorita no tienes el mismo filtro de percepción que tendrías en la vida normal, pero sí **puedes observar**”*, aconsejó.

ANALIZA SU COMPORTAMIENTO EN LA CRISIS

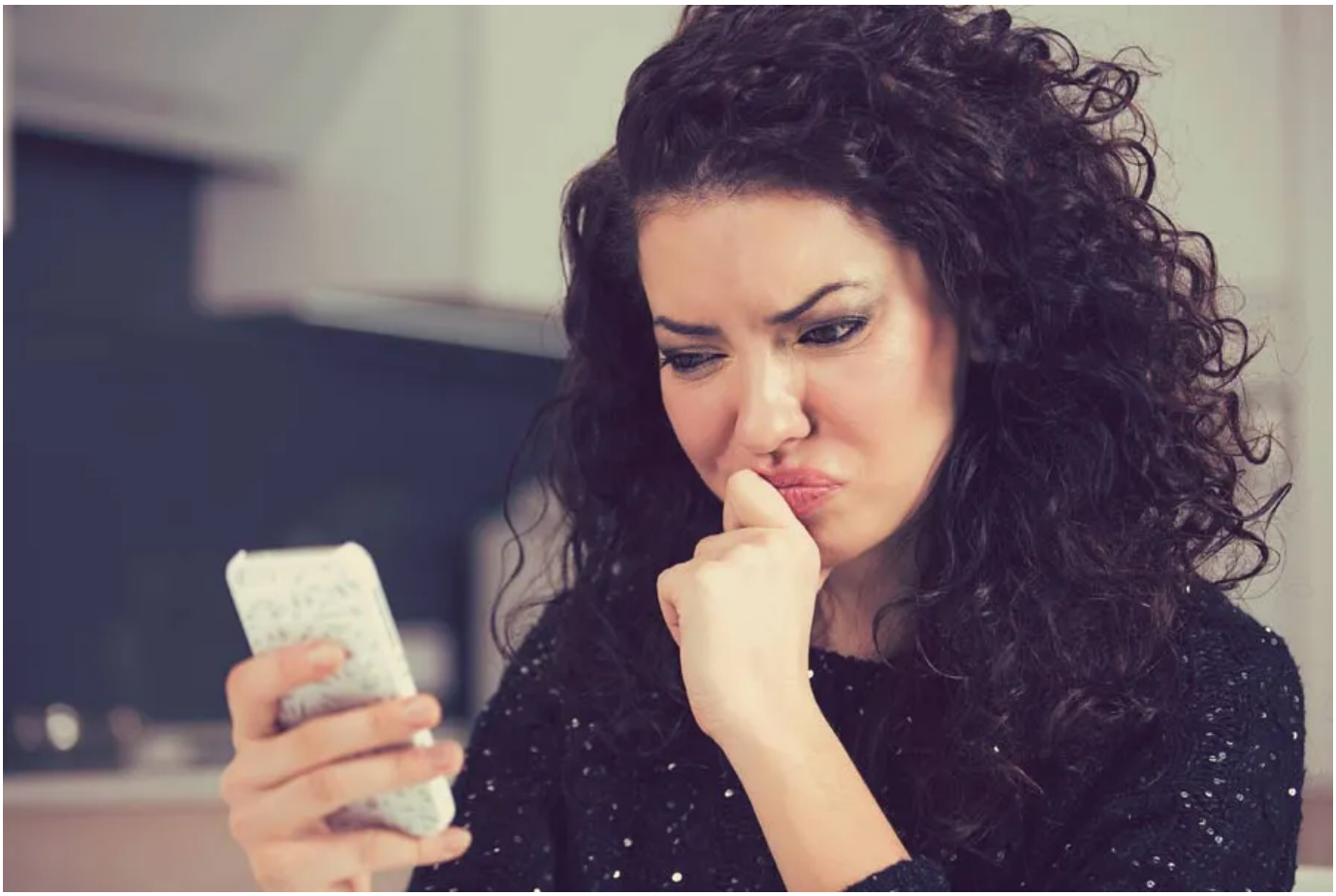
Parte de valorar tu relación es observar **cómo se comporta tu pareja durante la pandemia**, ya que los momentos de crisis a veces revelan **partes ocultas** de nuestra **personalidad**.

***“Puedes conocer mucho a alguien** desde hace mucho tiempo, **pero no es suficiente** hasta que la conoces en una **crisis**, puedes conocer aspectos de su*

personalidad de los que no sabías.

*“Es un momento para **observar cómo reaccionan,** tanto tú como la otra persona, ver si son compatibles y así evaluar si en realidad quieren estar **juntos en las buenas y en las malas**”*, agregó.

Asimismo, sugirió aprender técnicas de solución de conflictos para saber cómo actuar de manera individual y como pareja ante una crisis.



'BE HONEST'

Una buena comunicación es fundamental para tener una relación de **pareja saludable**, señaló la psicóloga, por eso es importante expresar lo más abiertamente posible cómo se sienten.

Tener una **comunicación franca** hará que la confianza con tu pareja se fortalezca y te evitará problemas como celos o diferencias por puntos de vista divididos sobre

cualquier tema.

“Debe haber una comunicación de manera directa, en la que puedas expresar francamente tus sentimientos o decir abiertamente si algo no te gusta por más simple que parezca.

“Hay que hablar, aunque nos parezcan tontas algunas negociaciones, ahorita es momento de mucha negociación, ser mucho más explícitos que de costumbre en lo que decimos, entendamos que estamos en una situación diferente”, concluyó la psicóloga.

SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN MÁS...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de tu relación con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda en el programa **Cuida Tu Mente,** en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía,** entre más temas.

Explora este contenido:

Mente saludable

Mente positiva

Mente conectada

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA:

El Tec de Monterrey frente a la pandemia de COVID-19

Estudiantes, colaboradores y egresados se unen contra los efectos de esta enfermedad

conecta.tec.mx • Apr 20