



Deterioro de las relaciones de pareja debido al confinamiento

Deterioration of partner relationships due to confinement

Por **Diego Noel Pineda Juárez**

Resumen: Durante la pandemia de covid-19 hemos vivido circunstancias que jamás imaginamos; muchas personas aún enfrentan retos de salud, económicos y, desde luego, emocionales. Al permanecer en casa, la dinámica social interna también sufrió alteraciones, tal es el caso de las parejas que experimentaron situaciones que pusieron a prueba su relación. Las implicaciones de llevar el confinamiento juntos o a distancia y lidiar con sus dificultades marcaron la pauta del día a día, así como en el establecimiento de nuevos medios de comunicación y compromiso. En este artículo se exponen, de forma cualitativa, algunas de las complicaciones que más se han registrado en la consulta de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx.

Palabras clave: pandemia, pareja, estrés, tensión, espacio personal.

Abstract: During the covid-19 pandemic we have experienced circumstances we never imagined; many people still face health, economic and, of course, emotional challenges. When staying at the internal social dynamics also suffered alterations, such is the case of couples who experienced situations that tested their relationship. The implications bringing confinement together or at a distance and dealing with its difficulties set the tone for the day-to-day, as well as for the establishment of new means of communication and commitment. This article presents, in a qualitative way, some of the complications that have been most commonly reported in the consultation of the *Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx*.

Keywords: pandemic, couple, stress, tension, personal space.

Recibido: 30/11/21 • Aprobado: 19/12/21

En la consulta de psicología de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx identificamos algunos de problemas recurrentes en la terapia de pareja e individual debido al confinamiento por la covid-19. Los datos se presentan desde una perspectiva cualitativa, pues la pandemia no ha terminado. Este texto no solo busca exponer el contexto, sino las causas generales para que más personas busquen ayuda profesional y logren salvar o mejorar su relación de pareja.

ESPACIO INDIVIDUAL

Por naturaleza, las personas tienen la necesidad de buscar un sitio propio, pero con la pandemia ese espacio, físico o mental, se vio reducido, por la convivencia permanente con la pareja. Los choques que la mayoría manifestó fueron, principalmente, por la falta de interés para realizar actividades que no comparten.

Quienes vieron interrumpida su rutina fuera de la relación de pareja expresaron mayor estrés, ya que las personas también valoran su tiempo en el trabajo, en actividades recreativas personales, o simplemente un tiempo a solas, pero el encierro complicó tener esos momentos.

DEMASIADO TIEMPO JUNTOS

Las parejas que llevaron juntas esta etapa presentaron muchas dificultades al pasar tanto tiempo en el mismo lugar. Los trastornos con mayor índice son

estrés, ansiedad e incluso rechazo a la imagen de su pareja.

Este escenario es parecido al regreso de las vacaciones, periodo en el que hay un incremento en las terapias de pareja y los divorcios. Las personas suelen enfrentar la cotidianidad por un tiempo corto, pero los comportamientos molestos son más notorios entre más conviven.

Aunado a esto, el confinamiento mezcló situaciones más tensas, como no tener un espacio propio donde poder calmarse y solucionar de forma adecuada los problemas. El resultado observado fue que muchas parejas decidieron separarse.

ACTIVIDAD SEXUAL EN EL CONFINAMIENTO

Dar amor y cariño ha resultado más difícil quienes que se encuentran físicamente separados, pues la demostración de sus sentimientos a través de caricias, besos o abrazos disminuyó en gran medida ante la ausencia de contacto físico.

Algunas personas recurrieron al sexo para sentirse mejor o como distracción temporal; sin embargo, la mayoría confirma que su actividad sexual disminuyó considerablemente, incluso viviendo juntos.

De igual forma, las actividades que, se pensaría, aumentaron durante la pandemia como la masturbación, la visita a sitios de adultos, o las mismas relaciones sexuales fueron todo lo contrario, pues se registró una disminución en ellas. Solamente la práctica del sexting a través de dispositivos digitales se vio incrementada, siendo esta un reflejo de cómo las parejas que se encontraban distanciadas intentaron satisfacer su necesidad de estimulación física y sentimental.

APPS DE CITAS EN MEDIO DE LA PANDEMIA

No es extraño que las aplicaciones de citas hayan aumentado su actividad, pero sí sorprenden los objetivos de quienes acuden a estas plataformas.



Ilustración: Gustavo Contreras

Debido a que la actividad exterior estaba muy limitada, había que socializar de alguna manera y mantener contacto con otras personas sin necesariamente buscar un vínculo amoroso o sexual.

Por tal motivo, la comunicación y la empatía son esenciales para continuar. Si no hay un análisis de cómo esta situación extraordinaria que se vive en todo el mundo e incide de manera particular, será muy difícil comprender las emociones personales y mantener una relación sentimental pese a las restricciones de contacto físico. 📌



Diego Noel Pineda Juárez es psicólogo adscrito a la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx, vocero de la asociación de jóvenes redefinimx en el Estado de México, miembro fundador del colectivo de salud mental Comunidad que Florece y conferencista en actividades organizadas por la Coordinación Institucional de Equidad de Género UAEMéx.