

Aguas con las tensiones familiares en la cuarentena por coronavirus



La situación de **cuarentena** por la [pandemia del COVID-19](#) puede generar **mayores tensiones** en las **relaciones de pareja y familiares**, advierten especialistas.

Incluso, la relatora especial de la **ONU sobre la violencia contra la mujer** [ha alertado](#) que este tipo de medidas **pueden generar un aumento en la violencia doméstica**.

En **CONECTA** platicamos con **especialistas del Tec de Monterrey** para entender esta problemática y también conocer recomendaciones para enfrentarla.



width="900" loading="lazy">

TENSIONES EN EL ENCIERRO

“La necesidad de aislarnos, el encierro, las crisis externas de tipo económicas y de salud afectan directamente nuestra necesidad básica de seguridad” explica **José Raúl Sánchez**, director de Bienestar y Consejería de la Región Sur del Tec.

Detalla que ese aislamiento puede generar una **activación emocional elevada y ocasionar alta irritabilidad**, síntomas de estrés y ansiedad.

Malas decisiones que desencadenen en **conductas poco asertivas**, pueden llevar a las parejas a la crisis.

Un aspecto que puede exacerbar los problemas de la pareja, es el de compartir todo el tiempo el mismo espacio físico, **sin tener más zonas donde interactuar**, afirma.



width="900" loading="lazy">

Lo anterior también impide a los integrantes de la familia **marcar límites claros entre jerarquías (pareja-padres)** y la transmisión de esos límites a los hijos explica, a su vez, **Angelica Figueroa Saldaña, coordinadora de Consejería del Tec campus Puebla.**

*“La interacción con los hijos y el **esfuerzo físico, emocional y mental** que conlleva la tarea de apoyarles a cubrir necesidades como **el juego y las labores escolares pueden limitar el tiempo individual y de pareja, generando situaciones de tensión e incrementar el estrés**”.*

Es posible que algunas familias cuenten con espacios amplios que favorezcan la interacción; en casos contrarios pueden generar **crisis adaptativas en la pareja y la familia.**

¿QUÉ HACER PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS FAMILIAR?

El reconocimiento, la paciencia y la aceptación del otro son fundamentales y para lograrlo, se debe comenzar a trabajar desde la parte individual.

*“Son fundamentales, principalmente si se empieza por uno mismo. Para ser auténtico hacia los demás, **la invitación sería que primero lo seamos con nosotros mismos para entonces tener mayor impacto en el otro**”* señala la experta.

Por ello los expertos recomiendan a las parejas comenzar a recordar **elementos esenciales que en inicio los unieron** para mantener una relación estable.

“Conversar, compartir, recordar, disfrutar y proyectar aquello que en un principio les unió, es una manera maravillosa de estimular el sistema límbico, la zona del cerebro que regula las emociones y donde se encuentra el aprendizaje de esos eventos significativos” aconseja **Sánchez Ledesma**.

Revalorar los recuerdos y su significado dan otro sentido a las personas y les ayudan a renovar el horizonte.

“Una rica copa de vino, una buena música serían un excelente recurso para salir un poco de rutina y recontactar con la magia”.



width="900" loading="lazy">

Hobbies olvidados, tiempo de juegos y charlas amenas **estimulan a buscar tiempo para la intimidad en la pareja**, que conlleva al fortalecimiento y a la activación de la vida erótica.

Para lograrlo es importante **identificar emociones complejas** como el **enojo, el disgusto, la tristeza y la frustración**.

Sin embargo, **observar, abrazar y no juzgar esas emociones** pueden darnos herramientas dentro de los propios recursos y experiencias que permitan sobrellevarlas.

Escucha activa, empatía, respeto de los espacios individuales y permiso para poner límites en caso de ser necesario, son acciones para estar en la “tablita de salvación”.

RECOMENDACIONES

Independientemente del momento que atraviese cada pareja, los expertos recomiendan la siguiente estrategia para tratar de evitar factores de estrés en la pareja.

- **Llevar un registro de aquello que la pareja hace positivamente**, es decir, de conductas que nos agraden, generen curiosidad o admiración, para posteriormente llegar al fin de semana con un espacio para compartir y platicar esa lista.
- **Agradecer** por cada una de esas cosas que hizo.
- **Analizar** de qué podría pedirse una disculpa de manera auténtica.
- **Pensar qué se puede mejorar** para beneficiar a la pareja en la siguiente semana (este último paso es individual, no se comparte, pero se lleva a cabo la siguiente semana).

“**Bucay** comenta que **estar en pareja no tendría por qué ser tan complicado**; valdría la pena **observarse a uno mismo con relación a la pareja**, así como observar la interacción e ir encontrando y co-creando **camino distintos para la solución** y poder compartirse plenamente” finaliza **Figueroa**.

¿NECESITAS AYUDA?

El Tec de Monterrey tiene a disposición de **su comunidad (alumnos, profesores, colaboradores y sus familiares directos)** la **línea telefónica y un centro de ayuda**:

- Psicológica
- Emocional
- De Asesoría Legal
- Nutricional
- De Economía Familiar

Es asesoría **gratuita y las 24 horas**.

LLAMA AL TELÉFONO: 800 813 9500

O A TRAVÉS DE LA APP: Búscala como **Orienta en Android y iOS** y conéctate con la **matrícula o nómina** del alumno o colaborador del Tec

ESTE ES EL SITIO DONDE SE IRÁ ACTUALIZANDO INFORMACIÓN:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS: