

El 45% de las separaciones y divorcios se producen entre septiembre y octubre

El 45% de las separaciones se producen entre septiembre y octubre. Son datos de un estudio elaborado por Psico-Salud de Madrid que ha analizado las consultas recibidas por este gabinete en los últimos diez años. "El aumento de la convivencia en verano está detrás de la mayoría de las rupturas, pero también hemos detectado que, gracias a la terapia de pareja, cuya demanda se multiplica en estos meses, un 60% de las parejas logra superar sus dificultades ", asegura Ana Lucas, directora de Psico-Salud

La media de separaciones y divorcios en España en los últimos diez años es de 95 mil rupturas al año. Son datos del Instituto Nacional de Estadística, pero para saber cuáles son las causas de esas separaciones uno de los pocos estudios que arroja luz al respecto es el de la Asociación Española de Abogados de Familia.

Según una encuesta a la que respondieron sus abogados, las principales causas de separaciones y divorcios son el desgaste y la falta de comunicación que provoca la crianza de los hijos, el exceso de trabajo, el desenamoramiento y las dificultades económicas. "Los psicólogos conocen bien esas causas y ayudamos a miles de personas que han tomado la decisión de separarse, pero sobre todo ayudamos a miles de parejas a darle la vuelta a las dificultades que les plantea la vida diaria, la crianza de los hijos, el exceso de trabajo y la falta de tiempo" afirma Ana Lucas.

Ante el primer síntoma de desgaste, en cuanto algo no funciona bien en la pareja los profesionales recomiendan buscar ayuda de un psicólogo. En los talleres de pareja y en la terapia de pareja los profesionales de la psicología abordan muchas de esas dificultades que provocan un desgaste al que no se presta la suficiente atención y que socaban la relación. Sin embargo, con el trabajo adecuado se puede transformar ese desgaste en rutinas saludables de convivencia entre dos y de cuidado personal individual.

En consulta se repasa el histórico acumulado de la pareja, cómo es el estilo de vinculación y el tipo de apego tiene cada uno de los miembros, cuáles son las necesidades y expectativas respecto a la relación, si se utiliza una forma de comunicar directa o indirecta. "No es magia, es como utilizar un Google Translator de la comunicación emocional. Se trata de explicar que muchas veces lo que decimos esconde mensajes que no se han traducido" asegura Ana Lucas de Psico-Salud.

El trabajo en terapia de pareja es una herramienta muy potente para que las personas entiendan cómo es su relación, cómo deben cuidarse y ayudarse mutuamente, para que elementos externos al entorno de convivencia no se conviertan en motivos de futuras rupturas. Limpiar la relación, recuperar el amor, el afecto, una buena convivencia y redescubrir a la pareja, es posible en un porcentaje muy amplio de los casos. Esto es exactamente lo que los profesionales hacen en terapia de pareja.

Datos de contacto:

Ana Lucas Prieto, Psicóloga
Directora Psico-Salud Madrid
605421752

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Psicología](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>