

Psicopartner explica los DO'S y DON'TS para sobrevivir a un matrimonio

En la actualidad, no es nada fácil lograr que un matrimonio sea profundo y perdure toda la vida, sin embargo, no es imposible. ¿Cuál será el secreto de aquellas personas que logran envejecer juntas? Desde Psicopartner, el último concepto de psicoterapia y referente en el sector de la salud de la psique y terapia de pareja, explican cuáles son las principales causas que ponen fin a un matrimonio y aportan algunas claves para hacer que el amor triunfe en una relación de pareja

DON'T. Sucumbir a la rutina. En ocasiones las actividades diarias, el trabajo y los hijos, envuelven el matrimonio en una monotonía donde ya no hay nada nuevo que active la relación. Lamentablemente, después de varios años esta rutina puede ir apagando la chispa del amor. Una solución organizar, de vez en cuando, un viaje de pareja para disfrutar de la intimidad, lejos de las preocupaciones cotidianas.

DON'T. Falta de comunicación. Es la principal razón por la que una pareja acude a terapia, no solo sienten que no hablan lo suficiente, sino que cuando lo hacen parece que el mensaje no llega correctamente. Puede ser que el emisor no sepa expresarse con claridad o que el receptor no sepa escuchar, normalmente es una mezcla de los dos y la clave está en asumir que ambos tienen parte de responsabilidad.

DON'T. Cambio de prioridades. Cuando una relación comienza lo hace con las expectativas de ambos flotando sobre la pareja; pero la vida siempre tiene otros planes. Esas expectativas pueden cambiar con el tiempo e ir en direcciones opuestas; esto es algo natural, se está en continua evolución y no se puede evitar. La solución es ser honestos y ver a la pareja como un compañero/a de viaje.

DON'T. Mala o escasa relación sexual. La rutina, la dejadez, el estrés del día a día o los problemas cotidianos pueden hacer a muchas personas ir dejando de lado su actividad sexual; algo que puede afectar directamente a la calidad de la relación. Cada pareja tiene su propio ritmo de actividad sexual óptimo, hay algunas que disfrutan manteniendo relaciones sexuales una vez a la semana y otras que lo hacen hasta cinco veces, por lo que no hay un estándar normativo. Cuando se pierde el deseo, es necesario esforzarse y poner solución cuanto antes, como recurrir a un especialista en sexología y terapia de pareja con la seguridad de que, si ambos quieren, ese bache se superará.

DON'T. El entrometimiento de la familia política en la vida de pareja es de las cosas más peligrosas para una relación. Algunas asociaciones de divorciados afirman que la causa de ruptura más frecuente son las fricciones con la suegra o con el cuñado.

DON'T. Sociedad hedonista: en los últimos años, la sociedad ha experimentado un cambio muy brusco en cuanto a las maneras de ver la vida y los valores de cada individuo. Y como consecuencia de ello, el modelo de pareja también ha ido cambiando. La falta de compromiso, la insaciable búsqueda de placer o la carencia de esfuerzo son agentes que hacen que una relación se estropee.

DO. Escuchar. Prestar atención a la pareja es uno de los principales consejos para que esta funcione. Además, a través de la escucha los problemas pueden verse desde otra perspectiva y encontrar antes la solución.

DO. Elogiar y ser cariñoso/a. Las parejas más felices son aquellas que afirman su afecto de forma regular, se piropean, se ayudan y se apoyan mutuamente.

DO. Tocar. El contacto físico es el más poderoso ansiolítico del mundo, así como el cariño y la dulzura son grandes reconstituyentes. Las parejas felices mantienen el contacto corporal siempre que es posible.

DO. Tener independencia. Todo matrimonio debe preservar la independencia, mantener la relación con los amigos y la familia, así como perseguir sus propios intereses.

DO. Reconocer los errores. Conocerse bien a uno mismo es una de las claves para comprender también a la pareja y así empatizar con ella. Tener autocrítica y ser capaz de disculparse cuando uno se equivoca es conveniente con vistas a mantener una relación sana.

DO. Perdonar. Compartir la vida y el espacio con un “compañero” hace necesario trabajar la paciencia y el perdón si lo que se quiere es gozar de una relación firme.

DO. Acudir a terapia de pareja. Existen tratamientos psicológicos eficaces que ayudan a que la pareja pueda identificar cuáles son las áreas en las que no funcionan satisfactoriamente y trabajen conjuntamente para darse otra oportunidad, esta vez con ayuda profesional.

Acerca de Psicopartner

Psicopartner nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar de las personas, junto a la mejor atención al paciente. Son referentes en salud emocional y psíquica y contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. Con un destacado equipo de psicólogos especialistas en los diferentes campos de la salud, psicología y sexología, Psicopartner marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres profesionales y divulgativos.

Psicopartner interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; e incluso para empresas con Coaching ejecutivo y Mindfulness para empleados. Su estilo de trabajo se basa en el acompañamiento de sus pacientes bajo el método #HumanToHuman tanto de manera presencial como online.

¿Dónde?

Calle Velazquez, 70 (28001) Madrid

Calle Alcalá, 401 (28027) Madrid

www.psicopartner.com

Datos de contacto:

Psicopartner

918763496

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>