

**EL PÓDCAST AVANZANDO JUNTOS:**

# Cómo manejar los desafíos de las relaciones durante el COVID-19

**DR. DYLAN ROSS****DR. JOHN GOTTMAN Y  
DRA. JULIE GOTTMAN**

En el cuarto episodio del podcast Avanzando juntos de Optum, el Dr. Dylan Ross habló con la Dra. Julie Gottman y el Dr. John Gottman, investigadores, psicólogos clínicos y cofundadores del Instituto Gottman. Analizaron los desafíos que las relaciones pueden estar enfrentando durante el COVID-19.

Debido a que las personas pasan más tiempo en sus casas, generalmente en estrecha convivencia con la familia, es posible que se depriman e irriten cada vez más. Al mismo tiempo, pueden sentirse solos porque extrañan verse con amigos y con sus compañeros de trabajo si trabajan desde casa o los despidieron.

Después de cuatro décadas de trabajar con parejas y familias, la Dra. Julie y el Dr. John ofrecen distintos consejos para superar, íntegramente, este momento único con nuestras relaciones.

- **Sea consciente y paciente.** En este momento, muchos de nosotros vemos a nuestros familiares más tiempo que de costumbre, 24 horas al día, en algunos casos. No poder tener tiempo para nosotros puede ser estresante, y el más mínimo desacuerdo puede intensificarse con rapidez. Trate de comprender cómo el COVID-19 afecta a las personas a su alrededor y sea paciente cuando se irriten. Tenga en cuenta otros factores estresantes, como preocupaciones financieras, que también pueden afectar el estado de ánimo de su ser querido.

- **Valore lo bueno.** Un problema que la Dra. Julie y el Dr. John ven a menudo cuando las parejas están teniendo dificultades es una tendencia a las críticas y que se centran en lo negativo. En lugar de ello, es importante buscar lo que su pareja está haciendo bien. Cree una cultura de aprecio y respeto al señalar lo positivo y decir gracias. Y no olvide los pequeños momentos con gestos físicos también, como darse la mano o abrazarse. Durante estos momentos de estrés, esas acciones pueden ser más importantes que nunca.
- **Dedique tiempo a tener conversaciones serias.** Si bien puede ser difícil tener conversaciones privadas importantes si tiene hijos en la casa constantemente en estos días, es todavía esencial hacerse el tiempo para ellas. Tómese un tiempo para hablar sobre los problemas que tiene en su cabeza. Asegúrese de comenzar de una manera que haga que su pareja se sienta cómoda para hablar, no atacada. Las oraciones del tipo “Me parece” son una buena forma de comenzar un tema difícil. Pídale a su pareja que lo escuche y confirme lo que dijo. Luego, use el mismo método pero en orden inverso. La verdadera comprensión mutua facilita llegar a un acuerdo.
- **Busque apoyo.** Si bien las consultas médicas y las sesiones de terapia en línea han estado disponibles durante años, el COVID-19 ha multiplicado rápidamente su popularidad. Si tiene acceso al apoyo durante estos momentos, ya sea individual o como pareja, asegúrese de usar uno de los muchos recursos disponibles para comunicarse con un terapeuta.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el departamento de accidentes y emergencia más cercano. Este programa no sustituye a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de familias menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. Los niveles de experiencia o de educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar según los requisitos de contrato o los requisitos reguladores del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.