

Link: <https://www.elmostrador.cl/noticias/opinion/cartas/2022/02/08/relaciones-de-pareja-en-tiempos-de-pandemia/>

Señor Director: El establecimiento de relaciones sociales y de pareja determinan parte importante de cómo estos vínculos decantarán con posterioridad. <p>Los últimos 2 años, parte significativa de dichos elementos contextuales vienen determinados por la pandemia del COVID-19. </p> <p> Dentro de estos elementos podemos considerar el distanciamiento social, las cuarentenas y confinamientos, la imposibilidad de realizar actividades cotidianas que antes nos parecían normales y/o naturales, como asistir a cualquier lugar o evento social sin restricción.

Esto tiene un efecto a nivel psicológico, donde la inseguridad de vincularse con otros sienta un clima de estrés y ansiedad que conspiran contra las posibilidades de generar un nuevo vínculo, una nueva relación o simplemente, abrirse a algo tan natural como iniciar un diálogo con otro en un contexto casual o desconocido. </p> <p> Todo lo anterior, ha llevado a que tengamos que adaptarnos a nuevas condiciones con grados de incertidumbre, pero a la vez con mucha curiosidad respecto de cómo accionar y reaccionar frente a las distintas y nuevas formas de vincularnos con otros. </p> <p> De esta manera, se ha transformado en un desafío poder conocernos para generar nuevas relaciones que decanten en uniones de significancia y que prosperen en el tiempo.

Y parte de estos desafíos han supuesto superar las barreras físicas, reemplazándolas por diversos medios como la tecnología o dispositivos que nos permitan exponer lo que pensamos y sentimos en un contexto seguro, y que contribuyan a acercarnos más. </p> <p> Hemos aprendido a dejar fuera muchos prejuicios y abrimos a la experiencia de conocer a otros en este nuevo contexto, y esto también ha traído nuevos aprendizajes, los cuales hubiesen sido imposibles de adquirir sin haberse abierto a nuevas estrategias.

Esta apertura nos permite experimentar, sentir y vivir las relaciones de una nueva manera, incluso en tiempos de COVID. </p> <p> Dentro de algunas recomendaciones para establecer relaciones en estos tiempos, podemos encontrar la disposición y apertura para utilizar las redes sociales para conocer a alguien.

No obstante, es importante tener cuidado en NO idealizar a las personas detrás de cada perfil de una red social, dado que podemos tener una idea equivocada a partir de cómo “nosotros queremos ver” a esa persona.

Esto, es de especial cuidado porque puede condicionar el cómo nos relacionaremos con el otro. </p> <p> Un último aspecto a tomar en consideración es mantener el equilibrio para comprender y aceptar que cada forma para establecer relaciones sociales, tiene beneficios y/o perjuicios, y que no es negativa o positiva, si no que es posible su coexistencia, y el establecimiento de relaciones se puede ver beneficiado teniendo muy claro cuales son los mejores y peores aspectos de cada una de ellas. </p> <p> Rolando Sepúlveda Académico</p> <p> Escuela de Psicología **Universidad de Las Américas** Sede Concepción</p>



The image is a screenshot of a web browser displaying an article on the El Mostrador website. The article title is "Relaciones de pareja en tiempos de pandemia" (Relationships in times of pandemic) by Rolando Sepúlveda. The article text discusses the impact of COVID-19 on social and romantic relationships, mentioning social distancing, confinement, and the challenges of forming new connections in a context of uncertainty and stress. It also offers advice on using social media to connect while being cautious of idealizing profiles. The author is identified as Rolando Sepúlveda, an academic at the University of Las Américas, Concepción branch. The website header includes the El Mostrador logo and navigation menus. There are also some promotional banners for a lottery and a video player.