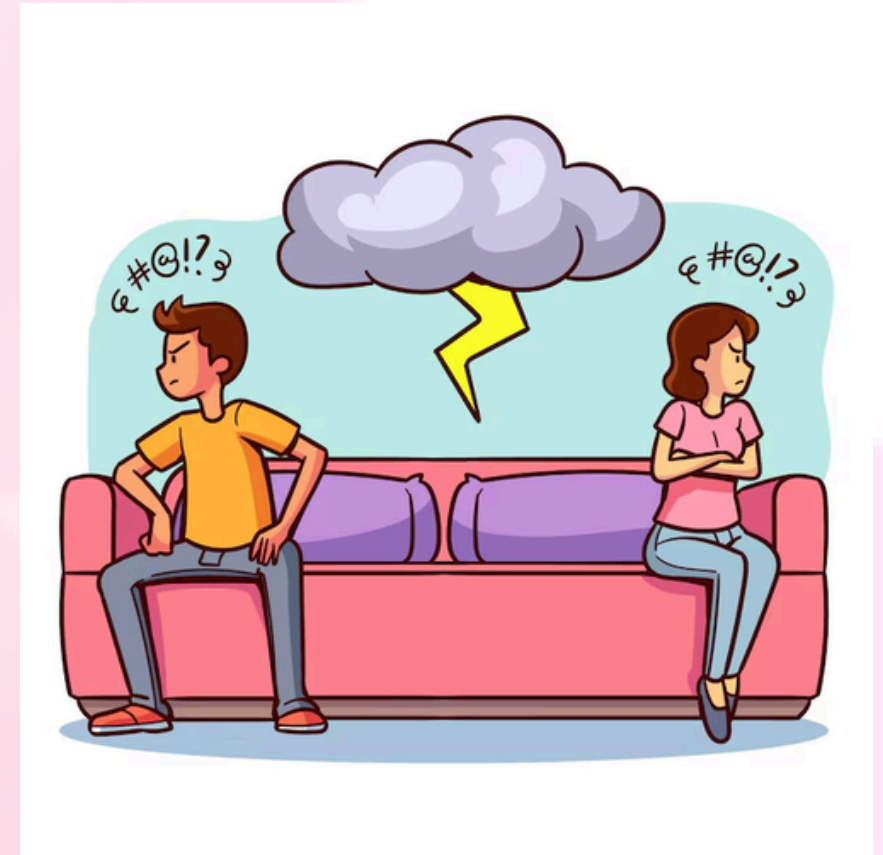


Problemas de pareja

- Los problemas de pareja, abordados desde la psicología, suelen surgir por fallas en la comunicación, diferencia de valores, monotonía, gestión de hijos/economía o celos.
- Señales clave incluyen discusiones constantes, frialdad emocional o vidas separadas.
- La terapia busca mejorar la expresión de emociones, la negociación y la empatía para fortalecer el vínculo.

Problemas de pareja más frecuentes:

- Mala comunicación
- Celos
- Falta de tiempo compartido
- Problemas en la vida sexual
- Problemas de convivencia
- Desacuerdo en las responsabilidades
- Infidelidad
- Monotonía
- Factores Individuales
- Falta de compromiso
- Intereses distintos
- Problemas con la familia
- Crianza de los hijos
- Inseguridad



- **Es recomendable acudir a terapia cuando los conflictos dentro de la relación comienzan a afectar el bienestar emocional de uno o ambos miembros de la pareja.**
- **Pueden manifestarse a través de discusiones constantes, dificultades de comunicación, falta de confianza, celos, distanciamiento emocional o problemas para resolver desacuerdos.**
- **Es aconsejable buscar ayuda cuando la relación genera estrés, tristeza o afecta otras áreas de la vida, como el trabajo, la familia o la autoestima.**
- **La terapia de pareja puede ayudar a mejorar la comunicación, comprender mejor las necesidades de cada persona y desarrollar estrategias para fortalecer la relación y resolver conflictos de manera saludable.**