

## Cuándo y cómo pedir "un tiempo" a la pareja: las señales que indican que puedes hacerlo



“**Necesito un tiempo**”, es una frase que una pareja no quiere escuchar.

Su sola mención puede tomarse como una señal inequívoca de que la relación se encuentra viviendo una crisis o en el peor de los casos, está cerca de terminar.

No obstante, esta necesidad que puede sonar a excusa, resulta ser una opción válida para retomar la comunicación después de una necesaria “**pausa**”.

Bajo este recurso de querer tomar distancia, la psicología señala que optar por un tiempo alejada de la pareja, serviría para reequilibrar las necesidades y perspectivas del otro.

Aunque por otra parte, cabe la posibilidad que la separación física no sea efectiva, debido a que los conflictos internos de la relación son mayores, e implica un trasfondo de discusiones y peleas. No obstante, este último recurso puede ser eficaz, solamente hay que saber cómo y cuándo pedirlo.

### ¿Cuándo es necesario tomarse un tiempo con la pareja?

“**Algunas opciones que pueden indicar que tomar un descanso podría ayudar a mejorar la relación, son si la pareja se encuentra atrapada en un ciclo de discusiones sin resolución, un período de separación puede ayudar a cada persona a reflexionar sobre las causas de estos conflictos y a buscar soluciones más efectivas**”, explica a BioBioChile, Macarena Norambuena, Directora Clínica de Atención Psicológica de la Universidad Andrés Bello.

También en muchas relaciones, especialmente en aquellas donde la dependencia emocional ocurre de manera reiterada, “**necesitar tiempo**” puede ser la motivación de buscar espacio para recuperar la individualidad perdida o diluida dentro de la dinámica de pareja.

A este respecto, la especialista define que respetar la autonomía de los miembros de la pareja resulta vital para fortalecer el vínculo. “**Si hubo pérdida de individualidad o autonomía, tomar un tiempo puede ser beneficioso para redescubrir sus propios intereses y necesidades**”.

En otros casos, esta frase puede ser una señal, de que una persona está reconsiderando la viabilidad de la relación a largo plazo.

Por lo tanto, puede ser provechoso si uno de los miembros de la pareja está confundido sobre sus sentimientos o duda del futuro de la relación, y el tiempo distanciado puede ayudar a clarificar estos sentimientos.

Sin embargo, en opinión de la psicóloga María Esclapez, experta en relaciones de pareja, la decisión no debe extenderse por mucho tiempo, “**es necesario poner una fecha límite para pensar las cosas. Hay que pensar en la otra parte; a nadie le gusta estar esperando en la incertidumbre**”, explicó a [‘Women’s Health’](#).

### Los pasos para “tomarse un tiempo”

Cada persona debe tener el espacio para explorar sus pensamientos sin presiones indebidas.

Algunos elementos importantes que pueden ayudar a manejar este proceso, es establecer la duración de la pausa, tener claro el objetivo del tiempo, determinar cómo será la comunicación mientras dure la pausa, planificar cómo y cuándo se evaluará la pausa y las decisiones sobre el futuro de la relación.

En el caso que la pareja tenga hijos, la distancia puede ayudar a reducir la exposición de los hijos a los conflictos y tensiones, mejorando el ambiente del hogar. Para Macarena Norambuena, al darse un tiempo, “**cada persona puede cuidar mejor de su salud mental y emocional, lo cual es esencial para ser un buen padre y madre. Sin embargo, también puede tener como desventaja que la estabilidad de los niños puede verse afectada, así como también la coordinación entre los padres, por lo que ofrecerles apoyo emocional en estos momentos y comunicación clara es fundamental**”, reflexiona a nuestra presente redacción.

### ¿Cuáles son los beneficios de la separación?

Ahora, si una pareja decide otorgarse un tiempo, este acuerdo debe contemplar los términos y la duración de la separación, para que utilicen este período de manera productiva, ya sea a través de la reflexión personal.

Además, la comunicación abierta sobre las expectativas y los objetivos de este tiempo, puede ayudar a evitar malentendidos y a fomentar un reencuentro más saludable.

Eso sí, dado que las circunstancias individuales de cada persona son diferentes, las intenciones detrás de la separación temporal pueden variar ampliamente, y no necesariamente indican que el amor ha terminado o que la decisión de separarse es definitiva.

Bajo este contexto, Norambuena afirma que la mejor manera de entender qué significa la separación, es mantener una comunicación abierta y honesta.

“**Preguntar y compartir los sentimientos y preocupaciones puede ayudar a aclarar dudas y asegurar que ambos miembros de la pareja comprendan lo que está en juego y cómo manejar la distancia de manera productiva y clara. A veces es muy complejo que la pareja lo logre por sí solos, por ello, se les recomienda en esos casos el acompañamiento de un terapeuta de parejas**”, añade a BBCL.

### ¿Da resultado “darse un tiempo” con la pareja?

Adicionalmente, el período de separación puede revitalizar el aprecio y el deseo de estar juntos, permitiendo que ambos miembros extrañen y valoren más al otro.

En este sentido, el psicólogo Sebastián Girona que lleva 15 años atendiendo parejas, indicó a [Infobae](#), que esta instancia sirve para observar cuál es el estado de la relación. Según el profesional, cada pareja debiera ser capaz de comunicarse. “**Nos encanta pensar en el amor en términos de magia, de hechizo y todas esas cosas, pero lo cierto es que la pareja no es una excepción y también requiere esfuerzo y trabajo. Ese trabajo tiene que ver con mirar al otro, saber cómo se siente, cuáles son sus proyectos, sus deseos, sus miedos, cómo es su relación con sus amigos, sus vínculos, cómo está en el trabajo, etc. De eso también se trata la intimidad: de saber qué tiene mi pareja en la cabeza. Muchas parejas fallan en esa intimidad y es ahí cuando se produce la soledad en la pareja**”.

Como resultado del esfuerzo y cumplido una vez el plazo, los especialistas coinciden que es relevante compartir las reflexiones a las que se ha llegado.

Aun cuando la distancia es un recurso para hacer que las personas vuelvan a conectar, muchas veces esto no ocurre, dado que los intereses de cada miembro de la relación cambian. Sin embargo, este tiempo de reflexión es esencial para replantear si la relación ya no es saludable o satisfactoria.

### “El contrato” con la pareja

De acuerdo con la psicología, las diferencias de percepción son habituales. Algo que complementa Girona en la publicación de Infobae, es que el diálogo es fundamental para el futuro de una pareja. “**Yo siempre digo que es el oxígeno de la relación y la elección de esa palabra es a propósito: sin oxígeno (diálogo) ninguna relación puede sobrevivir**”

Es más el profesional resalta que cada relación tiene una especie de contrato que debe renovarse con el tiempo. “**Algunas parejas logran renovarlo y otras no**”, complementa.

“**De hecho este contrato que tienen las parejas es mucho más complejo que el contrato que firmamos cuando arrendamos un departamento por ejemplo, y la mayor complejidad tiene que ver con que este contrato tiene aspectos conscientes y aspectos inconscientes, y estos últimos son los más complejos porque en general las parejas no son conscientes de esto**”, cierra.