

Los Efectos del Estrés en tu Relación de Pareja

Es importante entender como el estrés afecta tu matrimonio.



Frecuentemente las parejas experimentan etapas de cambio, molestias cotidianas y problemas emocionales los cuales causan estrés en sus relaciones. Todos tenemos estrés en nuestras vidas, relacionado con el trabajo o falta de trabajo, finanzas, el matrimonio, u otras relaciones familiares. El venir a vivir a otro país también puede ser estresante ya que implica navegar con el proceso de inmigración, mantener una relación de larga distancia, criar niños en una cultura nueva, o aprender un nuevo idioma. El estrés puede predisponer negativamente tus reacciones mentales y físicas a los eventos cotidianos de la

vida lo que puede poner a prueba la estabilidad de tu matrimonio.

Es importante entender como el estrés puede afectar tu matrimonio. Puesto que el experimentar estrés es inevitable, es necesario aprender a reconocerlo y a manejarlo. Tu relación puede fortalecerse si tú y tu pareja aprenden a hablar acerca de lo que les causa estrés y al final se sienten relajados y contentos. A continuación te presentamos algunas estrategias para manejar el estrés en tu relación de pareja.

Descubre lo que te está molestando

Toma un tiempo para descubrir la raíz del problema y luego háblalo con tu pareja.

El estrés puede ser engañoso. Muchas veces decimos “¡Estoy estresado(a)!” pero resulta difícil identificar lo que en verdad está causándonos estrés. Toma un tiempo para descubrir la raíz del problema y luego háblalo con tu pareja.

Tu pareja podría ayudarte a manejar el nivel de estrés. Cuando tú estés consciente de que es lo que te preocupa lo podrás compartir con tu pareja y él o ella podrán ayudarte a pensar en maneras de evitar que tu estrés aumente.

Recuerda que tal vez tu pareja no entenderá tus razones para sentirte estresado. Ayúdale a entender por qué te sientes de esa manera. Respeten los sentimientos de cada uno y busquen maneras para juntos superar estos desafíos. Tu pareja puede darte un punto de vista diferente y juntos pueden pensar en soluciones para resolver el problema que te está causando estrés. Recuerda que no todos los problemas tienen solución, pero el hablar y compartir tus sentimientos te puede ayudar a manejarlos. Comprende que si no encuentras con tu pareja una manera efectiva de manejar el estrés, esto tendrá graves consecuencias en tu matrimonio.

Manténganse Conectados

A veces las parejas pasan más tiempo hablando de sus problemas con sus amigos que con su cónyuge porque creen que su pareja no los comprenderá. El alejarte de tu pareja cuando estás pasando por estrés puede ser uno de los comportamientos más

dañinos para una relación. Esto puede resultar en que él/ella se sienta rechazado(a) y el silencio resultará en más frustración y enojo lo cual los puede separar aún más.

Traten de apoyarse el uno al otro para fortalecer su relación. Lo pueden hacer simplemente al hablar de las cosas cotidianas que suceden en su vida, como lo que ven en las noticias, una buena película, o los logros de sus hijos. Esto cultiva la confianza que necesitan para hablar de temas más difíciles y que pudieran ser más estresantes al momento de hablarlos.

Conserven la Intimidad

La intimidad es una parte importante de cualquier matrimonio saludable. Aunque muchas personas piensan que la intimidad es solo sexo en realidad es mucho más que eso. Tener intimidad con tu pareja significa compartir con él/ella tus pensamientos y sentimientos aunque en ocasiones sea incomodo. La intimidad emocional se desarrolla cuando somos abiertos y honestos. Esto es especialmente importante cuando estamos estresados. La intimidad da a tu pareja la oportunidad de apoyarte, y tú en respuesta tienes más probabilidad de apoyarlo(a) cuando él/ella estén estresados. Algunas parejas evitan la intimidad cuando están estresados porque están cansados o emocionalmente agotados pero esto es un error. La intimidad ayuda a aliviar la tensión y la ansiedad.

Protege tu tiempo

Quizás puedas sentirte abrumado(a) por tantas actividades, que realmente no tienes tiempo para dedicarle a tu familia, lo que puede causar problemas en tu relación y con la familia entera. El pasar mucho tiempo en otras cosas significa que hay menos tiempo para ti y tu familia.

Estudios han demostrado que el estrés del trabajo está relacionado a la infelicidad en el matrimonio.

Estudios han demostrado que el estrés del trabajo está relacionado a la infelicidad en el matrimonio. Evita estar siempre conectado(a) al trabajo a través del teléfono celular, correo electrónico u otra tecnología. Esto puede causar que tu pareja se sienta solo(a) y dañará su relación.

Para evitar desesperarte con tu familia, busca señales que te avisan que te estás estresando y limita la cantidad de actividades extracurriculares de tus hijos. Los padres pueden sentir que es un trabajo de tiempo completo manejar el horario de cada miembro de la familia. El tener que planear las actividades de los niños, llevarlos a sus prácticas, asistir a sus partidos deportivos, recitales y eventos pueden ser demasiadas cosas.

Si te sientes abrumado y no sabes cómo cambiar tu situación de pareja para empezar a tener un matrimonio más sano, te recomendamos que tomes un taller de educación para parejas. La educación matrimonial te puede dar las herramientas, la información, y los recursos necesarios para ayudarte a manejar el estrés y mejorar tu relación. Hagan tiempo para disfrutar uno del otro y para trabajar en mejorar su relación.

Tus acciones y actitudes demuestran el tipo de esposo, esposa, mamá, papá o amigo(a) que en realidad eres. Mantente alerta a las señales de que estas estresados como son periodos largos de soledad, depresión, o cambios de humor repentinos tuyos o de tu pareja. Si notas éstas señales, en ti o en tu pareja debes estar preparado(a) para ayudarlo o buscar ayuda. Procura estar pendiente de tus emociones y las de tu pareja cada día. Cambia

las cosas en tu vida, o en tu relación, que puedes controlar y acepta las cosas que no puedes cambiar.

El estrés aparece en formas diferentes y variadas y debes de aceptar que siempre será parte de tu vida. Trata de recordar que cada persona maneja el estrés de manera diferente. En otras palabras, lo que le causa estrés a una persona puede ser algo que otra persona puede manejar con facilidad. No existe un solo remedio para el estrés que experimentamos en nuestras vidas, pero de nosotros depende cómo reaccionamos a él. Tú y tu pareja pueden trabajar juntos para controlar sus pensamientos y comportamientos. Decidan comunicarse para reducir los efectos del estrés. La comunicación previene que uno se sienta solo, crea confianza, muestra devoción y alivia las preocupaciones. Demuestra tu amor siendo amable y cariñoso. Reconoce lo que te causa estrés y no permitas que esto te separe de tu pareja.

Recursos Adicionales

Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, Their Partners and Children, and the Clinicians That Treat Them, B.E. Robinson, NYU Press, 2007.

Linking Economic Hardship to Marital Quality and Instability. R.D. Conger et al, Journal of Marriage and Family, 52, p.643-656, 1990.

El siguiente documento fue desarrollado por la *Iniciativa para Matrimonios Hispanos Saludables* la cual es dirigida por Frank Fuentes de la Administración para Niños y Familias. El contenido fue adaptado por Leah Rubio, Adilia McManus y Keila Garcia de materiales proporcionados por el *National Healthy Marriage Resource Center*.