

# ¿El estrés está afectando negativamente tu relación?

## Objetivo

Gestionar más eficazmente el estrés que alimenta los problemas en tu relación reconociendo sus fuentes.

## Lo que debes saber

En el mundo actual, es prácticamente imposible evitar el estrés. Los factores de estrés son acontecimientos que generan reacciones emocionales y físicas. Tanto si un factor estresante es positivo (por ejemplo, un ascenso laboral o el nacimiento de un hijo) como negativo (por ejemplo, una enfermedad grave o la pérdida de un empleo), puede afectar a la relación de pareja. El estrés es una de las principales causas de tensión interpersonal y disfunción en las relaciones. Cuando los niveles de estrés son altos o crónicos, pueden surgir problemas físicos (dolores de cabeza, malestar estomacal), psicológicos (ira, ansiedad) o relacionales (desconexión, conflicto).

La investigación ha indicado que los niveles elevados de estrés tensan las relaciones íntimas. Cuanto mayores son los niveles de estrés, más intensamente reacciona la pareja a los altibajos normales de la vida. En otras palabras, cuando los niveles de estrés son altos, los desaires percibidos afectan a las parejas con mayor intensidad. Es posible que uno se ponga nervioso con su pareja o pierda la paciencia mucho más rápido, y con el tiempo, estas microagresiones erosionan las relaciones. Las investigaciones también sugieren que los altos niveles de estrés dificultan la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Es más probable que las parejas evalúen negativamente su relación cuando experimentan una exposición prolongada al estrés. La capacidad de amar, el potencial y la valía también se ven afectadas negativamente por el estrés a largo plazo, lo que aumenta la tensión en las relaciones.

La gestión eficaz del estrés comienza con la identificación de las fuentes de estrés, la evaluación de su capacidad para controlar o cambiar la situación y el mantenimiento de la conexión con su pareja mientras discuten formas saludables de afrontarlo. Hay dos formas básicas de afrontar el estrés:

**Eliminar o controlar el factor estresante.** Algunos factores estresantes son cosas que puedes controlar (por ejemplo, trabajar demasiadas horas). En algunos casos, es posible tomar decisiones que eliminen el factor estresante (por ejemplo, encontrar un nuevo trabajo o reducir las horas de trabajo).

**Cambiar tu reacción al estrés.** Cuando no se puede eliminar un factor estresante, es importante abordar la forma de reaccionar ante el estrés. Aprender y utilizar estrategias de afrontamiento puede ayudarte a responder al estrés de forma más saludable.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Valora las siguientes afirmaciones en una escala de 0 a 10, donde 0 = no estoy de acuerdo en absoluto, y 10 = muy de acuerdo.

\_\_\_\_\_ Me preocupa el dinero todo el tiempo.

\_\_\_\_\_ La crianza de los hijos es una fuente importante de estrés para mí.

\_\_\_\_\_ No me llevo bien con mis suegros.

\_\_\_\_\_ Mi pareja y yo rara vez nos comunicamos.

\_\_\_\_\_ Discutir es una fuente frecuente de estrés para nosotros.

\_\_\_\_\_ Me siento frustrado(a) sexualmente.

\_\_\_\_\_ Mi trabajo es extremadamente estresante.

\_\_\_\_\_ Me enfrento a un problema de salud grave y/o continuo.

\_\_\_\_\_ Recientemente he perdido mi trabajo, o estoy teniendo dificultades para encontrarlo.

\_\_\_\_\_ Recientemente hemos experimentado una muerte en nuestra familia.

\_\_\_\_\_ La adicción es un problema constante en nuestra familia.

\_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Otro: \_\_\_\_\_

Basándote en tus respuestas, describe los problemas que tienes actualmente.

---

---

---

¿Qué otras fuentes de estrés, si las hay, pueden contribuir a estos problemas?

---

---

---

¿Puedes controlar o cambiar las situaciones estresantes? Si la respuesta es afirmativa, describe lo que puedes hacer.

---

---

---

Si hay cuestiones que son difíciles o imposibles de cambiar, ¿qué puedes hacer para afrontarlas?

---

---

---

¿Qué pueden hacer para mantenerse conectados como pareja mientras crean formas saludables de afrontar el estrés?

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puede hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---