

# Reduce el impacto del estrés en tu relación

## Objetivo

Reducir el impacto del estrés en tu relación y aumentar la intimidad y la comunicación.

## Lo que debes saber

El estrés es una de las principales causas de tensión interpersonal y disfunción en las relaciones. El estrés agudo o crónico puede extenderse a la relación, afectando la intimidad y erosionando la comunicación. Es posible que pierdas la paciencia con tu pareja mucho más rápido, que disminuyas tu comunicación o tu afecto, o que inicies una discusión para desahogarte.

El estrés dificulta la comunicación efectiva y la resolución de conflictos en las relaciones. También es más probable que las parejas vean su relación de forma negativa cuando experimentan un estrés prolongado. El estrés crónico también afecta la autoestima y la valoración de uno mismo, lo que aumenta la tensión en las relaciones.

## Qué hacer

La gestión eficaz del estrés comienza con la identificación de las fuentes de estrés, la evaluación de tu capacidad para controlar o cambiar la situación, y el mantenimiento de la conexión con tu pareja. Haz dos copias de esta hoja de trabajo, una para ti y otra para tu pareja. Después de completar la hoja de trabajo, planifica un tiempo para compartir tus respuestas con tu pareja.

En primer lugar, identifica las fuentes de estrés. Valora las siguientes afirmaciones utilizando una escala de 0 a 10, donde 0 = no se aplica, y 10 = es una forma significativa de estrés en mi vida.

- 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 tengo dificultades para encontrar uno.
- Hemos experimentado una muerte en nuestra familia.
- La adicción es un problema constante en nuestra familia.
- Nuestros horarios son abrumadores y pasamos poco tiempo juntos.

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

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

¿Cuáles son las tres principales fuentes de estrés en tu relación?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Hay otras cuestiones que contribuyan a estos problemas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Hay dos formas básicas de afrontar el estrés:

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

**2. Cambiar la reacción al estrés.** Cuando no se puede eliminar un factor estresante, es importante abordar una forma de reaccionar o afrontarlo. Las estrategias de afrontamiento pueden ayudarte a responder al estrés de forma más saludable.

Elige un factor de estrés que puedas eliminar o controlar.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué puedes hacer para controlar o cambiar la situación de estrés?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A continuación, elige un factor de estrés al cual puedas cambiar tu respuesta o reacción.

---

---

---

Si hay factores de estrés que son difíciles o imposibles de cambiar, ¿qué puedes hacer para afrontarlos?

---

---

---

Por último, es importante que te mantengas conectado con tu pareja mientras manejas el estrés para reducir el impacto negativo en tu relación. Aquí tienes algunas formas de mantenerte conectado con tu pareja (y de reducir el estrés):

- **Tacto diario** - Dedicar al menos 30 segundos dos veces al día a ser físicamente cariñoso con tu pareja.
- **Demuestra un interés genuino** - Se curioso e inicia conversaciones únicas, que inviten a la reflexión y que tengan un final abierto.
- **Expresa tu gratitud** - Hazle saber a tu pareja lo mucho que la aprecias.
- **Comparte recuerdos** - Cada día cuenta una anécdota divertida, un momento conmovedor o vean fotos antiguas.
- **Crea momentos compartidos** - Programa una cita nocturna, unas vacaciones o una nueva aventura, o tomen una clase juntos.
- **Escucha** - Haz más preguntas o simplemente devuelve lo que oyes.
- **Rían juntos** - El humor puede reducir la tensión y aligerar el estado de ánimo.
- **Expresa cariño** - Las parejas que tienen éxito en sus relaciones se tratan mutuamente con amor y amabilidad, expresados a través de palabras cariñosas y acciones amables.
- **Apaga los aparatos electrónicos** - Descansen de sus aparatos cuando estén juntos.

¿Se te ocurre otra forma de estar conectado(a) con tu pareja? \_\_\_\_\_

Comprométete a practicar cada día al menos un acto de la lista anterior. Utiliza la siguiente tabla para registrar la actividad que realizas con tu pareja. Registra tus pensamientos, sentimientos y experiencias al conectar con tu pareja. Por último, describe la reacción de tu pareja.

Fecha	Actividad	Tus pensamientos, sentimientos y experiencias	¿Cómo reaccionó tu pareja?

### Reflexiones sobre este ejercicio

Después de realizar este ejercicio, ¿tu relación se vio menos afectada por el estrés? Explica.

---



---



---

¿Has notado un aumento de la intimidad y de la comunicación efectiva con tu pareja?

---



---



---

¿Qué más puedes hacer para mantenerte conectado(a) con tu pareja mientras afrontas el estrés?

---



---



---

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

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

¿Qué aprendiste de este ejercicio?

---

---

---