

# ESTRÉS

## La enfermedad de las parejas

**La intensa actividad del día a día puede desencadenar situaciones de tensión, incluso de conflicto, con la pareja. De ahí al divorcio a veces solo hay un paso**

**Manejar el estrés resulta más sencillo de lo que parece. Los psicólogos señalan algunos consejos para que el matrimonio no sufra ni se deteriore por los agobios**

POR M. J. PÉREZ-BARCO  
MADRID

Los psicólogos y psiquiatras los denominan estresores y para el resto de los seres humanos, no duchos en la materia, son los quebraderos de cabeza y los agobios que nos preocupan todos los días. Se trata de esas pequeñas cosas de la vida cotidiana que llegan a situaciones en las que sentimos que no damos abasto, que no nos da la vida y que, al final, desembocan en discusiones y malestar con la pareja y con los hijos. El estrés del día a día nos engulle: llevar a los niños al colegio; media hora más de atasco en el coche; aguantar las órdenes, muchas veces sin sentido, del jefe o una discusión con un compañero de trabajo; estar pendientes de hacer la compra, de recoger por la tarde a los niños, de tirar la basura o de que el marido no ha retirado los platos de la mesa o la mujer no ha planchado la camisa del día siguiente (porque no nos engañemos, ni se ofenda nadie, esos roles están todavía muy vigentes en las familias más modernas).

Al final del día, no quedan fuerzas, ni ganas, para hablar con la otra persona con la que convivimos, todo se reduce a un cruce de preguntas y respuestas muchas veces vacías. Y lo más importante, el afecto, las sensaciones, las impresiones, los sentimientos y los pensamientos se quedan en el tintero de nuestro interior. La pareja se llega a distanciar tanto que un mal día no se reconoce. En el peor de los casos, el estrés les separa, se divorcian, originando además cuadros de ansiedad y depresión que necesitan ya de una terapia y tratamiento farmacológico.

### Malestar en la familia

«Se ha comprobado que la cantidad de estresores pequeños de la vida diaria tienen mucha incidencia en el desarrollo del malestar en la familia y, por ese motivo, los matrimonios acaban muchas veces en divorcio», afirma Adrián Cano, director de la Unidad de diagnóstico y terapia familiar de la Clínica Universitaria de la Universidad de Navarra. De



**Fatiga**

**Depresión**

Señales de alarma

Insomnio

**Ansiedad**

Dolor de cabeza

Dolor de espalda

**Estreñimiento o diarrea**

hecho, las estadísticas revelan que cada año se rompen más matrimonios. En 2010, fueron 127.473 parejas las que decidieron emprender cada uno la vida por separado, un 2,45% más que en el año anterior. Y no hace falta que se produzcan acontecimientos de gran trascendencia (despido, enfermedad, la muerte de un familiar...) —«ante esos estresores graves el entorno, la familia y los amigos reaccionan mejor», apunta Cano—, las responsabilidades del día a día van cargando a ambos.

Es un hecho constatado: El 54% de los españoles afirma llevar una vida estresada, según un estudio de la Fundación Pfizer. El trabajo, la familia, los hijos y, ahora con esta profunda crisis, la falta de un empleo son los motivos principales. Los que más se quejan de esa situación son los adultos entre 35 y 49 años, y más las mujeres. A ellos les estresa más el trabajo y a ellas también la familia. En los últimos dos años incluso los españoles se sienten más presionados por dos situaciones contrapuestas: los que trabajan, por la mayor carga de actividad que soportan, y los desempleados, sobran las palabras. «Estamos viendo que muchas separaciones se producen por problemas derivados de la situación económica: padres que trabajan muchas horas y se sienten mal por no atender a sus hijos, que no recortan el horario por miedo al despido, madres que no dan abasto, hijos que hacen solos los deberes...», señala Clara Isabel Lacunza, psicóloga del Servicio Navarro de Salud.

### Deterioro de la relación

Sin duda, la situación económica es un handicap más que agrava las preocupaciones del día a día. ¿Pero cómo nos afecta? «Los estresores diarios crónicos repercuten en que hay menos tiempo para estar con la pareja, hay menos experiencias de bienestar con el cónyuge, menos capacidad de disfrutar en la pareja y empeora la calidad en la comunicación, cuesta más expresarse de forma positiva, se ven las cosas peor y se tiende a engrandecerlas más. Y mientras



«LOS AGOBIOS Y EL ESTRÉS DIARIOS INCIDEN MUCHO EN EL MALESTAR FAMILIAR»

«MUCHAS SEPARACIONES SE PRODUCEN POR PROBLEMAS DERIVADOS DE LA SITUACIÓN ECONÓMICA»

«LA COMUNICACIÓN NO SÓLO ES NECESARIA, SINO IMPRESCINDIBLE»

## 24 horas juntos

### Las vacaciones son la mejor época para cuidar la relación con la pareja

De una actividad casi frenética durante todo el año, los matrimonios pasan en vacaciones a estar juntos las 24 horas del día. Muchas veces no saben cómo gestionar ni el tiempo ni el ocio ni aprovechar los momentos para disfrutar el uno del otro. Sin embargo, es una buena época para ordenar todo lo que no se ha hecho, y hablado, durante el resto del año; para coger fuerzas y cuidar la relación. Antonio Vázquez, orientador familiar y especialista en relaciones conyugales, nos dice cómo hacerlo:

La comunicación no es simplemente una técnica. Existe comunicación cuando hay confianza y eso se otorga, no se impone. No empeñarse en hablar: se trata de estar juntos, rozarse. Hay matrimonios que utilizan muchas palabras y otros se comunican por gestos.

Puede ser oportuno dejar pasar unos días para que se rebaje la tensión acumulada, mostrándose amable en simples detalles de facilitar uno los planes que se le ocurran al otro.

No empezar por hablar de algo sustancial. Comenzar por temas más superficiales mostrándose muy flexible. Poco a poco las conversaciones irán adquiriendo calado. Para eso es fundamental no mantener la propia opinión por encima de todo. Hay que dejar hablar y cultivar el arte de la

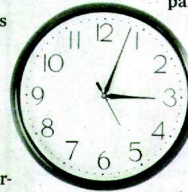
pregunta, «in retransca», que se nota enseguida.

Al tocar un punto conflictivo, saber ceder, para que el otro siga la conversación sin que el interlocutor interrumpa con alguna violencia verbal, del tipo «eso es una tontería». Reafirmar una y varias veces todo lo positivo que se ha escuchado.

No olvidar que el hombre es más parco en palabras y la mujer más expresiva y comunica mejor. Entender que hay un lenguaje de la mirada y de los gestos.

Es un buen momento para que, con serenidad y sin echarse nada en cara, la pareja analice cómo ha ido el curso e intente hacer planes para rectificar los puntos de fricción. Todo con sentido positivo. Se puede empezar por echar un vistazo al funcionamiento de los hijos y cómo mejorarlo.

Buscar momentos solos, sin hijos ni amigos. Aunque estemos en plena crisis, el dinero mejor gastado es el que se utiliza para irse a cenar un pescadito frito y hablar. Hablar sin miedo, a corazón abierto que no significa soltar barbaridades, ni decir lo que se piensa sin pensar lo que se dice. Una cosa es la sinceridad y otra la espontaneidad.



Falta de respiración

Cambios de peso

Tensión en el cuello

Problemas al relacionarse

Pérdida de apetito

Presión arterial alta



ocurre eso, no somos conscientes —explica el doctor Cano—. Cuando existen pequeños estresores continuos hay un alto riesgo de enfermedad física y psicológica: alteraciones del sueño, dejamos de comer, de hacer ejercicio, nos deprimimos, sentimos ansiedad, empeora el contacto familiar y conyugal, sentimos hostilidad hacia el otro, rigidez...».

Pero no todo está perdido, hay remedios para superar esta situación. Todos los psicólogos coinciden: la comunicación no solo es necesaria, sino imprescindible. «Una comunicación real y afectiva entre los miembros de la pareja. Ir a lo que estamos sintiendo, a las necesidades que esperamos que cubra el otro...», dice Lacunza. «Hay que estar atentos al otro, cómo veo su estrés, si soy capaz de acercarme o no, de hablar en positivo, de expresar cómo me siento. Y si el otro es capaz de escucharme y de ser empático conmigo, si es capaz de cuidarme y darme alivio», añade Cano.

#### Buscar calidad

Para lograr el bienestar emocional en la pareja hay que hacer pequeños esfuerzos uno mismo. Javier López Martínez, psicólogo del Instituto de Estudios de Familia del CEU, expone los principales: «Pedir ayuda cuando se necesite, no trate de ser superman o superwoman. Buscar momentos de relajación, de pausa. Los psicólogos conocemos técnicas de relajación y respiración, pero para relajarse a otros les viene mejor jugar al fútbol, irse de tiendas o dar un paseo. Se trata de encontrar momentos, huecos pequeños pero de calidad. Por ejemplo, en lugar de tomar el café sin remover y de pie, pues hacerlo en la cafetería o en casa sentado. Esas pequeñas cosas son eficaces para controlar el estrés».

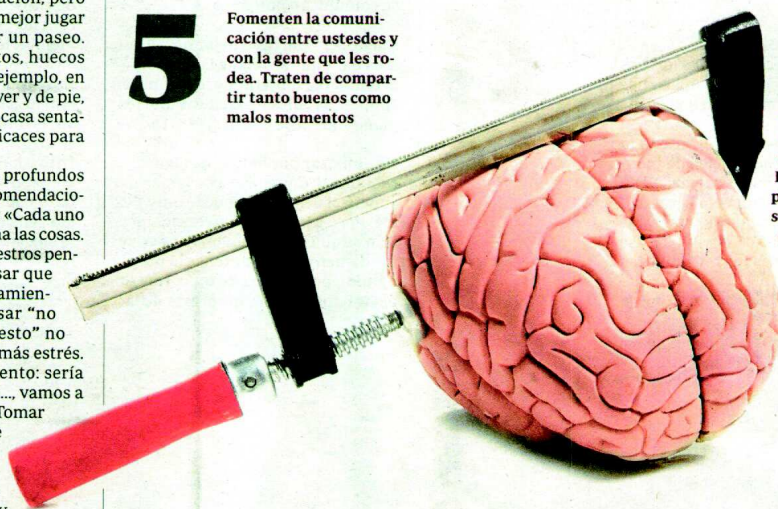
Trabajar sobre nuestros más profundos pensamientos es otra de las recomendaciones que apunta López Martínez: «Cada uno debe de reflexionar cómo se toma las cosas. Tenemos que ser flexibles en nuestros pensamientos. No se trata de pensar que todo vale, sino de no tener pensamientos rígidos. Por ejemplo, pensar "no puedo soportar que me haga esto" no ayuda en nada, sino que añade más estrés. Hay que hacer otro planteamiento: sería estupendo si..., me gustaría que..., vamos a ver cómo se puede hacer esto... Tomar distancia de la situación siempre nos ayuda a ser más flexibles y tolerantes. Podemos preguntarnos: ¿con este pensamiento me estoy ayudando? ¿me estoy perjudicando? Si la respuesta es que me estoy haciendo daño es el primer paso para cambiarlo. Los pensamientos son difíciles de cambiar, porque no caemos en la cuenta de que los tenemos. Ser conscientes de si nos ayudan o no es un paso muy importante para hacer lo más adecuado. Aunque hay situaciones que hay que aceptar y no se pueden cambiar».

No existe la misma y única receta para todas las parejas, cada una encontrará la suya. «Lo más importante ante las dificultades es estar ahí. Más que los consejos, aunque nadie haga o diga nada, es fundamental tener la sensación de que tienes al otro cuando te haga falta», concluye Martínez. Y quizá sea la única recomendación que sirva a todos para superar la adversidad.

### Decálogo antiestrés

Adrián Cano, psiquiatra de la Clínica Universitaria de Navarra  
Clara Isabel Lacunza, psicóloga del Servicio Navarro de Salud

- 1** Cuiden sus hábitos básicos. Es muy importante dormir lo suficiente y comer adecuadamente. Eviten en lo posible el consumo de tóxicos. Tienen poco que ganar y mucho que perder
- 2** Practiquen ejercicio físico de forma regular, solos o juntos. No es necesario apuntarse a un gimnasio, dar un paseo todos los días durante 30 minutos puede ser suficiente para mejorar su comunicación y sentirse cerca
- 3** Involúcrese en actividades de ocio de su cónyuge. No es necesario practicarlas juntos. Hay que entender su necesidad de un espacio personal de ocio y con respetarlo es suficiente
- 4** Cuiden y fomenten sus relaciones sociales. Concéntrense en los aspectos positivos y ejemplarizantes de los demás. Ustedes también pueden ser un ejemplo
- 5** Fomenten la comunicación entre ustedes y con la gente que les rodea. Traten de compartir tanto buenos como malos momentos
- 6** Practiquen de forma regular técnicas de relajación. Son potentes aliadas para hacer frente al exceso de activación
- 7** Enfrentense a los problemas y traten de solucionarlos. ¡No se preocupen por ellos, ocúpense! Un problema no resuelto puede ser más complicado en el futuro. Los problemas compartidos parecen menores
- 8** Desdramatic. Muchas de las cosas por las que se agobia en el día a día no son tan importantes. Trate de mirarlás con distancia y compártalas con su cónyuge. Participa de sus preocupaciones
- 9** Adopte un estilo de comunicación asertivo. Aprenda a decir «no». Necesita ser auténtico. Su cónyuge lo agradecerá. A veces, debe de ser el primero, así que decida qué cosas quiere o puede hacer y cuáles deberán esperar
- 10** Todas las noches, antes de dormir, solventen sus pequeñas rencillas. Pónganse el objetivo de pensar en diez cosas positivas que hayan vivido ese día



#### CURSO «Manejo del estrés en el matrimonio y la familia»

Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Navarra (948 42 56 00 ext. 2526). Ofrece técnicas útiles y novedosas para disipar en nuestras relaciones el estrés generado por nuestra vida diaria, que afecta sobre todo al matrimonio y a la familia en general.

#### TERAPIA Para familias que cuidan de personas con demencia

El Instituto de Estudios de la Familia del CEU, en colaboración con otras universidades, como la Autónoma de Madrid o la Rey Juan Carlos, ofrece terapia gratuita para cuidadores de personas con demencia, otro de los grandes estresores que afectan a muchas familias españolas.

#### LIBROS «Aprendiendo a vivir: el descanso»

Colección Persona y Cultura (Eunsa)  
El psiquiatra Fernando Sarráiz propone actividades para evitar el estrés y favorecer la relajación. También consejos para las personas que presentan una gran tensión en su vida y se ven abrumados por un exceso de responsabilidades.

#### «El matrimonio y los días»

Ed. Palabra. Antonio Vázquez muestra que la felicidad está en saber encontrar en los acontecimientos ordinarios de cada día, el lugar de encuentro de los cónyuges. Modos de luchar contra la rutina, falta de tiempo para hablar, el papel de la familia política son algunos de los asuntos que se tratan.