

¿Sabes si sufres de estrés matrimonial?



Ser capaz de reconocerse sí uno está o no está sufriendo estrés matrimonial,

es una gran ventaja para aliviarnos y ayudar a perder tensión ambiental y poder recuperar la **armonía familiar** perdida.

Tenemos la idea de que el estrés ambiental solo nos afecta a nivel individual pero no es así ya que el estrés ambiental puede afectar no solo a la persona sino también a varias personas al mismo tiempo o a todo un colectivo.

La pérdida de **armonía familiar** también puede llevarnos a sufrir estrés ambiental por exceso de tensión en las distintas personas que forman una **familia** y ese estrés ambiental indudablemente también repercute en la **pareja**.

No saber gestionar un conflicto familiar importante o permanentes problemas a nivel matrimonial hace que se termine desencadenando en la pareja **estrés matrimonial**. La relación de pareja es tan sensible a las crisis matrimoniales sin resolver del entorno más próximo que incluso un problema familiar puede desencadenar estrés matrimonial.

Causas que pueden desencadenar estrés matrimonial:

- **Vivir tu matrimonio en un estado de permanente** tensión nerviosa, generalmente causada por un exceso de trabajo fuera o dentro del hogar, ya que incluso puede llegar a producirnos trastornos físicos y/o mentales.
- **Si en una pareja los dos o uno de los dos se sienten presionados** por un nivel de exigencia superior a lo que antes estaban acostumbrados, cualquiera de los dos terminará por sentir un nivel de agobio tan bloqueante como negativo, por sentimientos de impotencia y de ilusión hacia el otro.
- **Hay ciertas etapas de la vida matrimonial donde** es posible que aparezcan acontecimientos sobrevenidos que sobrepasen a los dos o a uno de los dos, y aunque no sean ninguno de los dos protagonistas de la nueva situación, indudablemente si que son los dos víctimas del momento y es entonces cuando puede surgir estrés matrimonial por compresión.
- **Cuando en una matrimonio/familia se vive por encima** de las posibilidades económicas de todos, se termina por no saber gestionar bien el presente por miedo a las pérdidas de futuro.

“No todas las crisis matrimoniales son crisis afectivas, pero una gran parte de ellas pueden ser crisis emocionales que acaban en crisis por estrés matrimonial”

Saber **tener en cuenta** que esa preocupación..., ese temor..., esa inseguridad..., puede acabar en estrés ambiental o personal es muy importante y saber que todo ello puede acabar en estrés matrimonial es una ventaja para entender que las crisis de estrés matrimonial pueden no tener nada que ver con el amor y el respeto al otro.

Saber **descubrir** que probablemente tu problema o vuestro problema, no está tanto en vuestra relación de pareja sino en cosas externas accidentales ... ayuda y mucho a que baje el nivel de estrés matrimonial.

¿Cómo identificar si sufres de estrés matrimonial?

Cuando cualquier emoción la traduces como algo **negativo con el otro**.

Cuando cualquier emoción te hace pensar que el otro lo está **provocando para molestarte**.

Cuando cualquier emoción te impide tomar decisiones por **miedo a una nueva discusión**.

Cuando no te sientes acompañado en las decisiones y vives con **sensación de soledad acompañada**.

Cuando los pensamientos negativos hacia el otro, te impiden tener ilusión por

hacer planes o tener ganas de **disfrutar juntos como antes**.

Cuando sé que tengo dificultades, pero trato por todos los medios de que **no me las note el otro**.

Cuando he saltado alguna línea roja y siento que estoy fuera de control para **poder evitarlo de nuevo en el día a día**.

Cuando me llevo a mi trabajo, mi estrés matrimonial y ello me impide pensar, concentrarme y **resolver mis responsabilidades profesionales**.

Consecuencias personales cuando sufres **estrés matrimonial**:

- Se **acumulan las cosas pendientes** de la familia, que antes solías llevar casi al día.
- Se **acumulan las cosas que arreglar** o reparar en tu casa, y que antes disfrutabas poniéndolas al día.
- Se **acumula el desorden** en temas personales.
- Se **acumula con demasiada frecuencia** el mal humor, la irritabilidad o el mal genio con el otro de manera desproporcionada.
- Se **deja de leer novelas** o de disfrutar con una película acompañado por el otro como antes.
- Se **deja de comprender** y de tener paciencia con el otro.

“Es estrés matrimonial es una gran infelicidad en general y muy en particular cuando estas a solas con tu pareja”

Si eres capaz de reconocerte en este problema, plántale cara al **estrés matrimonial** y pon soluciones no te quedes en la pasividad de los vencidos y derrotados. De tu puesta en marcha hacia la recuperación de la armonía, depende la **felicidad** tuya y la del otro. De tu **estrés matrimonial** ya sea causa o consecuencia, los protagonistas solo son dos. Los hechos y las circunstancias son bienes o males colaterales pero no deben ser estos los que manejen tu vida.

2ª parte del post:

[13 gestos para manejar el estrés matrimonial](#)

“Saber reconocer y gestionar las situaciones que generan estrés conyugal es parte del éxito de la convivencia matrimonial”

