EL ESTRÉS EN EL MATRIMONIO.

INTRODUCCION. 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.

1. **Descubre lo que te está molestando**

Ora a Dios para que el te de la paz y te de el entendimiento sobre lo que esta pasando.

Marcos 11.24 (RVR60) 24Por tanto, os digo que todo lo que pidiereis orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá.

Recuerda que tal vez tu pareja no entenderá tus razones para sentirte estresado(a). Ayúdale a entender por qué te sientes de esa manera. Respeten los sentimientos de cada uno y busquen maneras para juntos superar estos desafíos.

1. **Manténganse Conectados. No se den la espalda.**

Mateo 18.19 (RVR60)19Otra vez os digo, que si dos de vosotros se pusieren de acuerdo en la tierra acerca de cualquiera cosa que pidieren, les será hecho por mi Padre que está en los cielos.

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.

1. **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 incómodo. La intimidad emocional se desarrolla cuando somos abiertos y honestos.

1. **Protege tu tiempo** (Usa tiempo para tu pareja y tus hijos)

Quizás puedas sentirte abrumado(a) por tantas actividades, que realmente no tienes tiempo para dedicarle a tu familia, lo que puede causar

Eclesiastés 3.1 (RVR60) 1Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora.

Eclesiastés 3.9 (RVR60) 9¿Qué provecho tiene el que trabaja, de aquello en que se afana?

Por mas que trabajas y trabajas al final todo queda igual o peor, mientras lo que vale la pena no prospera.

**SOLUCION.**

Filipenses 4.6–7 (RVR60)

6Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. 7Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

* Tómalo con calma: identifiquen las cosas que podrían dejar de hacer y que ocasionan presión de tiempo.
* • Tomen tiempo para comunicarse uno con el otro.
* •Recuerden que todo obra para bien.
* **•No trate de resolver problemas de otros si usted no puede resolver los suyos.**
* • Disfruten de tiempo a solas como pareja; busquen una actividad que ambos disfruten y diviértanse haciéndola juntos.
* • Resuelvan los problemas juntos en vez de intentar abordarlos por sí solos.
* • Las relaciones íntimas y una vida amorosa saludable reducirán el estrés en su matrimonio.
* • Elaboren un presupuesto. Establezcan un presupuesto y vivan dentro de sus medios.
* • Entiendan que el cambio toma tiempo y no establezcan metas que sean poco realistas.
* • Duerman - ustedes necesitan por lo menos siete horas o más para poder funcionar adecuadamente.