

Ebook

Guía para Familias sin Estrés





**¿Hay Estrés en
su Familia?**



¿Quién no espera, después de un día lleno de trabajo, ser recibido en un ambiente de **tranquilidad y armonía** al llegar a casa? Lamentablemente, no siempre es así. De hecho, puede ser que, en su caso, esto sea lo menos que encuentre al llegar a su hogar:

Los niños peleando entre sí, los juguetes esparcidos por toda la sala, un esposo desinteresado sumergido en su computador, o una esposa quejumbrosa que termina de echar a perderle el día. Cada gramo de tensión entre su familia y usted, puede acumularse y convertirse en una carga pesada de sobrellevar, al punto de convertirlo a usted, o a algún otro miembro de su familia, en una bomba de tiempo.

Lo que no sabemos manejar a nivel emocional y relacional, puede desencadenarse a nivel físico.

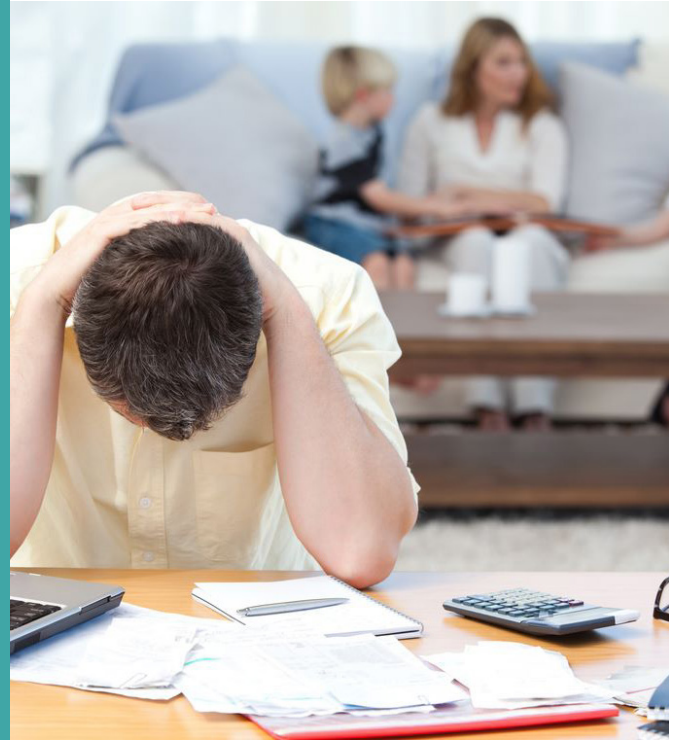
Vivir en estrés continuo puede llevarnos a padecer enfermedades como gastritis, colitis, alergias, presión alta, etc. Por esto, es importante que la familia sea un ambiente saludable que ayude a cada miembro de la familia a manejar el estrés y a lidiar con él.

Esta Guía para Familias sin Estrés es una recopilación de consejos para aquellas familias que luchan contra el cansancio, el desánimo, la ansiedad y el estrés, y también tiene buenas ideas para aquellas otras que desean prevenirlo, y ser creadoras de relaciones y ambientes familiares saludables.

¿Qué es el Estrés?



¿Se siente cansado gran parte del tiempo, aun cuando haya dormido suficientemente? ¿Se siente irritado o impaciente ante inconvenientes mínimos en la vida cotidiana? ¿Siente que se está poniendo cada vez más crítico o pesimista? ¿Está padeciendo algún trastorno físico, como dolores de estómago, gastritis, colitis, resfríos persistentes, asma o dolores de espalda?



Estas son algunas reacciones que tenemos frente a ciertas presiones de la vida. Si usted ha reconocido alguna de estas condiciones en usted o algún miembro de su familia, posiblemente necesite un poco más de información sobre el estrés y la forma de afrontarlo.

Características del Estrés

1. Nos ayuda a prepararnos para enfrentar algún peligro. La palabra estrés, la mayoría de las veces, ha recibido una connotación negativa; efectivamente la tiene cuando sobrepasa los niveles normales en una persona, pero en ocasiones, las personas necesitamos ciertos niveles de estrés para enfrentarnos a algún peligro o reaccionar de forma rápida a un suceso imprevisto o riesgoso.

2. El estrés se produce ante situaciones que percibimos y no frente a peligros reales.

El estrés se produce frente a una percepción de “no poder lidiar con lo que se enfrenta”, o sentirse incapaz de enfrentar situaciones ante las cuales uno se siente impotente (como una gran carga de trabajo, falta de comunicación o no poder satisfacer las necesidades del entorno familiar o laboral). Es una cuestión de percibir la realidad; no la realidad en sí. Esto es una buena noticia, porque quiere decir que puede ser modificable.

3. El estrés no es algo individual, sus efectos pueden llegar a casa.

El estrés tiene consecuencias no solo en nosotros, sino en nuestras relaciones. Nuestros cambios de humor pueden afectar a nuestros seres queridos; generalmente las personas en condiciones de estrés están más irritables con sus hijos, apáticos con sus padres, e intolerantes a los errores de su cónyuge.

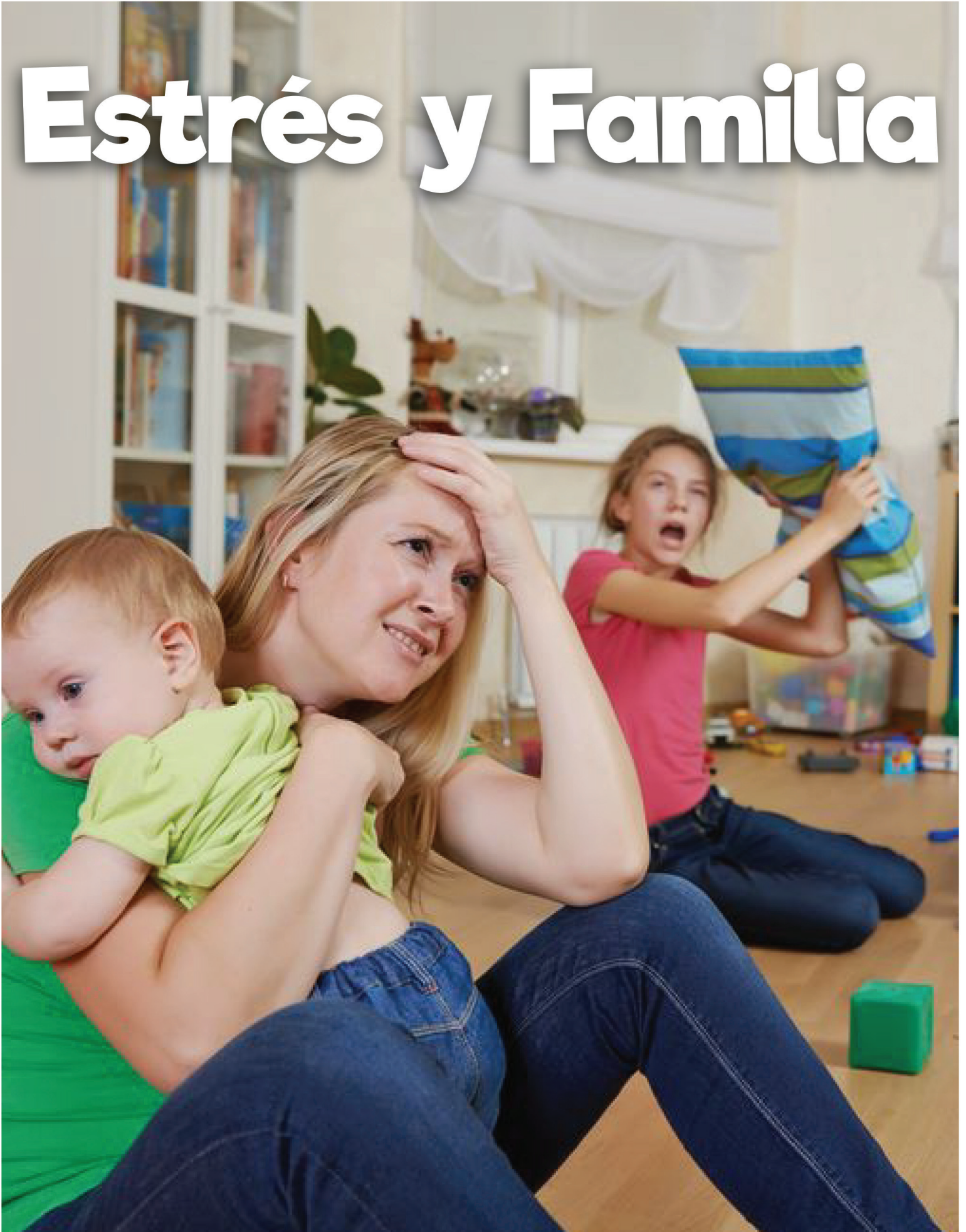


Causas de Estrés

- **Falta de comunicación:** crítica, desinterés, mentiras/secretos, emociones bloqueadas.
- **Falta de convivencia:** inadecuada planeación del tiempo, red de apoyo truncada.
- **Pensamientos pesimistas**
- **Reglas poco claras:** conflictos de poder, falta de congruencia y repartición de responsabilidades.
- **Hiperconectividad:** Familias que tienden a estar más unidas de lo que deberían, impidiendo la individualización de sus miembros.

[Enfoque a la Familia](#) pone a su disposición un grupo de especialistas en las áreas de psicología y consejería para ayudarle a usted y a su familia cuando más lo necesite en diferentes países latinoamericanos: [Agende su cita aquí](#)

Estrés y Familia



Cualquier situación nueva puede causarnos estrés; incluso algo hermoso, como la llegada de un bebé a la familia, o algo doloroso, como el divorcio de papá y mamá.

El estrés es una reacción física y psicológica ante aquellas situaciones de la vida inesperadas, o que requieren nuevos cambios y movimientos en nuestra rutina de familia.

Estas son las causas principales de estrés familiar:

1. Un miembro en apuros que afecta la familia

Se trata de alguna situación externa que afecta a uno de los miembros de la familia.

Por ejemplo, un esposo puede enfrentar problemas en su trabajo; cuando llega a su casa, es posible que no esté de humor para su familia o su cónyuge. El estrés que afectó al esposo puede ser atenuado por el ambiente familiar o, al contrario, incrementarlo.

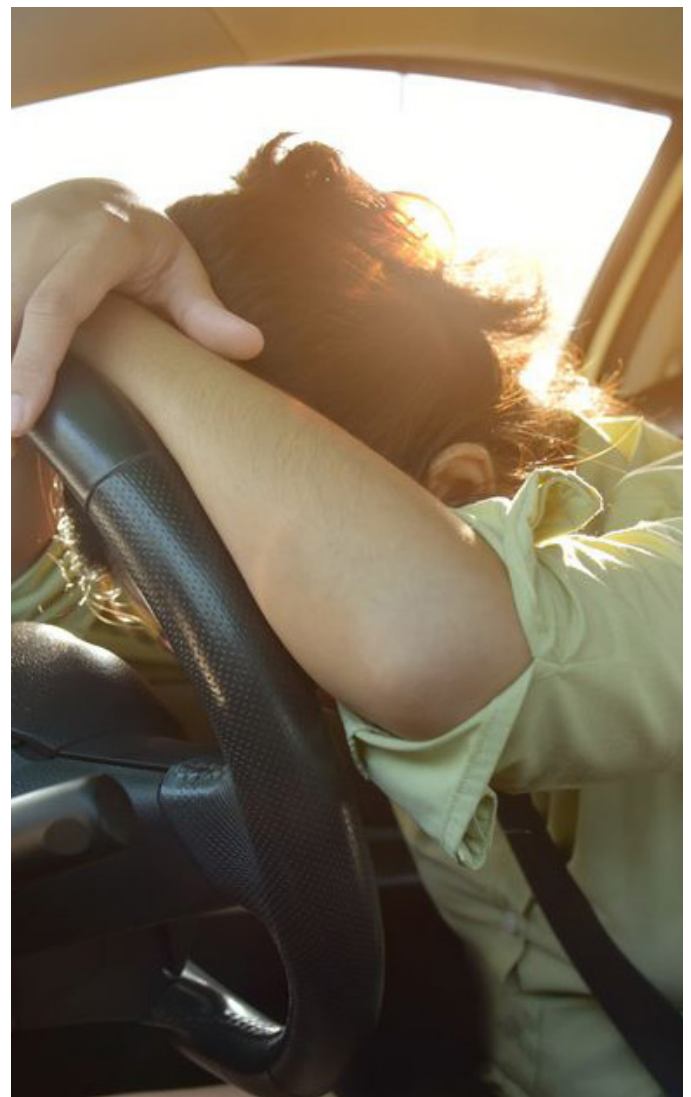
Por esto es importante que en casa **comuniquemos las cosas externas que nos están afectando**. Cuando hablamos de nuestros problemas con los que amamos es más fácil sobrellevar las situaciones.

Los miembros de la familia que no están siendo afectados por la situación externa, necesitan apoyar a su ser querido, ser flexibles, y aceptar las modificaciones en la rutina familiar que le ayuden en medio del estrés externo. La principal labor de la unión familiar es apoyarse mutuamente.

Además, si la familia ha tratado de adaptarse a la situación apoyando al miembro en apuros, pero esto no ha resuelto nada, el miembro en apuros necesita esforzarse en evitar más estrés a la dinámica familiar trabajando con la situación que le causa estrés.

2. Situaciones externas que afectan a todos

Hay problemas que enfrentamos todos juntos en familia. Por ejemplo, el cambio de residencia o de país puede obligar a los miembros de la familia a afrontar un ajuste cultural en medio de la adaptación a otro contexto.



3. Cambios por etapas de vida

La familia también enfrenta cambios de acuerdo a las etapas de vida. Por ejemplo, cuando nuestro tierno niño se convierte en un adolescente.

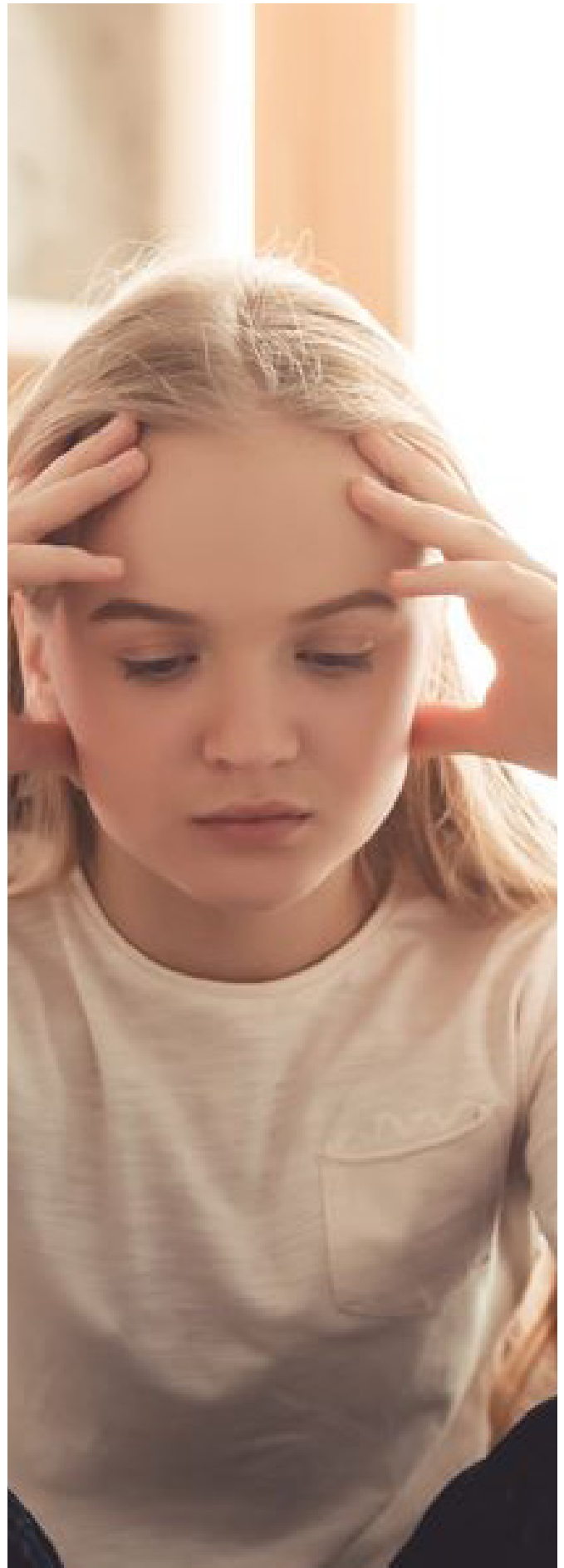
Ahora la familia necesita sentarse a redefinir las reglas, las normas, la forma de negociar, ya que todo cambia según las etapas de vida de sus miembros.

También puede ocasionar estrés la incorporación de un nuevo miembro de la familia, como la llegada de un bebé a la familia, o la nueva esposa del padre viudo; así como también la pérdida o lejanía de un miembro de la familia, por ejemplo, la muerte, el divorcio o el encarcelamiento de un ser amado.

Es importante recordar que si el estrés no es bien elaborado puede desarraigar en problemas serios familiares o en graves problemas psicológicos.

Recuerde, si usted o alguno de sus familiares se encuentra en un proceso estresante, por favor, consulte a un profesional:

[Agende aquí su cita de consejería o psicología.](#)



5 Estrategias para Sobrellevar las Dificultades en Familia



1. Comprenda que cada persona reacciona diferente ante una situación difícil, y cada familia tiene su propia forma de afrontar el estrés.

Toda familia tiene un patrón de cómo enfrenta las crisis de la vida; por ejemplo, en algunas, al verse ante una situación difícil, se les hace más natural volverse hacia sí, es decir, unirse ante los problemas y cuidar la intimidad familiar. Pero en otras, más bien se evita la confrontación y tratan de dedicarse, cada quien, por su lado, a sobrellevar sus pensamientos y sentimientos. Ninguna de las dos formas está bien o mal, son solo reacciones y formas diferentes de enfrentar la situación.

La recomendación es que las familias que sean más unidas, no invadan la forma particular de vivir y enfrentar la situación difícil que ha llegado a su casa; y las familias que son más independientes, logren acercarse más para darse soporte y contención.

2. Hablen sobre la situación difícil

La familia debe encontrar espacios para hablar sobre sus emociones y sus pensamientos con respecto a la situación que enfrentan. Elaborar el dolor, el miedo y la angustia de lo que vendrá en el futuro siempre será mejor si estamos acompañados. Lo ideal es que estos sentimientos se vivan en familia, y no que cada uno se lleve su sufrimiento a un rincón. Es común que algunos padres se esfuercen por “proteger” a los miembros que crean “más débiles” (como niños o adultos mayores) no hablando del tema o evitando el sufrimiento de la noticia.

Pero, aunque no se diga nada, todos perciben el cambio en las rutinas, la tensión y el esfuerzo por mantener la fachada de “aquí no pasa nada”. Si hablamos del tema, los niños y adolescentes tendrán oportunidad de acercarse a decirnos lo que sienten y piensan, de forma que sean acompañados por un ambiente de sinceridad y seguridad.

Para algunas familias es necesario ser acompañado por un profesional en psicología. Cuando los temas son difíciles, ser guiados por un [consejero experto es fundamental](#).

3. Sean flexibles a los cambios que consideren favorables para enfrentar la situación difícil, sin perder la estabilidad.

Por ejemplo, cuando una enfermedad llega a casa, no solo afecta a la persona que la sufre; toda la familia se ve enfrentada a lidiar con el nuevo huésped. Todos sus miembros necesitan ajustarse a los efectos de la enfermedad. Algunos cambios que pueden surgir son:

La necesidad de que familiares cercanos se trasladen a vivir cerca del paciente, o viceversa. En algunas situaciones, las familias deben ser capaces de negarse ciertas comodidades temporales para velar por los intereses de la persona que pasa por una situación difícil.





4. Ante los cambios permanentes que traiga la situación difícil, la familia debe buscar mantener algo parecido a una vida "normal".

Esto no significa negar las situaciones difíciles, sino aprender a vivir con las consecuencias mientras se disfruta en familia.

Dentro de lo que sea posible, será importante mantener algunas actividades familiares e individuales como ratos de juego, cenas familiares, actividades deportivas y artísticas, que refresquen el ambiente familiar.

5. La fe y la devoción a Dios son un factor protector en las familias que se enfrentan ante situaciones difíciles.

La esperanza en un Dios creador que aumenta la fuerza del que está cansado, que escucha las oraciones del afligido y que está interesado en nuestro bienestar, ha sido para muchas familias una forma de tratar de encontrar un sentido al dolor de la enfermedad.





Consejos para Manejar la Frustración

El ambiente de cercanía e intimidad que vivimos en la familia puede hacernos bajar la guardia del respeto. La confianza, hace que muchas personas tengan actitudes con sus seres queridos que en el trabajo o con los amigos jamás tendrían.

En casa el dominio propio debe prevalecer, si no lo hacemos, puede llevarnos a expresar frustración de una forma equivocada. Podríamos llegar a acostumbrarnos a comportamientos tóxicos dentro de la casa.

Por ejemplo, no es correcto que al sentirnos frustrados gritemos, reaccionemos diciendo palabras hirientes, lastimando, humillando, denigrando o generando culpa en los demás.

Principalmente si son las personas más cercanas y las que más amamos. No podemos olvidar que vivimos juntos.

Por esto, le doy algunos consejos prácticos:

1. Reconozca los momentos y situaciones que le producen frustración

Debemos aprender a reconocer cuando estamos llegando a niveles de frustración que sacan lo peor de nosotros, en otras palabras, procuremos reconocer los momentos en los que debemos esforzarnos para dominar la tensión.

Cuando estamos bajo altos niveles de estrés, se tiende a levantar la voz y sentirnos irritables. Cuando tenemos mucho trabajo pendiente, nos angustiamos y esto podría llevarnos a la frustración, asumimos un comportamiento irritable y, con mucha facilidad, podemos perder la paciencia.

Hay que anticipar los momentos difíciles para prevenir los efectos negativos del cansancio físico y mental que nos lleva a la irritabilidad.



2. Establezcan un pacto de respeto mutuo

El secreto para mantener la armonía familiar, es recordar que seguimos juntos, que nos amamos y esto implica cuidar la línea del respeto. Expresar lo que siento es importante, pero más importante aún es reconocer que nos amamos y seguiremos juntos.

3. Verbalice lo que siente

Es necesario decir: “Estoy cansado”, “estoy frustrado”, “estoy viviendo un momento difícil, no es un tiempo para hablar de este tema”, “no hablemos en este momento”. Verbalizar lo que se siente y cómo se siente, ayuda a ordenar las emociones.

Para la persona que asume el rol de escuchar los sentimientos, es necesario que lo haga sin juzgar, ni criticar. No menosprecie las causas por las que la otra persona está experimentando frustración. No podemos minimizar los sentimientos de la otra persona. Lo que los demás sienten es importante, por eso merecen ser escuchados y respetados.

4. Tome el tiempo necesario para tranquilizarse

La familia debe llegar a un acuerdo sobre lo que harán cuando alguien necesite enfriar sus emociones. Por ejemplo, si un miembro de la familia está muy enojado, lo que puede hacer es pausar la conversación y darse un espacio (de silencio o de privacidad) para que la persona pueda canalizar la frustración.

La meta es encontrar de nuevo el equilibrio emocional.

5. Tenga un grupo de amigos con los cuales dialogar

Los buenos amigos pueden ayudar a interpretar lo que se está sintiendo y pueden enriquecer su criterio. Aléjese de quienes le hacen daño alimentando el enojo o la frustración.

Tenga amigos que le escuchen, con los cuales pueda dialogar francamente. Converse con quienes le ayuden a crecer como persona y le estimulen a convertirse en un pacificador.



6. Si no puede lidiar correctamente con la frustración, busque ayuda profesional

Si termina descontrolado y lastima a otros, es indispensable buscar ayuda. Por amor a los que ama debe buscar ayuda para interpretar correctamente lo que está ocurriendo, y procurar mejorar para nuestro propio bien y el de la familia.

A pesar de las circunstancias difíciles, la familia continúa su camino. Si no se canaliza adecuadamente la frustración, se va a lastimar y a generar recuerdos negativos que serán guardados en la memoria de nuestros seres queridos por muchos años, a causa de una situación que se puede manejar diferente.

En [Enfoque a la Familia](#) deseamos ayudar a las familias a mejorar, tenemos más de 20 años de experiencia en consejería y psicología, encuentre [aquí el perfil de nuestros profesionales](#).





**Disfrutar en un
Mundo Acelerado**

Bajar la velocidad no es fácil, porque nos gusta ir por el carril de alta velocidad. Pero no existe calidad de vida en la prisa y la alta velocidad. Vivir de prisa solo produce cansancio, en cambio, bajar el ritmo nos permite encontrarnos a nosotros mismo y valorar la sonrisa de nuestros hijos.

Tomemos tiempo para leer un libro con nuestros hijos, jugar en el patio, salir de campamento, o bien, ver una película en familia. No perdamos la capacidad de asombro, ello añade significado y genera conciencia de que existimos.

Alimentémonos bien, comamos despacio y, por lo menos una vez al día, comamos en familia. Salgamos a caminar juntos, y si tenemos una mascota, no la dejemos en casa. Esos momentos son recordados y nos permiten tener diálogos espontáneos y amenos.

Lea un libro y disfrute subrayarlo, reflexione al respecto y compártalo con la familia. Encontramos pasatiempos que nos relajen y alegren el día. Invierta tiempo en investigar sobre nuevas cosas para hacer en familia. Enseñemos a nuestros hijos e hijas a tener quietud, contemplar, meditar y reflexionar. Permitámonos disfrutar un diálogo interesante y una conversación amena con la familia.



Tomemos tiempo para estar a solas, ordenar las ideas, dar gracias por lo vivido y soñar con un mejor mañana. No adelantemos el tiempo, concentrémonos en vivir el presente a plenitud con las personas que amamos.

La mejor forma de tener una familia activa, es ser consciente de la importancia del ejercicio. Los expertos indican que los niños necesitan por lo menos una hora al día de actividad física, y los adultos por lo menos treinta minutos. Todos necesitamos exponernos al sol por lo menos unos minutos al día. Si esto es importante, lo ideal es vivirlo en familia.

Planifique estas actividades y asigneles la prioridad necesaria. Esto no ocurre espontáneamente, se debe anticipar y programar. Por eso, fije fecha y hora en la que toda la familia esté disponible, esto nos acerca y mantiene unida a la familia. Podríamos salir a caminar, andar en bicicleta o bien una vez a la semana correr por senderos.



Cuando esté pasando un tiempo especial con su familia, apague el celular, la televisión y cualquier dispositivo electrónico. Una forma de hacer sentir importante a la otra persona es brindarle toda nuestra atención.

No es fácil tener ideas creativas para los tiempos en familia, por eso le animo a investigar sobre nuevos destinos turísticos, pregunte a sus amigos cómo lo hacen ellos con sus familias. Si realizan juntos la investigación despierta interés en toda la familia, por eso, todos deben involucrarse en la elección del lugar al que irán y en lo que harán durante esos días. Le recomiendo hacer algo nuevo cada tres meses, esto les ayudará a disfrutar más el tiempo en familia.

Una forma de añadir variedad al tiempo en familia es formar parte de un grupo más grande, donde otras familias también participen. Podría ser un viaje al año con los tíos y primos. De esta forma, los niños comparten con sus primos y establecen conexión con la familia extendida.

También es buena idea inscribirse en algún club de aventuras, ya sean caminatas recreativas, o bien, realizar paseos en bicicleta por la montaña. Participar de actividades al aire libre con otras familias nos permite ser parte de la familia grande que es la comunidad.

Pasar tiempo juntos nos permite conocernos mejor, establecer vínculos fuertes y construir recuerdos que se guardan como el tesoro más grande que tenemos.



ENFOQUE
A LA FAMILIA.®

www.enfoquealafamilia.com



@enfoquealafamilia



@enfoquealafamilia

