



**Consejos para manejar el estrés en las relaciones**

Por mucho que nos preocupemos por alguien y disfrutemos pasando tiempo con esa persona, sea quien sea y signifique lo que signifique para usted, las relaciones pueden ser estresantes. A veces, se trata de una cosa tan simple como algo que su amigo o colega dijo o dejó de decir o hacer. A veces, lo que hace que uno pierda la calma está relacionado con factores externos o circunstancias más allá de su control, como el trabajo, el dinero, los hijos, las noticias, etc.

A continuación, se presentan 8 formas de manejar el estrés en las relaciones:

1. **Empiece por usted.** Las personas que tienen buena autoestima se sienten bien consigo mismas y superan los momentos difíciles con más facilidad. Aprenda a detectar los factores desencadenantes que hacen que se sienta triste o dude de usted mismo, y fomente activamente la positividad en sus pensamientos y su diálogo interno para fomentar una relación sana consigo mismo.
2. **Considere la fuente.** En ocasiones, atacamos a los más cercanos cuando nos sentimos estresados por cosas que no tienen nada que ver con ellos. Puede tratarse de algo tan sencillo como tener hambre, sentir cansancio o tener demasiados compromisos; sin embargo, puede dar pasos para cambiar todo esto.
3. **Compruebe su estilo de conflicto.** ¿Tiende a afrontar los conflictos directamente, a evitarlos o hace otra cosa? Al conocer su estilo, estará mejor preparado para adaptarse a las necesidades de la situación, ya sea escuchando, diciendo lo que piensa o buscando apoyo activamente.
4. **Hable en persona.** Evite enviar impulsivamente mensajes de texto o correos electrónicos enfadado o dolido. Acuerde una hora para hablar en persona o por video, de modo que pueda calmarse, ordenar sus pensamientos y actuar con respeto.
5. **Dé espacio a los demás.** En función de lo desgastada que esté la relación, si tomó la decisión de seguir adelante, recuérdese a usted mismo que el cambio lleva su tiempo. Dese a usted mismo y a la otra persona el tiempo necesario para sanar y adoptar nuevos comportamientos.
6. **Céntrese en los demás.** A veces, estamos tan inmersos en el día a día que nos olvidamos de dedicar tiempo a disfrutar de la compañía de un ser querido. Acuerden una hora para reunirse y hacer algo que les guste a los dos, de modo que puedan reconectar.
7. **Ponga límites.** Algunos conflictos en las relaciones no pueden solucionarse ni resolverse. No comprometa su propio bienestar intentando que funcione algo que, sencillamente, no funciona. Dese permiso para dejar las relaciones que no le sirven.
8. **Busque ayuda**. Hable con un amigo, familiar o profesional que pueda brindarle ayuda.

**Fuentes**

Universidad de Colorado Boulder, Health & Wellness Services, “7 ways to manage relationship stress”. <https://www.colorado.edu/health/2020/03/20/7-ways-manage-relationship-stress>. Consultado el 31 de enero de 2023.

NHS, “Maintaining healthy relationships and mental wellbeing.” <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/lifes-challenges/maintaining-healthy-relationships-and-mental-wellbeing/>. Consultado el 31 de enero de 2023.

Mind.org, “Self-esteem.” <https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/self-esteem/about-self-esteem/>. Consultado el 31 de enero de 2023.

Mental Health Foundation, “Stress.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stress>. Consultado el 30 de enero de 2023.

This programme should not be used for emergency or urgent care needs. In an emergency, call 911 if you are in the United States, the local emergency services phone number if you are outside the United States, or go to the nearest ambulatory and emergency room facility. This programme is not a substitute for a doctor’s or professional’s care. Due to the potential for a conflict of interest, legal consultation will not be provided on issues that may involve legal action against Optum or its affiliates, or any entity through which the caller is receiving these services directly or indirectly (e.g., employer or health plan). This programme and all its components, in particular services to family members below the age of 16, may not be available in all locations and is subject to change without prior notice.  Experience and/or educational levels of Employee Assistance Programme resources may vary based on contract requirements or country regulatory requirements Coverage exclusions and limitations may apply.

© 2023 Optum, Inc.  All rights reserved.  Optum® is a registered trademark of Optum, Inc. in the U.S. and other jurisdictions. All other brand or product names are trademarks or registered marks of the property of their respective owners. Optum is an equal opportunity employer.