

Salvaguardar su matrimonio contra los estresores del COVID-19

Si usted es como muchas parejas, las medidas de distanciamiento social y pandémico pueden hacer que este sea un momento duro y difícil para su matrimonio. El aislamiento social, las cargas financieras, la pérdida de empleos, la educación en el hogar, los problemas de salud y la incertidumbre para el futuro están contribuyendo al aumento de los desafíos de salud mental, y los matrimonios a menudo son los más afectados por esta negatividad. Aquí hay algunas cosas que usted y su cónyuge pueden hacer para superar esta situación con su matrimonio intacto.

Tenga paciencia y sea comprensivo

Usted y su pareja están bajo una presión mayor que nunca antes. Con las tensiones elevadas, es importante mostrar compasión y paciencia por la persona especial en su vida. Probablemente estén haciendo lo mejor que puedan para navegar esta situación sin precedentes tal como ustedes lo están, e inevitablemente no siempre podrán mantener todo bajo control. Esté allí para ellos en los momentos difíciles con una actitud comprensiva y afectuosa. Con el aumento del estrés, también puede ser común enfadarse o frustrarse más fácilmente con su pareja, lo que resulta en una comunicación negativa y dura. Recuerde comunicar positivamente sus sentimientos y necesidades mediante el uso de *declaraciones personales*.

Desestresarse juntos

Los factores estresantes externos, como problemas laborales o una pandemia global, pueden colarse en su matrimonio de manera negativa y causar conflictos matrimoniales. Ser capaz de protegerse contra los efectos nocivos del estrés fortalece su asociación. Según el Instituto Gottman (2013), tener conversaciones para reducir el estrés con su cónyuge es beneficioso. Estas conversaciones implican turnarse para hablar sobre su estrés mientras su pareja escucha activamente.¹ Es importante tener en cuenta que escuchar no significa ofrecer consejos o solucionar problemas, sino que se trata de mostrar comprensión y apoyo a los sentimientos de su pareja.¹ Los controles regulares y la inversión emocional en su relación pueden ayudar a solidificar su vínculo y evitar que el estrés cause daños.

Darse espacio

El aislamiento en casa puede ser sofocante, especialmente cuando pasa cada momento con su pareja. Hay algo que decir sobre el viejo adagio de que la separación hace crecer el cariño. Planifique tiempo para realizar actividades por su cuenta, como leer un libro, salir a correr, ver una película o tomar un baño de burbujas. Si es posible, cree espacios separados en su hogar para que cada uno de ustedes vaya cuando necesite un descanso. Conectarse virtualmente con amigos y familiares es otra excelente manera de cultivar relaciones significativas y construir su red de apoyo. Probablemente también descubras que tienes más de qué hablar después de un tiempo de diferencia.

Conéctese con un consejero

Para algunos, COVID-19 y el aislamiento social pueden ser problemas magníficos que ha tenido por un tiempo. Para otros, puede estar experimentando nuevos problemas de relación provocados por la pandemia. No importa la situación, cada relación puede beneficiarse de la orientación y el apoyo de un consejero capacitado. Su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de ERC tiene opciones de asesoramiento de telesalud (telefonía y video) para apoyarlo a usted y a su cónyuge, incluso durante el distanciamiento social y las órdenes de quedarse en casa. Todos los servicios cumplen con HIPAA y siguen prácticas estrictas de confidencialidad. Llame al 1-800-222-8590 para hacer una cita.

Nota: Si su cónyuge lo hace sentir inseguro o en peligro, llame a una línea directa de abuso doméstico (como la Línea directa nacional de violencia doméstica al 1-800-799-7233) o comuníquese con nosotros al 1-800-222-8590.

1. Lisitsa, E. (2013). *How to have a stress-reducing conversation*. The Gottman Institute. Retrieved from <https://www.gottman.com/blog/how-to-stress-reducing-conversation/>.

CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web ERCincorp.com o llame al 1-800-222-8590.