

## **MANEJO DEL ESTRÉS FAMILIAR EN LA CRIANZA**

El estrés (qué significa “tensión” en inglés) es una respuesta natural de nuestro organismo para adaptarse al entorno o para defenderse de situaciones que se perciben como amenazantes, además de una sensación de incapacidad que se produce cuando lo que nos exige el entorno rebasa nuestras posibilidades de respuesta.

Es evidente que el estrés es algo común y que está presente en nuestro día a día. Las exigencias y expectativas de nuestro entorno, los conflictos con la pareja y con los hijos e hijas, la competitividad laboral, los problemas económicos y laborales... influyen e incrementan la tensión produciendo estrés tanto en la persona que lo vivencia, como en su entorno, ya que termina por contagiarse.

Aun así, es necesario saber que ciertos niveles de estrés son necesarios ya que nos ayudan a afrontar y a responder a las demandas diarias. Sin embargo, si se prolonga en el tiempo (se vuelve parte de la rutina diaria de una persona), afecta e influye en nuestra salud y en el bienestar de la familia.

En el entorno familiar, el estrés, influye en la educación y crianza de los hijos e hijas. Empeora el ambiente familiar y favorece pautas educativas inadecuadas: desorganización en la dinámica familiar; más gritos y enfados; menos expresiones de cariño; menos diálogo, menos paciencia y tolerancia; menos tiempo y ganas para pasarlo en familia; menos capacidad para tomar decisiones; se cede antes a las demandas de los hijos e hijas y consiguen aquello que se proponen porque el objetivo del adulto en esos momentos es mantenerlos tranquilos y callados; las normas, los límites y las consecuencias se ponen sobre la marcha, siendo en la mayoría de los casos desproporcionadas y desajustadas, lo que conlleva posteriormente el arrepentimiento de los adultos y el levantamiento del castigo impuesto. Los cambios frecuentes de criterio por parte del adulto, hace que los menores no sepan cómo actuar y empeore el ambiente familiar; además, los adultos optan por hacer las cosas por los hijos e hijas, para hacer las cosas antes y a su manera, disminuyendo la autonomía de los menores.

Por ello, como adultos debemos:

- Estipular y mantener rutinas, horarios, normas y límites en el entorno familiar.
- Organizar el tiempo en familia para disponer de tiempo personal y familiar.
- Poner metas pequeñas, alcanzables y reales.
- Mantener una actitud positiva hacia las circunstancias de la vida.
- No asumir más responsabilidades de las que uno o una pueda realizar.
- Aprender a decir “no”.
- Buscar apoyo y ayuda (emocional, social...) cuando lo necesite.
- Buscar o realizar alguna actividad de ocio (deporte, leer un libro, tomar un café, pasear, estar con amigos y amigas...).
- Disfrutar de los momentos agradables y de la familia.

### **RESUMEN**

Es importante destacar que la manera en que respondemos ante las presiones de la vida diaria, varía de una persona a otra. Porque no son las circunstancias que nos ocurren en sí mismas las que causan la tensión, sino la manera en que las interpretamos y las percibimos.

### **ETXADI**

**Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa**  
**Centro Universitario de Psicología de la Familia**