

Como combatir el “Estrés y agotamiento de Encuentro Matrimonial”

Los Srs. Ralph y Jane Becker de eMatrimony en ingles, escribieron un articulo sobre estrés y agotamiento (burnout) dentro de EMM. Pensamos que es un tema muy importante y real en nuestras comunidades y decidimos compartirlo con ustedes. No es una traducción directa, usamos parte del material de ese articulo y algunos otros puntos que investigamos para tratar de que se pudiera entender un poco mejor en nuestro idioma. Esperamos que sea de su agrado y provecho.

El Encuentro Matrimonial Mundial es un Ministerio maravilloso que nos enriquece grandemente y nos trae muchas satisfacciones a los que nos involucramos a trabajar en el, pero a la vez, puede ser muy demandante. ¡Nuestra misión de “renovar a la Iglesia y cambiar al mundo” es un trabajo inmenso! Muchas parejas salen del Fin De Semana con unas ganas y energía inmensas de trabajar y poner “su granito de arena” y pidiendo y hasta rogando por ayudar para la causa. Al paso del tiempo, a las parejas y sacerdotes se les pide mas y mas ayuda de acuerdo a como va aumentando su experiencia y capacidad dentro de nuestro movimiento. Sin embargo, cuando las responsabilidades van aumentando de la misma manera nuestro nivel de estrés aumenta y nuestra capacidad de cumplir esas responsabilidades tienden a bajar.

Las señales de estrés y agotamiento

De pronto te encuentras:

- ¿Deseando tener más tiempo para tu familia?
- ¿Discutiendo con tu pareja sobre las responsabilidades dentro del movimiento?
- ¿Perdiendo el entusiasmo que tenias antes para los eventos del movimiento?
- ¿Sin un Fin De Semana libre en mucho tiempo?
- ¿A menudo te sientes cansado y fatigado?
- ¿Que no te alcanza el tiempo para hacer las cosas que a ti te gustan?

Si ese es el caso, tu podrías estar experimentando “**estrés y agotamiento de EMM**”

Efectos emocionales: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, sentimientos de culpa, vergüenza, irritabilidad, (que lo(s) lleva a no poder convivir con otras personas), tristeza, baja autoestima, tensión, nerviosismo, soledad, miedo y tendencia a echar la culpa a otros

Efectos sobre el pensamiento: preocupación, inseguridad, dificultad para tomar decisiones, dificultad para pensar, estudiar o concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales, pensamientos negativos sobre uno mismo y tratando de evadir a personas y eventos dentro del movimiento y temor a la pérdida del control...

Efectos sobre el comportamiento: Incluyen sentimientos que los aíslan de las personas del EMM o de las actividades del movimiento. Comer o beber en exceso, falta de apetito, conductas impulsivas, alteraciones en el habla, risas nerviosas, incapacidad para descansar, temblores, quedarse paralizado, ganas de llorar, movimientos repetitivos (rascarse, tocarse), predisposición a accidentes.

Efectos sobre el cuerpo: insomnio o alteraciones del sueño, sudoración, tensión muscular, temblor, trastornos gástricos, dificultades respiratorias, mareo, náuseas, contracturas musculares, tensión arterial, disfunciones sexuales y alteraciones menstruales....

Efectos sobre el trabajo: absentismo a eventos de su comunidad, relaciones conflictivas, mal clima en la organización, antagonismo con el trabajo que se le pide, insatisfacción, síndrome de "estar quemado"...

Así que si tu tienes uno o varios de estos síntomas, puede ser que ya estés o estas apunto de padecer de: **“Estrés y agotamiento de Encuentro Matrimonial”**

Cuando nosotros padecemos de esta clase de agotamiento, no podemos operar como normalmente lo haríamos. No sentimos con una gran falta de motivación, la calidad de nuestra participación dentro del movimiento va decayendo y cada vez nos “llean menos” las actividades de nuestra comunidad. Y hasta podríamos mostrarnos aislados y distanciados con nuestra pareja y con el movimiento, llegando hasta retirarse de toda actividad de EMM.

Como todos en el EMM sabemos, esta clase de aislamiento puede ser muy dañino para la relación de pareja. Y también sabemos que el retirarse de la comunidad de EMM nos previene de la posibilidad de poder superar, crecer y madurar como pareja. Desafortunadamente son muchas las veces que parejas del EMM se han retirado de sus comunidades por el **“estrés y agotamiento”** que contrae el trabajar para el EMM.

Las causas

Reconocer los síntomas de “**estrés y agotamiento de Encuentro Matrimonial**” son la clave para poder combatir este problema. Y la otra llave para solucionar este problema es el reconocer las causas que lo causaron.

Nuestro propio **estilo de personalidad** nos pueden conducir a este “**estrés y agotamiento**” del que estamos ablando. Por ejemplo:

- Los **organizadores** por supuesto que pueden aceptar otra responsabilidad más de las que ya tienen
- Los **serviciales** no pueden decir que no a cualquier cosa que se les pida.
- Los **motivadores** están dispuestos a aceptar algo Nuevo y diferente.
- Los **analistas** quieren mostrar que tan capaces son y que nadie lo puede hacer mejor que ellos.

La sobrecarga de trabajo crónico es el factor principal de “**estrés y agotamiento**”. Aparte de la Organización y presentaciones de FDS, a las parejas Equipo y a las parejas que tienen un Apostolado o servicio, se les pide que aparte de presentar FDS, o la organización de los FDS, den “charlas” para la comunidad, invitaciones en el Pulpito, asistir a “juntas”, buscar a las “Parejas de Oración”, trabajar en la revista de “eMatrimony” y todas las demás actividades necesarias para lograr el buen funcionamiento de nuestro movimiento y que parece ser que nunca hay las suficientes parejas que se quieran envolver para desarrollar este trabajo. Creando así más presión para tomar mas responsabilidades de las que debiéramos y por supuesto, el estrés que esto contrae.

La falta de reconocimiento es otro factor muy importante que contribuye a caer en ese “**estrés y agotamiento**”. Si una pareja se la pasa trabajando por muchas horas en su Apostolado o servicio para el Encuentro Matrimonial y parece que nadie se da por enterado, ellos se pueden desanimar rápidamente y juzgar que no son apreciados. **Todos nosotros necesitamos reconocer y agradecer los esfuerzos de otros.**

¿Como prevenir y arreglar el problema?

¿Que puedes hacer si juzgas que padeces o estas cerca de “**estrés y agotamiento de Encuentro Matrimonial**”?

- Comparte tus sentimientos

Utiliza el instrumento poderoso que aprendiste en el FDS, el diálogo diario para compartir tus sentimientos con tu pareja. Puede ser que tu pareja no tenga “ni la menor idea” de lo que te está pasando y mucho menos la profundidad de tus sentimientos. El diálogo los puede ayudar a pensar y a tomar decisiones juntos como pareja.

-La Oración

Utilízala para acercarte y conocer más a DIOS y pedirle que te muestre su voluntad y que sea El quien te guíe. Recuerda que DIOS nunca nos pedirá mas de lo que nosotros podemos dar. En cambio, nosotros si podemos exigirnos más de nuestras capacidades.

-Aprende a reconocer y aceptar tus limitaciones

Todos estamos “muy ocupados”. El trabajo, la familia, la parroquia y el Encuentro Matrimonial son muy importantes y ocupan todo nuestro tiempo disponible. ¡Nadie lo puede hacer todo solo! Así que piensa en tus prioridades y toma la decisión de ponerte un limite y llévalo a la practica. Si pones tus prioridades en orden será fácil reconocer tus limites.

-Aprende a decir NO PUEDO

Ya que reconoces tus limites será fácil saber el que ya tienes suficiente trabajo. Para algunas personas puede ser muy difícil decir que NO, pero recuerda que algunas veces es absolutamente necesario tomar esa decisión. Así que si tu tienes o estas cerca de “**estrés y agotamiento de Encuentro Matrimonial**” es muy importante discernir muy cuidadosamente antes de aceptar “otra responsabilidad más”

En conclusión

“**Estrés y agotamiento de Encuentro Matrimonial**” es un problema **real y verdadero**. Puede causar fácilmente tensión y alejamiento en la pareja y nos puede llevar a perder la visión y misión de lo que estamos haciendo dentro del movimiento. El reconocer y aceptar el “**estrés y agotamiento de Encuentro Matrimonial**” es importante para poder combatirlo de frente. Y de esta forma podrás ser mas productivo y te sentirás más satisfecho y contento con tu ministerio dentro de nuestro movimiento.

Así que **¡todos nos beneficiamos cuando cada uno de nosotros aprendemos a trabajar dentro de nuestras capacidades.**

Alabados sea “JESUCRISTO” ahora y siempre..... AMEN

Necesitamos escuchar de ustedes. Para sus comentarios sobre este articulo o material de esta Revista por favor dirigirse a:

Marco e Irma Saldaña y la dirección electrónica es;

editores@em matrimony.org