

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



“Entre el trabajo y el amor: cuando el estrés toca el corazón”

Guion para vivir encuentro de comunidad

Segunda quincena de abril del año 2026.

I. Oración inicial. Oración para encontrar paz interior

Señor Todopoderoso, te suplico que me concedas la gracia de encontrar la paz interior. En medio de las preocupaciones y el bullicio del mundo, anhelo un corazón tranquilo y sereno que encuentre consuelo en tu amor infinito.

Te pido que me ayudes a dejar de lado la ansiedad y el estrés, y que me guíes hacia la calma y la serenidad que solo Tú puedes proporcionar. Ayúdame a confiar en tu perfecto plan para mi vida y a encontrar descanso en tu presencia.

Dame la fortaleza para enfrentar los desafíos diarios y la sabiduría para discernir lo que realmente importa. Que tu paz, que trasciende todo entendimiento, llene mi corazón y mi mente en todo momento.

Te entrego mis preocupaciones y temores, y te pido que los sustituyas con tu paz sublime. En tus manos deposito mis cargas, sabiendo que Tú cuidas de mí y que nunca me abandonarás.

Amado Señor, concédeme la gracia de experimentar tu paz interior en medio de cualquier circunstancia. Que mi vida refleje la confianza y la serenidad que solo Tú puedes brindar. Amén. *Gloria al Padre...*

II. Lectura de Reglas y ¿Qué es Compartir?

Las reglas y qué es compartir debemos leerlas e interiorizarlas en cada Encuentro. Respalda el respeto que debe existir entre los integrantes de una comunidad de EMM, buscan promover el buen trato y la vida en armonía entre los encontrados para asegurar la permanencia y crecimiento como comunidad.

III. Saludo y Bienvenida.

Saludar con cariño y empatía a los compañeros de comunidad y expresarles los sentimientos que experimentan en ese momento, al saber que este nuevo encuentro

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



significa unidad, alegría y agradecerles por el esfuerzo que han realizado para estar compartiendo juntos.

IV. Objetivo.

Tomar conciencia de cómo el estrés laboral y cotidiano puede afectar nuestra relación de pareja, y descubrir, desde nuestra vocación cristiana, caminos concretos para proteger y fortalecer el amor.

V. Canción. Confío en Ti - Jésed <https://youtu.be/EAadYr9V4HY>

VI. Presentación del Tema.

Causas del impacto del estrés laboral en las relaciones de pareja

Las largas horas de trabajo son una de las principales causas de estrés y tienen un impacto directo en las relaciones de pareja. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el 36% de los empleados trabajan más de 48 horas a la semana.

Esta carga laboral excesiva reduce el tiempo disponible para compartir con la pareja, lo que puede generar sentimientos de abandono, resentimiento y desconexión emocional.

Agotamiento emocional y físico

El agotamiento laboral, también conocido como «burnout», es una consecuencia común del estrés crónico en el trabajo. Este estado de agotamiento emocional y físico puede llevar a una desconexión emocional en la relación de pareja.

Un estudio publicado en una revista académica, líder en el campo de los estudios de la familia (Journal of Marriage and Family) encontró que el agotamiento laboral está asociado con una menor satisfacción marital y un aumento en los conflictos. Cuando una persona está física y emocionalmente agotada, es menos capaz de ofrecer apoyo emocional a su pareja, lo que puede generar tensiones y malentendidos.

Problemas de comunicación

Según un estudio de la Universidad de Denver (Institute for Relationship Science de la Universidad de Denver), la falta de comunicación es una de las principales razones de conflictos en las relaciones de pareja. Cuando las parejas no pueden expresar sus necesidades y preocupaciones de manera efectiva, es más probable que surjan resentimientos y frustraciones.

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



Impacto en la salud mental

El estrés laboral no solo afecta la relación de pareja, sino también la salud mental de los individuos. La Universidad de Harvard indica que el 40 % de los trabajadores experimentan altos niveles de estrés, lo que afecta negativamente su salud mental y sus relaciones personales.

La ansiedad, la depresión y la irritabilidad asociadas con el estrés laboral pueden crear un ambiente tenso en el hogar, lo que dificulta el sostenimiento de una relación saludable.

La carga invisible del hogar

A esto se suma una realidad muchas veces silenciada: la sobrecarga doméstica, que suele recaer principalmente en la esposa. No solo son tareas visibles como cocinar o limpiar. Existe también una carga mental: Planificación constante, organización familiar, gestión emocional, cuidado de hijos, recordatorios y decisiones, entre otras.

Cuando esta carga no es reconocida ni compartida, genera: Resentimiento silencioso, sensación de soledad, desigualdad emocional y fatiga profunda.

VII. Lectura Bíblica. Evangelio según San Mateo, capítulo 11, versículos del 28 al 30.

«Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy paciente y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana». Palabra del Señor. Gloria a Ti Señor Jesús.

Reflexión: Este pasaje nos recuerda que el cansancio y las cargas son parte de la vida, pero no estamos llamados a llevarlas solos ni a convertirlas en motivo de ruptura. Jesús ofrece un yugo suave y una carga ligera, porque lo que Él propone no es ausencia de responsabilidades, sino una manera distinta de vivirlas: desde la paciencia, la humildad y la comunión con Él.

VIII. Fundamentación teológica

El Magisterio de la Iglesia enseña que el trabajo está al servicio de la persona y no al revés.

En la Encíclica Sobre el Trabajo Humano (Laborem Exercens, San Juan Pablo II, 1981), se afirma que el trabajo debe respetar la dignidad humana y la vida familiar. Cuando el trabajo destruye el equilibrio interior o daña la familia, pierde su sentido humanizador (Laborem Exercens, n. 10).

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



Asimismo, en la Exhortación Apostólica La Alegría del Amor (Amoris Laetitia, Papa Francisco, 2016), se subraya la corresponsabilidad en el hogar y la necesidad de superar esquemas donde la mujer carga sola con las tareas domésticas (Amoris Laetitia, n. 17 y n. 32).

La Constitución Pastoral «Las alegrías y las esperanzas» (Gaudium et Spes, Concilio Vaticano II, n. 48): Enseña que el matrimonio es una “íntima comunidad de vida y amor”, fundada en la alianza de los esposos, quienes se ayudan mutuamente para crecer en humanidad y santidad.

IX. Estrategias para gestionar el estrés

Estrategias efectivas que fomentan el fortalecimiento del vínculo y la comprensión mutua:

- Comunicación Abierta y Honesta.

El 10/10 es una de las estrategias más efectivas para gestionar el estrés, es mantener una comunicación abierta y honesta. Esto implica dedicar tiempo para dialogar sobre los sentimientos y preocupaciones de cada uno sin juzgar ni interrumpir. Las parejas que priorizan la comunicación suelen ser más capaces de enfrentar juntos las fuentes de estrés y, por lo tanto, tienen más posibilidades de encontrar soluciones satisfactorias.

- Creación de Rutinas Conjuntas

Otro enfoque práctico es establecer rutinas conjuntas que promuevan el equilibrio emocional y físico. Esto puede incluir actividades como practicar ejercicio juntos, cocinar en equipo, o establecer un tiempo específico cada día para compartir y relajarse en pareja.

A estas rutinas se suma un gesto esencial: orar juntos. La oración compartida no solo disminuye los niveles de estrés, sino que fortalece la conexión espiritual y el compromiso mutuo. Al rezar en pareja, se abre un espacio de confianza y entrega donde ambos reconocen que sus cargas no se llevan solos, sino en comunión con Dios. Estas rutinas no solo ayudan a disminuir los niveles de estrés, sino que también fortalecen la conexión y el compromiso mutuo. Al generar actividades compartidas, las parejas pueden disfrutar de un sentido de propósito y unidad.

- Desarrollo de Habilidades de Resolución de Conflictos

El estrés a menudo puede conducir a conflictos dentro de una relación. Por eso, es crucial desarrollar habilidades efectivas de resolución de conflictos. Esto implica aprender a negociar y comprometerse de manera justa en las responsabilidades del

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



hogar, repartir responsabilidades considerando las capacidades y tiempos de ambos.

Beneficios de Afrontar el Estrés Juntos en la Relación

El estrés es una parte inevitable de la vida moderna, y su impacto se extiende con frecuencia a las relaciones personales. Afrontar el estrés en pareja no solo fortalece el vínculo emocional, sino que también permite desarrollar una mejor comunicación y comprensión mutua. Cuando ambos miembros de la relación trabajan juntos para lidiar con el estrés, se fomenta un ambiente de apoyo y complicidad que resulta esencial para el bienestar psicológico de cada individuo.

X. Desarrollo.

Recordar siempre compartir sentimientos. En Encuentro Matrimonial Mundial, compartir sentimientos no es un recurso emotivo: es el corazón del testimonio.

- ¿Cómo me siento cuando el trabajo de alguno de los dos o de ambos invade nuestro tiempo juntos?
- ¿Qué necesito de ti cuando estoy estresado(a)?
- De acuerdo con las recomendaciones ¿Qué estoy dispuesto(a) a hacer para proteger nuestra relación de pareja? CSMS
-

XI. 10/10. Pregunta.

¿Cuál es mi actitud cuando te veo estresado/a o agotado/a por el trabajo, me acerco, me alejo o me defiendo? CMS

XII. Compartir abierto.

¿Qué gestos concretos de apoyo mutuo nos han ayudado a sobrellevar el estrés en nuestra vida matrimonial? CMSCMR

XIII. Avisos.

- Recordemos vivir la oración de unos por otros como un valor, ya que desconocemos las luchas que puede estar afrontando cada uno y es la oración medio eficaz de remedio y consuelo.
- Hagamos realidad el mandato de vivir en comunidad, invitemos matrimonios a vivir su Fin de Semana. Hagámoslo de forma espontánea y alegre, por

Visión: “Ámense los unos a los otros como yo los he amado”. (Jn 15,12)
Misión: Proclamar el valor del sacramento del matrimonio y del Orden Sagrado en la Iglesia y en el mundo.
Carisma: Fe a través de la relación.



ejemplo a la salida de la Santa Misa al ver algún matrimonio candidato.

- Tengamos presente que podemos encontrar información útil en nuestras redes sociales.

XIV. Oración Final.

Señor Jesús, Hoy reconocemos nuestras cargas y nuestras prisas. Perdónanos cuando hemos permitido que el trabajo ocupe el lugar del encuentro. Danos sabiduría para establecer límites, humildad para pedir ayuda y valentía para priorizar el amor. Que en medio del cansancio sepamos volver el uno al otro. Que nuestro matrimonio, no sea un espacio de tensión, sino de descanso en Ti. Enséñanos a elegirnos cada día. Amén.

Oración por las vocaciones.

Oh, Jesús, Pastor eterno de las almas, danos muchos y santos sacerdotes, religiosas, religiosos y familias cristianas comprometidas. Amén

Padre Nuestro, Ave María, Gloria y Sagrada Familia.