

¿La presión no te afecta igual que a él?

AFRÓNTALO CON LA AYUDA DE TUS AMIGAS

Según la doctora Marianne J. Legato, autora de *¿Por qué los hombres nunca recuerdan y las mujeres nunca olvidan?* (Urano), mujeres y hombres afrontamos el estrés de forma diferente. Ellos suelen querer hacerlo solos, y a veces recurren al alcohol o las drogas, mientras las mujeres tienden a buscar la comprensión de otras personas, sobre todo mujeres. Para potenciar esta inclinación natural la experta te aconseja:

- * No pienses que tienes que hacer frente a todo sola y comparte tus problemas con amigos y familia.
- * Si tu compañero está estresado, trata de que comparta contigo sus preocupaciones.
- * Sigue tu impulso natural de conectarte con otras mujeres.
- * Da prioridad a tus relaciones sociales y no las aplaces sistemáticamente por compromisos laborales o familiares.
- * Busca el momento para quedar con tus amigas, realizar un curso o alguna actividad que os guste, aunque tengas novio.

