

@BIBLIOTEQUEANDO



LOS 7 PRINCIPIOS PARA HACER QUE EL MATRIMONIO FUNCIONE

John Gottman

LOS 7 PRINCIPIOS PARA HACER QUE EL MATRIMONIO FUNCIONE

#1 MEJORAR TUS MAPAS DE AMOR

Solamente puedes amar de verdad a alguien si lo conoces bien. Las parejas felices se conocen íntimamente, es como tener **un mapa de amor en su mente donde almacenan todos los detalles sobre su cónyuge**, como por ejemplo sus:



Mejores
Amigos



Miedos y
Ansiedades



Música
Favorita



Esperanzas
y Sueños



67% de las parejas **NO** se sienten satisfechas en la relación cuando llega un bebé



El **33%** restante que **SÍ** se sintieron felices tenían mapas de amor

La lección aquí es que cuanto más sepas y comprendas de su cónyuge, más fácil será mantenerse conectado a pesar de los desafíos de la vida.

#2 CONSTRUIR CARIÑO Y ADMIRACIÓN MUTUA

El 94% de las veces, las parejas que le dan un toque positivo a cada interacción en su matrimonio tienen probabilidades de tener un futuro feliz. **Es cuando los recuerdos felices se distorsionan, que hay problemas.**



Por ejemplo, una pareja no recordaba muy bien los detalles de su primera cita, ni podían atribuirle momentos positivos a sus primeros días. Este matrimonio probablemente termine en divorcio.



Al mismo tiempo **hay que admirar a tu pareja.** Es muy fácil faltarle el respeto a alguien que no admiras, si admiras a tu cónyuge (su carrera, personalidad, metas etc.) siempre partirás en los desacuerdos de un punto de respeto.



#3 MIREN HACIA USTEDES Y NO HACIA AFUERA COMO PAREJA

No son los regalos caros, los que mantienen el romance, son los pequeños intercambios cotidianos. Como seres humanos, a menudo hacemos “ofertas” por la atención, el apoyo, el humor y el afecto de nuestra pareja. Tu pareja responderá a estas ofertas viendo hacia ti o alejándose de ti. Quienes miran hacia su pareja tienden a tener una mayor satisfacción en su relación y vida sexual. Algunas de las actividades que harán que se miren como pareja son:



**Muestra
cariño**



**Escucha
sus
problemas**



**30 minutos
hablando**



**Apoyar
cuando
discuten con
alguien más**

#4 DEJA QUE TU PAREJA TE INFLUYA



La mayoría de las mujeres **consideran** los sentimientos y opiniones de su esposo.



La mayoría de los hombres **no consideran** los sentimientos y opiniones de su esposa

Los matrimonios en los que los cónyuges se valoran mutuamente por igual y permiten que el otro influya en sus decisiones resultan más felices y exitosos. Por razones biológicas, un estudio reveló que cuando las esposas expresan negatividad, normalmente reducen la intensidad de la situación. Por otro lado, cuando los hombres expresan negatividad, a menudo empeora la situación.



#5 RESUELVA LOS PROBLEMAS QUE SON FÁCILES DE RESOLVER

La mayoría de las discusiones maritales no se pueden resolver, pero aún así las parejas pasan año tras año tratando de cambiar la opinión del otro. Pero la mayoría de estos desacuerdos tienen sus raíces en diferencias fundamentales de estilo de vida, personalidad o valores. Al pelear por estas diferencias, lo único que lograrás es dañar el matrimonio.

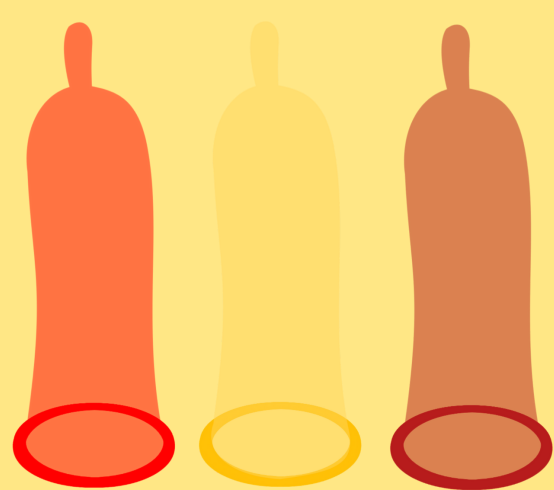
69% de los conflictos maritales en los que no se cambian de opinión son:



Una persona quiere un bebé y la otra no esta lista



Una persona no ayuda en los labores de la casa



Una persona quiere más sexo que la otra



Diferentes religiones entre la pareja



Alguien cree que la pareja es muy fuerte con los niños

#6 SUPERAR EL ESTANCAMIENTO

Los conflictos perpetuos pueden sentirse como un estancamiento o como un juego trancado en el que ninguno de los cónyuges puede entender el punto de vista de su pareja. Puede sentirse enjaulado porque usted y su pareja tienen la misma discusión una y otra vez. **El objetivo es ser abierto y hablar sobre el problema, no necesariamente resolverlo.**



Para superar un estancamiento, ambos deben reconocer que este problema ocurre cuando uno o ambos sueños no se respetan. **Cuando te sientes respetado, es más fácil comprometerse y ser flexibles** a la pareja.

#7 CREAR SIGNIFICADO COMPARTIDO O UNA CULTURA

Cuando uno piensa en cultura, uno piensa en países, regiones, razas, ideologías etc. Gottman nos dice que **cada pareja y familia crea su propia micro-cultura con sus propias costumbres, rituales y tradiciones**. Esto no significa que tengas que estar de acuerdo en todo, pero debes estar dispuesto a crecer y desarrollarte a medida que creas tu cultura. Ejemplos de actividades culturales son:



Ir a caminar al
parque con el
perro



Tener una cita
elegante una vez
al mes



Tener un juego
con los hijos



Ver series de TV
juntos