

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“DETERIORO DE LA RELACIÓN DE PAREJA, BASADO EN LA TERAPIA DE
PAREJA DE JOHN GOTTMAN”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**


POR

**EUGENIA ISABEL BATRES QUEVEDO
DULCE ROCIO LÓPEZ RODRIGUEZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADAS**

GUATEMALA, AGOSTO DE 2016

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large circular emblem in the background. It features a central figure of a woman with a halo, surrounded by various symbols including a castle, a lion, and a column. The Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACADEMIA COACTEMALTENSIS INTER" is inscribed around the perimeter.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

M.A Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Pablo Josue Mora Tello
Mario Estuardo Sitaví Semeyá
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



C.c. Control Académico
CIEPs.
UG
Archivo
Reg.015-2015
CODIPs. 1775-2016

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

01 de agosto de 2016

Estudiantes
Eugenia Isabel Batres Quevedo
Dulce Rocio López Rodríguez
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SÉPTIMO (7º) del Acta CUARENTA Y CUATRO GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (44-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 29 de julio de 2016, que copiado literalmente dice:

“SÉPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“DETERIORO DE LA RELACIÓN DE PAREJA, BASADO EN LA TERAPIA DE PAREJA DE JOHN GOTTMAN”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Eugenia Isabel Batres Quevedo
Dulce Rocio López Rodríguez

CARNÉ: 2010-15635
CARNÉ: 2010-24705

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por El Doctor Vladimir López Ramírez y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

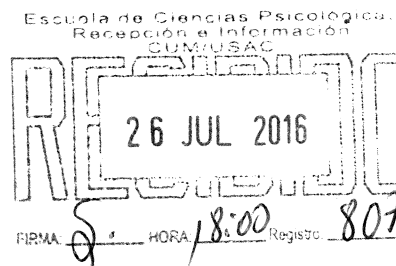


/Gaby

UG-161-2016

Guatemala 20 de julio de 2016

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
CUM



Señores Miembros:

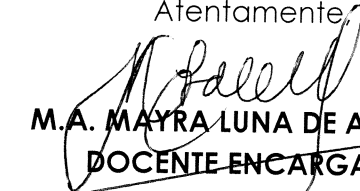
Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, la **estudiante EUGENIA ISABEL BATRES QUEVEDO, carné No. 2010-15635 y Registro de Expediente de Graduación No. L.93-2015-C** y **DULCE ROCIO LÓPEZ RODRIGUEZ, Registro de Expediente de Graduación No. L.92-2015-C** han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación para la carrera de Licenciatura en Psicología:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber aprobado examen técnico profesional privado.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **“DETERIORO DE LA RELACIÓN DE PAREJA, BASADO EN LA TERAPIA DE PAREJA DE JOHN GOTTMAN”**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez” el 25 de mayo del año en curso

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Atentamente


M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
DOCENTE ENCARGADA
UNIDAD DE GRADUACIÓN



CC. Archivo

Adjunto: de ambas estudiantes Dictamen de Control Académico en original, fotocopia de DPI, fotocopia de Cierre de Pensum, Constancia de Expediente Estudiantil en original, Solvencia General (copia amarilla) y Asignación 2016, Constancia original de Créditos del Programa de Desarrollo profesional, Informe final de Investigación con cartas originales. Acta 136 de aprobación examen privado.



CIEPs. 016-2016
REG: 015-2015

INFORME FINAL

Guatemala, 30 de mayo de 2016

Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Patricia Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

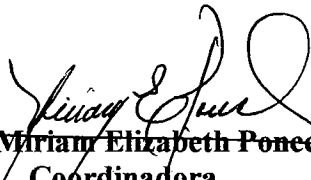
“DETERIORO DE LA RELACIÓN DE PAREJA, BASADO EN LA TERAPIA DE PAREJA DE JOHN GOTTMAN”.

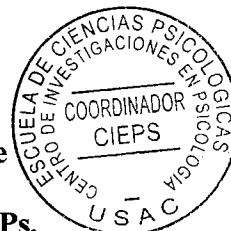
ESTUDIANTE:	CARNE No.
Eugenia Isabel Batres Quevedo	2010-15635
Dulce Rocío López Rodríguez	2010-24705

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 25 de mayo del año en curso por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 30 de mayo 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada **Miriam Elizabeth Ponce Ponce**
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”





CIEPs. 016-2016

REG. 015-2015

Guatemala, 30 de mayo de 2016

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“DETERIORO DE LA RELACIÓN DE PAREJA, BASADO EN LA TERAPIA DE PAREJA DE JOHN GOTTMAN”.

ESTUDIANTE:
Eugenia Isabel Batres Quevedo
Dulce Rocio López Rodríguez

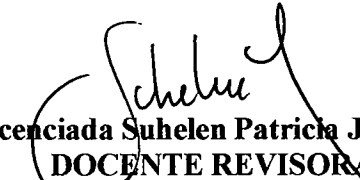
CARNÉ No.
2010-15635
2010-24705

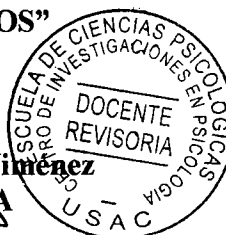
CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 25 de mayo 2016, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Suhelen Patricia Jiménez
DOCENTE REVISORA



c. archivo

Guatemala, 14 de abril de 2016

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs-
"Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado "Deterioro de la Relación de Pareja, basado en la Terapia de Pareja de John Gottman" realizado por las estudiantes:

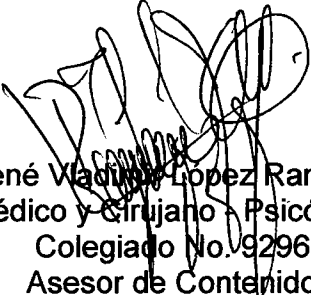
EUGENIA ISABEL BATRES QUEVEDO, CARNÉ 201015635 Y
DULCE ROCIO LÓPEZ RODRIGUEZ, CARNÉ 201024705.

El trabajo fue realizado a partir del 23 de febrero del año 2015 hasta el 14 de abril del presente año.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



René Vladimir López Ramírez
Médico y Cirujano - Psicólogo
Colegiado No. 9296
Asesor de Contenido



Guatemala, marzo 05 de 2016

Licenciada
Miriam Elizabeth Ponce Ponce
Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs-
"Mayra Gutiérrez"
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciada Ponce:

Con un atento saludo, nos permitimos dirigirnos a usted para informarle que las estudiantes de esa casa de estudios:

- Eugenia Isabel Batres Quevedo Carné 201015635 y
- Dulce Rocío López Rodríguez Carné 201024705;

realizaron en esta institución, 03 talleres grupales con 20 parejas como parte del trabajo de Investigación titulado: ***"Deterioro de la Relación de Pareja, basada en la Terapia de Pareja de John Gottman"*** en el periodo comprendido del 29 de agosto al 11 de septiembre del año 2015, en horario de 14:00 a 17:00 horas.

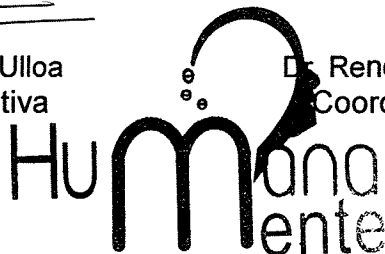
Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que, dejamos constancia, no solo de su trabajo, sino también de nuestro agradecimiento por la participación en beneficio de la población y de nuestra institución.

Sin otro particular, agradecemos el favor de su atención y nos suscribimos de usted.

Atentamente,


Dra. María René Gándara Ulloa
Coordinadora Administrativa
23690709


Dr. René Vladimir López Ramírez
Coordinador Administrativo
23693238



PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR EUGENIA ISABEL BATRES QUEVEDO

**SUHELEN PATRICIA JIMÉNEZ PÉREZ
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO NO. 616**

**RENÉ VLADIMIR LÓPEZ RAMÍREZ
MÉDICO Y CIRUJANO - PSICÓLOGO
COLEGIADO NO. 9296**

POR DULCE ROCIO LÓPEZ RODRIGUEZ

**RENÉ VLADIMIR LÓPEZ RAMÍREZ
MÉDICO Y CIRUJANO - PSICÓLOGO
COLEGIADO NO. 9296**

**CLAUDIA ROSSANA RIVERA MALDONADO
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO NO. 3573**

DEDICATORIAS

POR ISABEL BATRES

A:

MI ABUELITA

Isabel Quevedo, por su amor verdadero y sus cuidados, por ser luz guía en mi camino y por ser fuente de fortaleza a lo largo de mi vida.

Gracias por ser incondicional y por hacer de mí una mejor persona.

MI MADRE

Carmen Batres, por toda la garra y empeño que ha dado por sacarme adelante y por la lucha y el esfuerzo constante que realizó para permitirme alcanzar esta meta, porque sin ella esto no hubiera sido posible. Gracias Madre.

MI HERMANO

Fernando, por ser especial en mi vida y por los momentos que pasamos juntos.

MI AMIGA Y COMPAÑERA

Dulce López, por acompañarme en este camino. Por permitirme ser su amiga, por siempre ser mi apoyo incondicional en los buenos y malos momentos, por siempre estar ahí para levantarme, y ser esa persona que, a pesar de mis errores, nunca me abandona.

MI FAMILIA

Mis tíos incondicionales Jorge y Marta Batres, por su apoyo, por nunca abandonarme, por brindarme palabras de aliento en los momentos más difíciles y porque, a pesar de la distancia y las situaciones, siempre están a mi lado.

Y a mi familia en general, mi abuelo, mis tíos, tías y primos, por su apoyo y aliento a lo largo de la carrera.

MIS AMIGOS

Dulce, Lourdes, Pao, Samuel y Luis, por los buenos momentos a su lado, su amistad, su apoyo y por su cariño.

Gracias por acompañarme en el alcance de esta meta.

POR DULCE LOPEZ

A:

DIOS

Porque, como me enseñaron en el colegio, Él nunca me falla; por sus infinitas bendiciones y por su amor incondicional.

MIS PADRES

Vladimir y Sonia, por ser padres, amigos y compañeros; por ser ejemplo a seguir humano y profesional, por su increíble cariño, amor, apoyo y confianza.

MIS HERMANAS

Marie, Linda y Alejandra, por ser ejemplo de perseverancia y fortaleza, por ser quienes ayudaron a levantarme al caer y por brindarme alegrías, risas y momentos memorables.

MI ABUELITA

Por ser la segunda madre de mi familia, por motivarme día a día, y por su amor y cuidados.

MI COMPAÑERA DE TRABAJO

Isabel Batres, por toda su ayuda y esfuerzo a lo largo de esta investigación. Por ser más amiga que compañera, por su sinceridad, apoyo y cariño; por aceptar y saber sobre llevar mi forma de ser y por brindarme la más incondicional y sincera de las amistades.

MI HERMANA DE CORAZÓN

Gabriela Sierra, por ser mi amiga de la vida, por su incondicional cariño y por la especial amistad que hemos construido a través de los años.

MI DEMÁS FAMILIA

Tíos, tías y primos, por siempre estar al pendiente de mi persona, por su apoyo, su aliento y su cariño incondicional.

MIS AMIGOS Y AMIGAS

A la promoción 2009 de Magisterio Primaria del colegio Belga, a Fernando Zamora, Karlita, Kevin, Samuel y Lourdes; Isa, Lourdes, Paola, Luis y Samuel, porque me apoyaron desde el inicio para el alcance de esta meta; por todos los buenos momentos a su lado y por su apoyo, cariño y amistad.

AGRADECIMIENTOS

A:

LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

Por ser nuestra casa de estudios.

LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Por brindarnos las herramientas y oportunidades necesarias de aprendizaje y experiencia a lo largo de nuestra carrera.

LA INSTITUCIÓN CLÍNICA HUMANAMENTE

Por toda la confianza y el apoyo brindado a lo largo de la aplicación de esta investigación.

LA POBLACIÓN QUE TRABAJÓ CON NOSOSTROS

Por tomar de su tiempo para formar parte fundamental de nuestro proyecto de investigación, por su sinceridad, colaboración y apoyo a lo largo de las actividades.

DOCTOR VLADIMIR LÓPEZ

Por el aporte de su valioso conocimiento en el campo de la psicología y por su apoyo y dedicación en la estructuración y aplicación del presente trabajo de investigación.

LICENCIADA SUHELEN JÍMENEZ

Por el apoyo, dirección y revisión del presente trabajo de investigación.

ÍNDICE

Página

RESUMEN

PRÓLOGO

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema y marco teórico

1.1 Planteamiento del problema	16
1.1.1 Objetivos de la investigación	19
1.2 Marco teórico	20
1.2.1 Conceptualización general – relación de pareja en Guatemala	20
1.2.2 Antecedentes del matrimonio y la relación de pareja	22
1.2.3 Sociedad guatemalteca y relación de pareja	24
1.2.4 Matrimonio	26
1.2.5 Relación de pareja	33
1.2.6 Deterioro de la relación de pareja	45
1.2.7 Terapia familiar y de pareja	49
1.2.8 Terapia de Pareja de John Gottman	54
1.2.9 Teoría de la Casa de la Relación Sólida	67

CAPÍTULO II

Técnicas e instrumentos

2.1 Enfoque y modelo de investigación	72
2.2 Técnicas	72
2.2.1 Técnicas de muestreo	72
2.2.2 Técnicas de recolección de datos	73

2.2.3	Técnicas de análisis de datos	73
2.3	Instrumentos	74
2.3.1	Consentimiento informado	74
2.3.2	Ficha de datos generales	74
2.3.3	Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida	74
2.3.4	Ficha técnica de calificación del Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida	74
2.3.5	Guía de observación	75
2.3.6	Cuestionario de evaluación	75
2.3.7	Material informativo	75
2.4	Operacionalización de objetivos	76

CAPÍTULO III

Presentación, análisis e interpretación de los resultados

3.1	Características del lugar y de la muestra	78
3.1.1	Características del lugar	78
3.1.2	Características de la muestra	78
3.2	Presentación de análisis y resultados	79
3.3	Análisis general	89

CAPÍTULO IV

Conclusiones y recomendación

4.1	Conclusiones	94
4.2	Recomendaciones	96

BIBLIOGRAFÍA	99
---------------------	----

ANEXOS	101
---------------	-----

RESUMEN

Título: Deterioro de la relación de pareja, basado en la
Terapia de Pareja de John Gottman.

Autoras: Eugenia Isabel Batres Quevedo y Dulce Rocio López Rodríguez

El **objetivo general** de la investigación fue analizar el deterioro de la relación de pareja con base al “Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida”, de la Terapia de Pareja de John Gottman.

La **metodología** fue de tipo cualitativa; aplicando la observación para evaluar la interacción de la pareja y el cuestionario, para obtener datos relevantes de las parejas de la muestra. El **tipo de muestreo** empleado fue aleatorio/intencional; en donde la **muestra** planteada para el estudio se conformó de un grupo de 20 parejas guatemaltecas, entre las edades de 20 a 60 años, con vida matrimonial, asistentes a la Clínica Humanamente, residentes en la ciudad capitalina de Guatemala, durante el año 2015. Se emplearon **instrumentos** como lo son la ficha de datos generales, el Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida (planteado en la terapia de J. Gottman), un cuestionario en pareja acerca de la temática principal y material de apoyo, promoviendo el fortalecimiento de la relación.

Este estudio reflejó que, independientemente de la duración del matrimonio, la relación de pareja se encuentra establecida y conformada por etapas y áreas que, a causa de diversos factores (internos o externos) puedan verse fortalecidos o afectados, llegando estos últimos a deteriorar relación de pareja como tal, pues la presencia de estos, irá consumiendo aquellos aspectos positivos (como la confianza y el compromiso) provocando inestabilidad en la relación. Sin embargo, este fenómeno puede abordarse por medio del empleo de técnicas que promuevan la reconstrucción del matrimonio, llevando a los cónyuges a fortalecer su interacción y comunicación y, por lo tanto, su vida en pareja.

PRÓLOGO

Vivir en pareja y mantenerla consolidada es un acto profundamente complejo y difícil, aunque quizá la cotidianidad hace olvidar ese hecho y en general “solo se vive con la pareja”. La influencia que sobre ella ejercen los paradigmas sociales, culturales e ideológicos en un país como Guatemala, también le imponen su huella. La construcción de la misma, implica necesariamente la fusión de dos universos (o su intento), uno en cada cerebro de los entes que la componen, cada uno con su historia, sus paradigmas referentes y sus propias necesidades. Caso contrario, la separación y el divorcio, constituyen la ruta de desarticulación de la vida en pareja.

En Guatemala, el RENAP (Registro Nacional de las Personas) evidencia casi 30 mil certificaciones e inscripciones de divorcio en el período comprendido de 2008 a 2014, solo para el Departamento de Guatemala. De ello deriva lo rescatable de un estudio como el que ahora nos presentan dos notables estudiantes de la Escuela de Psicología de la USAC a quienes he tenido el honor de acompañar en este reto. En principio en sus primeros pasos como estudiantes, luego en fases de entrenamiento en terapia de pareja sobre la base del Método de Gottman. No fue fácil tampoco el período de trabajo de campo, debido, sobre todo, a la dificultad en el acceso a parejas dispuestas a compartir sus intimidades y recibir retroalimentación en aquello que podría estar afectando en su relación. No obstante fue gratificante para ellas la consecución de sus objetivos.

El Método parte de la necesidad de una adecuada comunicación sobre la base del sentimiento, intentando liberar al diálogo de elementos que la contaminan (“basura”) y que permitan evitar la comunicación con crítica que solo engendra un comportamiento defensivo en el otro; el fenómeno de desprecio en el que se pueda arribar a escenas muy peyorativas y ofensivas y finalmente no asumir

comportamientos evasivos que favorecen el aislamiento de cada uno de los integrantes de la pareja. Pero la propuesta de Gottman parte de una fase de evaluación y es en ello donde Dulce e Isabel nos introducen de manera didáctica y descriptiva. Y qué decir de las investigadoras si se han destacado por ser alumnas curiosas, participativas y notables, lo cual se ve reforzado por ser de las pocas estudiantes que han aprobado su examen privado en la primera oportunidad, hecho que hemos venido observando como muy poco común. Así que la fusión de dos dedicadas estudiantes y un Método de trabajo práctico hacen de esta investigación, una agradable razón para su revisión e introducirse en una de las áreas de la psicología clínica a la que suele dedicarse menor interés, quizá por los retos que su abordaje conlleva. Quien lo revise con detenimiento, quedará satisfecho, pero con el deseo de adentrarse más en el abordaje del tema de pareja.

Dr. René Vladimir López Ramírez
Psicólogo-Psiquiatra

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema a investigar fue el deterioro de la relación en parejas guatemaltecas durante el ciclo 2015. En Guatemala, la sociedad se caracteriza por contar con una población que comienza a interrelacionarse desde edades tempranas en el ámbito emocional de pareja.

La comunicación, la confianza y la complicidad son elementos básicos dentro de una relación emocional, estos pueden dar paso a que ambas personas se involucren en una relación de noviazgo, posteriormente de matrimonio, que, en el caso de los guatemaltecos, puede presentarse incluso desde los 12 años en poblaciones rurales, edad en la que no se presenta, biológica y emocionalmente, un proceso de madurez adecuado para este tipo de interacción personal.

Puesto que el contexto guatemalteco cuenta con un escaso marco de abordaje para las relaciones interpersonales entre hombres y mujeres, la misma se ha tomado apresuradamente, dejando de lado aspectos importantes para la relación de pareja, por lo que puede darse lugar a que se presente el deterioro de la misma, principalmente a causa de la herencia cultural y sus prácticas. Observamos que a nivel social, los adolescentes enfrentan diversas situaciones que los han llevado a distorsionar el concepto del matrimonio, encontrándose dentro de estas el machismo, la violencia, la infidelidad, entre otros.

Diferentes Centros Universitarios y Organizaciones de Investigación han desarrollado estudios en torno al tema de la relación y terapia de pareja. Estas investigaciones abordan las temáticas mencionadas desde la conceptualización hasta la metodología de abordaje y trabajo, planteadas por variedad de autores. Este abordaje se presenta tanto a nivel nacional como internacional, siendo materias de estudio y análisis alrededor del mundo.

En nuestro país se ha logrado definir cómo la diversidad cultural puede presentar grandes influencias, cambiando significativamente la orientación de la vida de los cónyuges, promoviendo una vida marital poco permisiva o demasiado liberal.

Actualmente la pareja guatemalteca ha dejado de lado la importancia de la relación y sus variantes involucradas (comunicación, superación, intimidad, etc.), llevándolos a centrar la interacción con los hijos y/o con otros familiares.

El enfoque de la terapia familiar y de pareja ha evolucionado a lo largo de las últimas décadas, brindando resultados por medio de estudios a hombres y mujeres involucrados en una vida matrimonial. Muchos profesionales de esta terapia, reconocen que los conyuges, para mantener una sana relación, basan la misma en el intercambio de conductas positivas, sin embargo, el deterioro puede ser el resultado del fracaso de aspectos implícitos dentro de la misma. John Gottman, terapeuta de parejas estadounidense, expone una terapia basada en el acercamiento sistemático y la resolución de problemas con un enfoque basado en los sentimientos, que plantea el desarrollo de destrezas para manejar el conflicto que puede vivenciar un matrimonio, desde una metodología práctica, sistemática y con técnicas de diagnóstico, intervención y ejercicios específicos que fortalecen a la misma, contribuyendo a la disminución de los aspectos negativos que puedan presentarse; por lo

que la investigación se encontró dirigida a parejas con vida matrimonial, con el fin de evaluar la evolución de su relación, ubicando aquellos factores que a lo largo del tiempo pudieran encontrarse deteriorados. Consideramos que la convivencia entre dos personas, en la actualidad, se ve influenciada por situaciones que la llevan a deteriorar o fortalecer ciertas áreas; aspecto que orientó la investigación, empleando la Terapia de Pareja de John Gottman, como herramienta principal, haciendo uso del “Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida”. Este evalúa diferentes pautas dentro de una relación estable, indagando principalmente en los “mapas del amor”, el cariño y la admiración, la cercanía y lejanía, los sentimientos negativos, los niveles de hostilidad, la influencia entre la pareja, los intentos de reparación, los acuerdos, los diversos problemas, los “cuatro jinetes”, el ahogo emocional, la separación y soledad emocional, la calidad de vida sexual, romance y pasión en la relación, el sentido de trascendencia, la confianza y el compromiso.

Al enfocarnos en un ámbito psicológico, concluimos que este no es usualmente seleccionado como medio de abordaje para la solución de problemas personales; por lo que, al referirnos a la relación de pareja, se considera una de las últimas opciones para aquellos cónyuges que vivencian deterioro en su matrimonio, llevándolos a optar por otros medios que, en ocasiones, conducen al aumento de aspectos nocivos, dificultando aún más, la estabilidad entre los convivientes.

Con base a la propuesta de la teoría presentada, buscamos dar respuestas a las preguntas planteadas, recurriendo a un análisis cualitativo-descriptivo de las respuestas brindadas por 20 parejas al “Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida”. Estas interrogantes fueron: ¿Existe deterioro en la relación de pareja? ¿Existe diferencia significativa en el deterioro de la relación de pareja como consecuencia del matrimonio? ¿Qué áreas de la relación de

pareja pueden verse deterioradas dentro del matrimonio? ¿Qué características poseen las parejas cuya relación se ve, o no, deteriorada en el matrimonio? ¿Qué herramientas formativas, informativas y reconstructivas pueden contribuir a la disminución del deterioro de la relación de pareja? radicando su importancia con base a la aspiración de contribuir al reconocimiento de aquellos factores que influyen en el deterioro de la relación y cómo estos puede ser intervenidos por medio de la terapia de pareja, una materia poco abordada e implementada en la realidad guatemalteca.

1.1.1. Objetivos de investigación

- i. *Objetivo general:* Analizar el deterioro de la relación de pareja con base al “Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida”, de la Terapia de Pareja de John Gottman.

- ii. *Objetivos específicos*
 - Identificar si en el matrimonio se presenta el deterioro de la relación de pareja.

 - Identificar las características y áreas de la relación de pareja que pueden verse deterioradas dentro del matrimonio.

 - Enunciar las características que poseen las parejas del estudio.

 - Implementar actividades formativas, informativas y reconstructivas, orientadas a la comunidad objeto de estudio.

1.2 MARCO TEÓRICO

“Si los maridos y las esposas recalcaran más las virtudes que ven en el otro y menos los defectos, habría menos corazones destrozados, menos lágrimas, menos divorcios y mucha más felicidad en los hogares de nuestro pueblo.”

Gordon B. Hinckley

1.2.1 Conceptualización general – relación de pareja en Guatemala

Desde un enfoque general, la relación y desarrollo de la pareja ha generado cambios en su conceptualización y visión a lo largo del tiempo, dando lugar a diferentes puntos de discusión, pues varios aspectos, como la diversidad cultural, religiosa, étnica, ideológica y socioeconómico, han comenzado a ser y ejercer influencias dentro del concepto de la pareja y, por lo tanto, del matrimonio, dando lugar a distorsiones en las razones de la unión de dos personas. Con el tiempo, estos aspectos y sus influencias, han cambiado la idea que se mantenía de la pareja y de sus prácticas, alterando su valor histórico y los valores morales que giran en torno a la pareja, según la visualiza la sociedad de cada país.

Se define a la pareja como “la unión de dos seres, de sexo opuesto, que forman un vínculo emocional, físico y mental, con un último fin

reproductivo”¹. La unión del hombre y la mujer supone una elección consciente y libre por parte de ambos, siendo este vínculo nombrado como “matrimonio”, el cual es considerado “para siempre”.

Guatemala cuenta con una diversidad cultural rica en ideologías y tradiciones, en donde los roles y papeles que juega la pareja dependerán de la visión social y cultural que se tenga de la misma, observándose determinadas expectativas desde los roles individuales de hombre y mujer previos a la relación de pareja, pasando por el noviazgo, hasta llegar a la consolidación del matrimonio.

Nuestra sociedad se ha caracterizado por contar con aspectos que han devaluado la idea del matrimonio, encontrándose entre estos aspectos, una ideología de tipo machista, presente en los guatemaltecos desde hace ya varios años.

El papel que ha jugado el machismo en la historia guatemalteca, aun muestra sus secuelas en la actualidad, pues estas prácticas se encuentran latentes y presentes dentro de los patrones de crianza de muchos hogares, en donde se le ha otorgado a la mujer un papel inferior al del hombre; ideología que podría verse presente y fortalecida en la relación de pareja y por lo tanto dentro del matrimonio.

Actualmente, aunque se ha observado una lucha constante en contra de la ideología y las prácticas machistas, la mujer aun continua siendo catalogada y valorada en base a sus labores hogareñas, tareas a las que ha sido destinada desde tiempo atrás, aun cuando en la última década ha logrado alcanzar un lugar y reconocimiento en la mayoría de

¹ Aquino Matamoros, Hector Mauricio. “La pareja. Interacciones y problemas inherentes”. s.t. Guatemala: [s.n.], 2003. pp. 7

las sociedades. Sin embargo, la aun constante presencia de las prácticas machistas, lleva a la pareja a vivenciar conductas negativas desde el noviazgo, como la falta de respeto, infidelidad, poca responsabilidad, falta de armonía, inequidad, entre otros, dando lugar al debilitamiento en la interacción y comunicación de la pareja.

Entonces, ¿Cómo es la pareja guatemalteca? Aun cuando presentan componentes básicos de la relación, como el afecto, la comunicación, el cariño, la interacción, entre otros, las parejas guatemaltecas se han unido a la modernización y han comenzado a devaluar la idea matrimonial, llegándose a presentar parejas por unión de hecho. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que, tanto este tipo de unión como los matrimonios legales, pueden, y han llegado a presentarse, por obligaciones que deben cumplir ambos conyugues, sea por beneficios del matrimonio o embarazos no deseados, alterando así su núcleo familiar y su futuro hogar. Esta alteración en la familia, generalmente provocadas por la inestabilidad de las esferas de la pareja, influencia y afecta la interacción y comunicación entre y con los demás integrantes, esto sin tomar en cuenta el tipo de familia dentro del cual se desenvuelva la pareja.

1.2.2 Antecedentes del matrimonio y la relación de pareja

Desde la historia, tanto a hombre como mujer se le educaban de forma diferente, para que, al momento casarse y formar una familia, cada uno de los conyugues cumpliera con el papel que fue asignado, principalmente, por la sociedad y sus ideologías, llegando a verse la unión de la pareja con el objetivo claro de la reproducción.

Con anterioridad era necesario el cumplimiento de diversos requisitos para el inicio del noviazgo y para el posterior matrimonio de la pareja, observando características principalmente fértiles en ambos conyugues.

La mujer era considerada como persona desprovista de sus derechos, por lo que, una vez unida a su esposo, era él quien decidía por ella y le otorgaba “permisos” para realizar diversas actividades, esto debido a que el esposo era considerado “dueño” de su mujer, a quien la misma le debía su total compromiso. Así mismo, la sexualidad de la mujer se encontraba totalmente ligada a la maternidad y su posterior rol de la madre, quien debía estar al cuidado de los hijos. Por su parte, el hombre era educado para ser el único de la pareja con estudios, con el fin de obtener posteriormente un trabajo estable. Una vez casado, el hombre era el encargado del trabajo fuera del hogar, con el fin de proveer y sustentar económicamente a su familia. Era considerado superior a la mujer y, por lo mismo, era considerado el dueño del hogar.

La vida en pareja iba evolucionando con el tiempo, se debilitó el objetivo único de la reproducción para centrarse en el logro de una estabilidad económica, la crianza de los hijos y la regulación y permisividad de la sexualidad. Actualmente, es necesario vincular a la pareja con los aspectos emocionales, pues la mayoría de las problemáticas que presentan los mismos, entre ellos los de tipo afectivo y sexual, se fundamentan en el aspecto afectivo.

1.2.3 Sociedad guatemalteca y relación de pareja

La pareja guatemalteca, considerada como la unión de dos individuos, se ha visto influenciada por diversos factores culturales y sociales a nivel mundial, pues, mientras se espera que la pareja vivencie su relación bajo los estatutos culturales guatemaltecos, la influencia exterior de sociedades e ideologías se encuentran latentes, y cada vez más presentes, en los pensamientos y conductas de jóvenes y adolescentes al momento de entablar o iniciar una relación.

Expertos en el tema refieren que los guatemaltecos, al tomar la decisión de contraer matrimonio, la elección es tomada principalmente por una idea basada en el amor, lo cual representa implícitamente el deseo de la pareja de construir una familia y un hogar, aun cuando muchas parejas no conocen las leyes a las cuales se verán sujetos posteriormente.

Para el año 2012, según una publicación en los diarios del 2014, el Instituto Nacional de Estadística (INE) informaba que se habían registrado 84 mil 253 bodas y cinco mil 157 parejas se divorciaron, mientras que en el 2013, para el cuarto trimestre del año, ya se habían tramitado cuatro mil 143 juicios ordinarios de divorcio en el país², en donde influencias aspectos como falta de complementariedad, comprensión, igualdad y cariño.

Los divorcios se han llegado a presentar cada vez más en parejas jóvenes, con 10 o menos años de casados, puesto que no han

² Castillo, J. M., & Montenegro, G. (13 de Febrero de 2014). "Hay más divorcios en parejas jóvenes". Prensa Libre. (Artículo disponible en: http://www.prensalibre.com/noticias/divorcios-parejas-jovenes_0_1084091597.html)

aprendido adecuadamente a enfrentar sus diferencias y por desconocer las obligaciones que conlleva el matrimonio.

Los expertos refieren que para el mantenimiento de una relación de pareja es necesario mantener vivo el deseo, la confección, la responsabilidad, el compromiso, y la comunicación, comprensión y amor.

Para el año 2014, según una publicación de El periódico durante el mes de septiembre, los guatemaltecos, en sus relaciones de pareja presentan 8 problemáticas principales que los llevan al distanciamiento y rompimiento de la relación³, dentro de las cuales encontramos:

- La pareja se enoja debido a que, al llegar a casa, opta por el ocio, en lugar de ayudar en las labores domésticas
- La pareja considera que solo se acerca a la otra cuando desea tener relaciones sexuales
- La pareja se va de vacaciones o sale con sus amigos y la otra persona considera que se está aburriendo de la relación
- Uno de los conyugues interrumpe a su pareja con soluciones cuando sólo quiere ser escuchado
- La pareja quiere que planeen salidas juntos, pero se siente que no son tomados en serio.

³ s.a. (18 de septiembre de 2014). "Los 8 problemas de pareja comunes que tienen solución". elPeriódico. (Artículo disponible en: <http://www.elperiodico.com.gt/es/20140918/salud/2054/Los-8-problemas-de-pareja-comunes-que-tienen-soluci%C3%B3n.htm>)

- La pareja desea muestras de cariño, verbales y no verbales, con más continuidad
- La pareja reclama que no cuenta sus problemas
- A uno de los miembros de la pareja se le hace más difícil excitarse durante la relación sexual.

Estos ocho aspectos son descritos por el Doc. Audrey Nelson, refieren la situación actual de los guatemaltecos en cuanto a aquellos aspectos que consideran afectan o debilitan la relación sexual. Igualmente, es el Doc. Nelson quien refiere que toda pareja necesita del conflicto, pues este puede ser intensificador del compromiso entre los cónyuges.

Sin embargo, la coordinadora del área de estudios sobre educación de la Facultad Latinoamericana de Estudios Sociales (FLACSO), refiere que la reducción de matrimonios ha comenzado a ser una señal de que la población se encuentra dentro de un cambio social, a causa de las modificaciones en la conducta que los jóvenes poseen, ya sean al retrasar la decisión de contraer matrimonio o que no recurren a un vínculo formal para crear una familia

1.2.4 Matrimonio

En la antigüedad el matrimonio era valorado principalmente desde diversos puntos de vista sociales, culturales y religiosos en donde era considerado un requisito necesario, debido a que era la única actividad moralmente aceptable para la unión de dos personas. “La noción del

amor romántico no empezó a desarrollarse ---muy tímidamente y exclusivamente en las capas sociales más elevadas ---hasta el siglo XVIII. Por el contrario, se consideraba que el enamoramiento era un síntoma de enajenación mental, de enfermedad o de embrujo”⁴.

Cuando dos personas buscaban unirse y formar una pareja, no se realizaba con el objetivo de consumir su amor y satisfacer sus necesidades emocionales y físicas, sino con el objetivo de buscar cumplir con las necesidades sociales, familiares y culturales de la pareja, pues con la unión siempre existían beneficios económicos, de poder, territoriales, o de otro tipo. El matrimonio entre dos personas durante esas épocas estaba motivado principalmente para obtener ventajas sociales, pero con el pasar del tiempo el matrimonio fue adquiriendo nuevas motivaciones desde el nivel social hasta nuevos intereses como emocionales y sentimentales de la pareja, disminuyendo el amplio interés en la reproducción y socialización de los hijos.

En la actualidad el matrimonio puede ser formado desde un ámbito civil o religioso y dependiendo de la religión o la cultura que practique la persona, así serán los requisitos necesarios para llevar a cabo la unión. En muchas ocasiones existen diferencias determinada población o grupo social ve el matrimonio, por lo que en algunas culturas no existe distinción entre el matrimonio civil o religioso.

⁴ Gaja, Raimon. “Vivir en pareja: Técnicas sencillas pero eficaces para una convivencia feliz”. España: House Grupo Editorial, s.a. pp. 5.

1.2.4.1 Formas de matrimonio

- i. *Matrimonio religioso*: forma de matrimonio basada en la institución cultural, derivada de los aspectos religiosos. Es también llamado matrimonio canónico, el cual es celebrado según las costumbres de cada una de las religiones, principalmente dentro de la religión cristiana.

- ii. *Matrimonio civil*: forma de matrimonio fundamentada en los aspectos jurídicos y legales de cada país, en donde cada uno de los miembros de la pareja reconoce ante la ley un conjunto de deberes y derechos legales y culturalmente definidos previamente.

1.2.4.2 Tipos de matrimonio

En la sociedad actual, el matrimonio se forja de acuerdo a diversas formas de unión en donde la pareja busca establecer y estructurar una relación equitativa, donde ambos adquieran roles a cumplir y que beneficien el vínculo emocional establecido.

Dentro de los tipos de matrimonio más conocidos se encuentran:

- i. *Monogamia*: hace referencia a la unión de un hombre con una mujer. Es un tipo de relación afectivo-sexual basado en la idea de la exclusividad sexual, siendo esta vivenciada por un periodo de tiempo que podría durar toda la vida, cuando el vínculo es reconocido por el matrimonio, por la ley o por el derecho tradicional.

- ii. *Poligamia*: se entiende por poligamia la unión matrimonial o convivencia de una persona con varias del sexo opuesto, por lo que reconocen dos variantes:
- Poliginia: Unión matrimonial o convivencial de un hombre con varias mujeres. Aunque se vincula a las sociedades islámicas, su peso es mayor en los países árabes que en los musulmanes no árabes.
 - Poliandria: Unión matrimonial de una mujer con varios hombres.
- iii. *Endogamia*: Regla o norma que obliga a una persona a buscar pareja dentro de su propia comunidad o grupo social; es decir, de una misma familia, linaje o grupo (religioso, étnico, geográfico).
- iv. *Exogamia*: En los matrimonios endógamos se corre el peligro de incurrir en uniones incestuosas, razón por la que se estableció la exogamia, que es la norma que obliga a una persona a buscar pareja fuera de su propia comunidad o grupo social.

1.2.4.3 Fases del matrimonio

La evolución del matrimonio pasa por diversas fases que determinan la estructura y el desarrollo de la relación o formas de vida en la pareja, las cuales podrían establecer la convivencia de la pareja.

La relación de la pareja se mantiene en una constante dinámica evolutiva de estructuración, formación y reorganización en donde existe una relación interpersonal por parte de ambos cónyuges en donde inicia el proceso de conocer a la pareja. A lo largo de estas fases, se evidencian aspectos positivos y negativos, dependiendo de las expectativas personales de cada uno de los cónyuges. Estas fases, descritas por Hector Aquino, en su libro “La pareja. Interacciones y Problemas Inherentes”⁵, son:

i. *Primera fase: los años de crear y destruir: luna de miel:*

Durante la fase de la luna de miel se presentan cuatro elementos principales a tratar siendo estos atracción, idealización, fusión y agresión. La atracción se encuentra durante toda la etapa de luna de miel, debido al cambio del status social y que la pareja no ha enfrentado aun dificultades entre ambos. En esta etapa obvian los elementos agresivos del otro y se idealiza a la pareja. En cuanto a la fusión con el otro se eliminan los límites entre los egos, situación que no se logra alcanzar en ninguna otra fase, por lo menos con tal intensidad. En cuanto al amor durante esta primera fase la luna de miel, puede transformar al individuo. El establecimiento de este vínculo amoroso es madurativo y si se tienen las aptitudes necesarias la pareja pasara a la siguiente fase.

⁵ Aquino, op. cit., pp. 29 a 45.

ii. *Segunda fase: el bache del bebe, nacimiento de los hijos:* Esta fase se caracteriza por los cambios biológicos, psicológicos y emocionales que sufre la pareja. Durante esta etapa la atracción puede verse afectada entre ambos conyugues pues trae consigo la crianza de los niños. La crianza de los hijos representa una cantidad de trabajo significativa especialmente para la madre, llevándola en ocasiones a sentir falta de comprensión, disminuyendo así su nivel de atracción. Sin embargo si el esposo tenía como fin la maternidad esta fase les proporcionara un favorecimiento en la relación. La fusión suele verse favorecida debido al aumento de la unión. La agresión permanece en niveles saludables si ambos presentan una maduración efectiva.

iii. *Tercera fase: la desazón del séptimo año, peligro de separación:* Al séptimo año de relación el peligro al rompimiento de la pareja se encuentra elevado. El nivel de atracción, la unión física, emocional e intelectual, el nivel de afecto, la idealización de la pareja y la fusión se encuentran disminuidos, por lo que es la agresión el aspecto más elevado. Cualquiera de los conyugues puede llegar a buscar la separación sino siente las fuerzas necesarias para continuar con su pareja. En esta fase surge una competencia por el poder, aún más evidente si la esposa trabaja y produce dinero. Se presenta el desinterés por la vida sexual y la infidelidad. Si la pareja logra la reorganización de su

relación esta fase o crisis significara un valor valorativo para ambos.

iv. *Cuarta fase: la calma engañosa:* En esta fase se instala el síndrome de los diez años, la cual es una serie de procesos intensos, crisis intercaladas, periodos de estancamiento y reorganizaciones. Si se ha mantenido un nivel adecuado entre la atracción, la idealización, la fusión y la agresividad, el equilibrio de la pareja estará garantizado. Si las actitudes convergentes son mayores la pareja podrá continuar con su ciclo.

v. *Quinta fase: el abandono de los 20 años:* A lo largo del matrimonio de la pareja y la vivencia de las fases anteriores, los niveles de atracción, idealización y fusión se encontraran óptimos y serán útiles para continuar el ciclo. La agresión, por su parte, no se encontrara frecuentemente presente en esta etapa, debido a la edad y etapa de desarrollo individual, la identidad y personalidad en general en este punto de la relación. Esta fase permite una renovación y reorganización de la pareja acorde a su valor madurativo.

vi. *Sexta fase: la época de la tercera edad:* En esta fase la atracción entre la pareja se mantendrá conforme la maduración, la idealización del conyugue se mantendrá si se trabaja en ella. La madurez de la persona de tercera edad no obstaculiza estos procesos. La fusión

entre ambos puede ser significativa debido al nivel de dependencia y unión conforme la edad. La agresión en este punto de la relación deja de tener sentido debido al proceso madurativo de la persona, y en vez de diferenciarse busca fusionarse. Es comprensible que surjan desconciertos debido al estancamiento cuando ya no se cuentan con los recursos necesarios para resolver problemáticas relacionadas a la tercera edad

1.2.5 Relación de pareja

La relación de pareja es una estructura social y se caracteriza por existir un nexo de amor que surge entre dos personas íntegras y completas que han compartido experiencias y convivencias que los llevan a entablar una unión, visto así desde un ámbito civil o así mismo desde un ámbito religioso; con temporalidades de corta o larga duración, pudiendo presentarse incluso antes de llevar a cabo un matrimonio.

Al definir a la pareja como –íntegra-, se busca dar a conocer que ambas personas cuentan con capacidad y posibilidades de amar, trabajar, de sufrir, crear, pensar de la vida con espontaneidad, con conciencia de sí mismo y de la realidad.

Este tipo de relación es una expresión no solo utilizada en la actualidad, sino igualmente en la antigüedad, debido a que es una dinámica que se da en la relación humana con distintos parámetros establecidos por la sociedad, presentando como fin la procreación de

nuevos seres, representándose esto como la consumación del amor y la atracción que existe en la pareja.

El desarrollo y los cambios que se dan en la relación de pareja pueden estar determinados por etapas que establecen variaciones en las conductas y actitudes en las parejas desde su dinámica evolutiva. Debido a que la pareja establece su propio ritmo de evolución, la relación atraviesa estas etapas por distintas y determinadas razones, vinculadas a la dualidad en las actitudes de cada uno de los conyugues, la flexibilidad y creatividad que presenten. La vivencia de las etapas de la relación de la pareja, su avance, su superación, su estancamiento o regresión, dependerá del proceso evolutivo y del desarrollo de la pareja.

Para comprender la dinámica que la pareja tiene en su relación, es necesario conocer lo que como ser individual forma a cada persona, para después formar una idea clara de cómo convivir juntos en pareja, puesto que el aprendizaje que, como seres individuales adquirimos a nivel social, cultural y religioso no suele presentarse de la misma manera, la forma en que una pareja ve y actúa dentro de una relación, determina una idea clara de cómo es la funcionalidad de la relación desde su comienzo, siendo la afectividad, la educación o aprendizaje, experiencias en relaciones previas, curiosidades, inseguridades, el contexto cultural y social, entre otros, aspectos relevantes e influyentes a lo largo de la interacción de los cónyuges.

1.2.5.1 Elementos deseables en la formación de pareja

Para llevarse a cabo una mejor evolución y desarrollo en la relación, existen diversos elementos que pueden ser importantes para la unión y supervivencia de la pareja. Estos

elementos pueden estar establecidos desde aspectos emocionales como el amor, el cual es una fuente principal en la relación, como también el contacto físico, el cual se caracteriza por ser una necesidad del ser humano. Se debe tomar en cuenta que estos elementos fortalecen la relación, pues al presentarse, dan lugar a la vivencia de características favorables para la relación; comprendiendo que mientras más estabilidad individual presente cada uno de los conyugues, mayor serán los aportes y beneficios dentro de la pareja. Sin embargo, si se llegaran a ausentar, se podría generar un deterioro en la interacción de la pareja.

A lo largo de la relación, la pareja necesita de elementos básicos para alcanzar y mantener el éxito de la relación, sienta estos citados por Aquino en su libro “La pareja. Interacciones y problemas inherentes”⁶, encontrándose entre ellos los siguientes aspectos.

- i. *Madurez física*: el desarrollo físico que presentan la mujer y el hombre, en su ámbito reproductivo, puede llegar a formarse y establecerse adecuadamente, al entablar una relación, pues la pareja es vista, a partir de cierto punto, como parte simbólica de la reproducción, buscando generar un proceso de crecimiento y maduración en la pareja.
- ii. *Madurez emocional*: la capacidad de manejar una madurez emocional consta de como la pareja logra

⁶ *Ibíd.*, p. 10 a 14

responder a las necesidades del otro en una relación, sin dejar de lado sus propias necesidades, debido a que para formar una relación estable y equilibrada la pareja tiene que tener un comportamiento maduro, evitando actitudes descontroladas, mostrando tolerancia, menores niveles de egocentrismo y evitar arrebatos emocionales.

El hecho de que en una relación exista una madurez emocional, determina la presencia de una convivencia satisfactoria, ya que la relación plena y sana que obtienen, les permite tener una comunicación, acercamiento afectivo e intimidad positiva. “Una satisfactoria relación se convierte en un círculo repetitivo de intercambios gratificantes y a la larga esto incrementa el amor entre las personas. Es más fácil amar a alguien con quien nos llevamos bien”.⁷

iii. *Madurez social*: representa la relación directa de cada uno de los conyugues con la sociedad y su cultura, introyectando las relaciones de su entorno, denominándolos como entes socializados. Se integran en estos, los aspectos ideológico, sociológico y tecnológico, influyendo en la representación de cada individuo y de la pareja en sí misma. Así mismo, otros autores mencionan dentro de este aspecto, la raza, la religión y el nivel socioeconómico, como factores determinantes en la relación de la pareja.

⁷ Ibíd., p. 13

iv. *Madurez económica*: la estabilidad económica es una situación que permite a la pareja tener seguridad en la toma de decisiones al adquirir nuevas responsabilidades debido a que pueden contar con una independencia económica, evitando problemáticas y discusiones al no contar con un ingreso económico estable. En una relación de pareja ambas partes deben generar ingresos al hogar para el sustento y satisfacción tanto de manera individual como de pareja.

1.2.5.2 Evolución de la relación de pareja⁸

i. *Fase de enamoramiento*: Esta fase hace referencia a la ilusión y fantasía de la pareja. Los sentimientos de separación y las diferencias individuales no se encuentran presentes. La pareja presenta deseos y expectativas comunes entre sí; sin embargo el declive de los mismos da paso a la finalización de esta etapa. Su superación da como resultado la autonomía interdependiente y la consciencia del peligro que suponen los conflictos no resueltos en la relación.

ii. *Fase de desencanto*: Esta fase se caracteriza por la pérdida de la esperanza o la ilusión. Se hacen notables las diferencias individuales y pueden surgir discusiones frecuentes, distanciamiento e incluso altibajos en la vida sexual de uno o varios conyugues. Puede llevar a

⁸ De Castilla y León, Junta. "La vida de pareja: evolución y problemática actual". s.t. Salamanca, España: Editorial San Esteban, 1995. pp. 86 y 87

la insatisfacción por lo que es preciso y necesario regenerar el amor de la pareja, para lograr el crecimiento y maduración individual y de la pareja.

iii. Fase de estabilidad: En esta fase el amor de la pareja se ha renovado y la relación se presenta estable y armoniosa, tras sufrir la fase del desencanto en donde la pareja vivencio un desequilibrio emocional. Se vivencian conductas de respeto, sinceridad, comunicación, amor, comprensión, confianza, intimidad, resolución de problemas, reciprocidad, aceptación, solidaridad, cuidado y consideración de la pareja.

iv. Fase de compromiso: Esta fase hace alusión a la responsabilidad y el respeto que adquiere la pareja en cuanto al sentido de trascendencia, metas y sueños del conyugue sin dejar de lado los sueños y metas individuales.

v. Fase de trascendencia: Esta fase se refiere a la forma en la que la pareja viven su relación y la organizan en tiempo y recursos. Comparten historias y le dan significado a la pareja y a su relación.

1.2.5.3 Tipos de pareja

Héctor Mauricio Aquino, cita a F. Caprio, quien plantea una subdivisión de la pareja en clases o tipos, tomando la

felicidad como un indicador de la relación. Caprio refiere que existen cuatro diferentes tipos de pareja:⁹

- i. *Pareja buena*: este tipo de pareja presenta un tipo de personalidad estable, son equilibradas en sus responsabilidades individuales y duales, y presentan una claridad en cuanto a sus roles. Buscan el bienestar como pareja, trabajando de la mano y en conjunto, para formar una comprensión de las problemáticas que pueden y/o deban afrontar, durante su proceso de evolución y desarrollo de relación.

- ii. *Pareja media*: este tipo de pareja es catalogada como “la más común” pues es la más presente en la sociedad. Presenta un nivel más bajo de estabilidad que el tipo de pareja anterior. Al momento de enfrentar problemáticas buscan soluciones de fácil acceso y puesto que la pareja parece conocerse bien, cuentan con herramientas que contribuyen al fortalecimiento de la relación de una manera rápida y eficaz.

- iii. *Pareja mala*: esta se cataloga por presentar, principalmente, características de incompatibilidad emocional y de personalidad (debido a la contrariedad en el carácter de los miembros de la pareja). Pueden llegar a presentar diversos problemas en la relación a causa de tener conflictos inter e intrapersonales, produciendo descontento, frustración, falta de equilibrio

⁹ Aquino, op.cit., p. 24 y 25

en la pareja e ineptitud en la relación, por falta de madurez.

iv. *Pareja imposible*: presentan una previa relación de amistad y “cortejo” inadecuada. Se observan desajustes en la vida de pareja, llevando al surgimiento de problemática en cada una de las áreas de interacción y desarrollo de la pareja. Se caracteriza por ser un tipo de relación disfuncionales, por lo que la relación suele terminar en divorcio, yendo de la mano de distintas determinantes como la violencia.

Para llevar a cabo un reconocimiento de la relación de pareja, características de la misma y como estas se desenvuelven en su ámbito matrimonial se deben reconocer diversas áreas en la pareja que son determinantes desde el inicio de la relación, para evaluar y entender cómo se da un vínculo en la pareja.

1.2.5.4 Áreas principales en la relación de pareja

Las relaciones de pareja están determinadas por numerosas áreas en donde los cónyuges pasan diversas situaciones que determinan la dinámica y la calidad en su comportamiento en la relación. Estas áreas pueden limitar o fortalecer la temporalidad de la relación, debido a que debe existir un equilibrio entre ellas para llevar una relación fortalecida, pues, al presentarse lo contrario, generan desventajas que pueden llevar a la pareja a presentar una relación disfuncional.

Tomando de referencia a Feliu y Güell, en su libro “Relacion de pareja. Técnicas para la convivencia” (1992),¹⁰ enumeran diversas áreas que se vivencian en una relación de pareja. Estas son:

- i. *Comunicación en la pareja*: La comunicación es la principal fuente de relación, un medio de conexión y de unión que los seres humanos utilizan para transmitir o intercambiar mensajes. La comunicación puede variar por el aprendizaje y la cultura que desde pequeño adquiere la persona, determinando las pautas sociales que cada individuo practique. La comunicación es una de las áreas más importantes de evaluación en la relación de pareja debido a que por medio de este aspecto se reconoce como vive la pareja su relación, la transmisión y expresión de sus sentimientos. La importancia de la comunicación en la pareja es que ayuda a la resolución de problemas, porque al entablar una conversación con el otro expresa las cosas negativas y positivas, mejorando así la relación y brindando una estabilidad a la pareja.

- ii. *Manifestaciones de afecto*: Las demostraciones de afecto en una relación son necesarias para que la pareja sienta el apoyo y cariño de su pareja. Este

¹⁰ Melero Cavero, R. (2008). Obtenido de La Relación De Pareja. Apego, Dinámicas De Interacción Y Actitudes Amorosas: Consecuencias Sobre La Calidad De La Relación: (Documento pdf disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf;jsessionid=AFE084D28F395CC1ACD1175F1AE3424E.tdx1?sequence=1>)

apoyo genera en la relación un vínculo de confianza, protección. La importancia de las manifestaciones de afecto en una relación permiten que la pareja tenga mayor comunicación emocional, dando lugar a la resolución de problemas por medio de muestras de cariño tanto físicas como verbales, generando entre los conyugues una relación positiva.

iii. *Relaciones sexuales*: La satisfacción sexual en una pareja se caracteriza por una respuesta de tipo afectiva, siendo valorada desde un punto subjetivo, positivo y/o negativo, de los conyugues en relación al ámbito sexual y a la estabilidad de la relación.

En una relación el sexo es uno de los reforzadores importantes de la pareja, debido a que puede generar un vínculo satisfactorio o insatisfactorio en los mismos, todo esto depende de la relación y la percepción subjetiva de la pareja, debido a que se deben tomar en cuenta las respuestas que pueden generar desde actitudes y comportamientos en el ámbito sexual, así como también la evolución y desarrollo que padecen con el pasar del tiempo la pareja.

iv. *Manejo de los aspectos económicos y tareas domésticas*: Tanto el aspecto económico como el de tareas domésticas son básicos y fundamentales dentro de la relación de pareja, pues, mientras se presente una estabilidad económica, la pareja siente y se muestra con altos niveles de seguridad dentro del

hogar, ya que no pasan por alteraciones en sus necesidades básicas, como también la repartición o división de los roles o tareas a realizar dentro del hogar, y, así mismo, mientras cada uno de los miembros de la pareja cumpla con su rol y se muestre activo en la realización de las mismas, la relación no se encontrara afectada o alterada.

Mientras estas dos características se encuentren cubiertas por ambas partes, reflejarán beneficios dentro de la relación de pareja, evitando conflictos o problemáticas que lleven a la separación, siendo este el momento, el más crítico dentro de una relación.

v. *Educación y crianza de los hijos*: La llegada de los hijos al hogar genera cambios importantes en la relación y convivencia de la pareja debido a que la relación sufre una evolución. Al nacimiento de los hijos, la pareja sufre transiciones en sus decisiones, en sus actitudes y comportamientos, en ocasiones llevando a caídas importantes en la satisfacción de la relación, debido a que se debilita la relación dual de la pareja a causa del nuevo integrante en el hogar. Por el contrario, en algunas parejas, el nacimiento de los hijos genera un aumento en la unión de la pareja.

vi. *Manejo del tiempo libre y ocio*: El que la pareja comparta tiempo de ocio contribuye a sus niveles de satisfacción en la relación, ya que la interacción va más

allá de la que se presenta dentro del hogar, variando el ámbito y las personas con las que interactúan y se desarrollan. Contribuye, a sí mismo, al fortalecimiento de la autoestima individual y de pareja.

El hecho de compartir tiempo en pareja da oportunidad a cada uno de los cónyuges a conocer al otro, tanto individual como dualmente, reforzando la unión y el vínculo que se presenta a lo largo de la relación. Esta satisfacción que puede llegar a sentir la pareja, evita, considerablemente, la presencia de separaciones y/o divorcios, pues la vinculación que se presenta no es solo física, sino mental y sentimentalmente. Sin embargo, en ocasiones, el hecho de que algunos de los miembros de la pareja no sea tomado en cuenta en las actividades en el otro, puede llegar a dañar y deteriorar la relación.

- vii. *Amistades y relaciones familiares:* Dentro de la pareja deben existir amistades en común e individuales, en donde los cónyuges se relacionen de adecuada forma, compartiendo en conjunto, tanto con los miembros de su familia como de su círculo de amistades. Así mismo, es importante que cada uno de los miembros de la pareja vivencie experiencias y tiempo a individual o con amistades cercanas, esto con el fin de presentar un equilibrio entre el tiempo de pareja y el tiempo individual.

viii. *Cuestiones ideológicas: filosofía de vida, ética, religión, política:* En una relación, desde el noviazgo hasta en la vida matrimonial, la pareja se vincula en sus diferentes visiones, creencias e ideologías, que los miembros de la pareja tienen de forma individual. En ocasiones este tipo de diferencias lleva a la pareja a presentar dificultades que obstaculizan el entendimiento y la comprensión de sí mismos en la relación, sin embargo, si la pareja logra aceptar la visión individual dentro de la relación, generan un equilibrio en la estabilidad conyugal, llevando a los mismos a una vida matrimonial plena.

1.2.6 Deterioro de la relación de pareja

Los conflictos interpersonales son un aspecto inherente en la relación de pareja, debido a que surgen situaciones en donde los cónyuges pueden no llegar a un mutuo acuerdo. Ya sean por problemas considerados como “irrelevantes” o puramente “significativos”, la acumulación de estos puede dar lugar a que se disminuya o estanque la relación de la pareja.

Socialmente se ha llegado a considerar que las relaciones de pareja viven en una constante crisis, esto debido a los cambios sociales, ideológicos y culturales que se presentan con el pasar del tiempo, y principalmente con la visión que se presenta en la actualidad de la idea del matrimonio, tomando en cuenta que esta unión involucra un cambio para ambas personas, pues se pasa de ser un ente individual a formar una relación diádica.

El conflicto puede ser reconocido dentro de la relación de pareja por contar con la capacidad de ser una consecuencia de tipo beneficiosa o dañina, haciendo énfasis en la forma en la que estos pueden ser expresados y la eficacia de la resolución de la problemática. En situaciones extremas las diferencias y conflictos que puede llegar a vivenciar una pareja pueden generar un deterioro a nivel general en la relación, dando lugar a la separación y/o el divorcio. Estas situaciones suelen desencadenarse en momentos de cambios importantes o significativos dentro de la relación, como lo sería el nacimiento de un bebé, la independencia de los hijos, la jubilación, la aparición de una enfermedad grave, entre otros. Estos pueden presentarse desde el inicio de la relación o conforme la misma evoluciona. Entre los factores que influyen en la relación de la pareja se encuentran la edad de ambos cónyuges y en la que se forma una pareja, el nivel educativo de cada uno de los miembros de la pareja, el nacimiento de los hijos, ámbitos laborales largos, problemas económicos, falta de comunicación, entre otros.

Usualmente en las parejas se presentan más problemáticas en ciertas áreas que en otras y con frecuencia se dan en relación a las responsabilidades que cada uno debe o debería cumplir, al poder que pueda ejercer la pareja en el otro, la toma de decisiones, las finanzas, aspectos en torno a la familia, las actividades sociales de cada miembro de la pareja, la intimidad y la sexualidad de los mismos. Sin embargo existen factores y problemas externos que pueden llevar a la pareja a una ruptura definitiva.

1.2.6.1 Conflictos nucleares

Los conflictos en la pareja, a lo largo de su estudio, se han podido agrupar alrededor de los aspectos fundamentales que estructuran la pareja. Estos serían:

- i. *Intimidad*: autores como Epstein, Baucom, Tankin y Burnett (1991) identifican como áreas de conflicto matrimonial los límites que existen entre los dos esposos en el grado de intimidad y el balance entre el poder/control en la toma de decisiones de la pareja. La presencia de discusiones o problemáticas alrededor de este aspecto, puede afectar la intimidad, donde se incluyen aspectos como la expresión de afecto, los detalles, la actividad sexual, entre otros.
- ii. *Compromiso*: estos autores también incluyen el compromiso, aspecto muy entrelazado a la intimidad. Este involucra el grado de “inversión” que cada esposo pone en la pareja. El compromiso incluye el esfuerzo conductual que cada cónyuge realiza para mantener o mejorar la relación y el compromiso que se realiza para hacer feliz a la pareja.
- iii. *Dominancia*: Este influencia el balance entre el poder/control en la toma de decisiones de la pareja. Epstein y colaboradores incluyen en este apartado elementos importantes como el dinero, el uso del tiempo de libre, la distribución del trabajo en el hogar,

las prioridades en el desarrollo de la carrera profesional de cada miembro de la pareja, entre otros.

Según Gottman (1998) La relación que presencia actitudes o conductas de dominancia da lugar a conflictos e injusticia, sobre todo desde el punto de vista de su teoría, en donde promueve las relaciones equitativas. Sin embargo, se observa que la dominancia puede presentarse sin que aparezca o se perciba alguna distorsión o alteración en la relación de pareja. El apoyo que cada uno obtiene de la pareja en la toma de decisiones individuales o conjuntas, puede ser uno de los aspectos básicos que refuerzan la relación.

1.2.6.2 Resolución de conflictos

Una relación de pareja involucra diversos aspectos individuales por parte de cada uno de los cónyuges, encontrándose entre ellos el actuar con responsabilidad y el aceptar los errores que como paraje se pueda presentar. Debido a que solucionar los problemas de una relación es importante, no únicamente porque aumenta el sentimiento de unidad, confianza, amor y estabilidad emocional, individual y dual, sino también por el hecho de que mantener temas conflictivos estancados genera desgastes físicos, emocionales y psicológico en la pareja, pudiendo generar, con el paso del tiempo, deterioro a niveles específicos en las áreas de relación de la pareja.

Cuando los conflictos aparecen en la pareja, son las habilidades, fortalezas y niveles creativos personales y de pareja, el estado psicológico de los cónyuges y el equilibrio emocional de ambos, los aspectos que tienen un mayor impacto en cómo se resuelve la situación de una manera adecuada, dando lugar a que la pareja supere obstáculos en el camino que beneficien la relación.

1.2.7 Terapia familiar y de pareja

1.2.7.1 Terapia familiar

La Terapia familiar surge en Estados Unidos a finales de los años 40 y principios de los 50, surgiendo a raíz de la insatisfacción de la población en relación a los enfoques terapéuticos individuales, los cuales no tomaban en cuenta el contexto del individuo. Durante su inicio, el psicoanálisis era su enfoque principal, y fue este mismo enfoque el que dio inicio a la toma en cuenta del entorno y las personas significativas del individuo, dando lugar al abordaje de la familia y su ámbito, sin embargo, aún no se tomaba en cuenta la presencia de los familiares dentro del proceso terapéutico.

Aun cuando Freud describió como “una dificultad” el trabajo del individuo con la familia presente, consideró a la misma una problemática significativa, situación que aún podría verse presente en la psicoterapia actual y que ha llegado a ser uno de los objetivos principales de esta terapia.

Posteriormente la conceptualización del psicoanálisis, para el tratamiento individual tomando en cuenta el contexto y la familia, comenzó a ser insuficiente para muchos profesionales, llevándolos a la práctica de la dinámica grupal de orientación gestáltica, psicodramática y otras disciplinas. Finalmente, los profesionales de la salud mental, centrados en la inclusión del entorno del individuo, dejaron de centrarse en la terapia individual, puesto que se observaban beneficios de las terapias grupales, e iniciaron el trabajo con la familia. Sus posteriores investigaciones dan lugar a la profundización en el conocimiento de la influencia familiar y de cada uno de sus miembros, siendo estas influencias descritas en distintas situaciones, examinando pautas de comunicación e interacción entre los mismos, a través de trabajos grupales con padres, niños y personas de la comunidad.

“La terapia familiar, en los intentos de contextualizar al individuo, se amplía el rango de observación de lo intrapsíquico a lo interaccional; del individuo a la familia, y se considera que ésta tiene un impacto inmediato y una influencia continua tanto en el mantenimiento como en el cambio de sus miembros.”¹¹

Esta terapia, a causa del deseo de profundizar en las influencias de la familia en el individuo, mostró interés en la evaluación y atención terapéutica a parejas y matrimonios

¹¹ Sánchez Rengifo, Luz Mary. “Aspectos históricos y enfoques de la terapia familiar”. Colombia: Universidad del Valle, 2003. p. 13

con diversas problemáticas, que influenciaban, tanto de forma directa como indirecta, a la individuo en terapia, puesto que los padres o encargados, eran las principales fuentes de influencia dentro de un núcleo familiar y el hogar, al ser no solo el ejemplo conductual para sus miembros sino también los encargados de los mismos. Esta situación, llevó a varios autores y terapeutas a crear, posterior y actualmente, una rama terapéutica exclusiva para parejas y la resolución de sus problemáticas.

1.2.7.2 Terapia de pareja

La consejería matrimonial surge originalmente en Alemania durante los años de 1920. Sin embargo, se presenta en Estados Unidos a raíz de del interés de los terapeutas, durante los años 50, en el abordaje de las problemáticas dentro del contexto familiar. La terapia de pareja surge como un servicio adicional, profesional, ligada a la terapia familiar.

Este tipo de terapia, con el tiempo, se ha desligado de la terapia familiar, convirtiéndose en una terapia cada vez más específica y eficaz que ayuda a parejas y matrimonios con diversos problemas. Es igualmente empleada para parejas que presentan pocas dificultades, pero que desean optimizar su relación en sus diversos ámbitos de desarrollo e interacción.

Su metodología logra brindar a las parejas, con ayuda y guía del psicoterapeuta, herramientas y habilidades que fortalezcan y promuevan la comunicación de la pareja y el

afrontamiento y solución de problemáticas entre los conyugues y familiares, planteándose en base al alcance de objetivos mediante terapia y actividades estructuradas (dentro y fuera de la proceso terapéutico).

Jay Haley, en 1963, dijo “la terapia de pareja no se ha desarrollado a partir de una teoría; más bien, la gente se ha esforzado en encontrar una teoría que se adaptase a la práctica”¹², comprendiendo que la terapia de pareja ha surgido, y se ha desarrollado, en torno a las problemáticas que el terapeuta reconoce y analiza en el proceso terapéutico de la pareja, pues más que una fundamentación teórica, esta terapia ha buscado, aun en la actualidad, brindar a las parejas herramientas útiles para el afrontamiento de dificultades dentro de la relación y el ámbito familiar u hogareño.

En 1965, la publicación del libro “El Enemigo Íntimo” (título original: “The Intimate Enemy”) generó avances en la terapia de pareja. Su autor, George Back, consideraba que uno de los factores principales de la relación de pareja era la expresión y discusión del enojo, tomando en cuenta que a mayor expresión de sentimientos, mayor sería el sentimiento y presencia de un ambiente esclarecedor entre los cónyuges.

Durante los años 70, Lederer y Jackson, señalaban aspectos a encontrar en una “buena relación”,

¹² Liberman, op. Cit., p. 16

encontrándose entre ellos el intercambio de conductas positivas, mientras que la ausencia de las mismas, llevaría al fracaso o quiebre de la relación matrimonial. Durante estos mismos años, Patterson y colaboradores realizaron estudios en la sistematización de intercambio en familias y parejas, dando como resultado el conocimiento y presencia de dos aspectos principales dentro de las relaciones, siendo estos la reciprocidad (“proporción equitativa de refuerzos positivos intercambiados entre los cónyuges”¹³) y la coerción (“interacciones en las que ambos miembros de la pareja se enganchan en acciones aversivas que controlan la conducta del otro”¹⁴).

John Gottman, terapeuta de parejas mundialmente reconocido, ha realizado ya diversas investigaciones que contribuyen al conocimiento del campo de la terapia de pareja, en donde refiere que esta especialidad ha avanzado con métodos poco fundamentados teóricamente en la investigación, aunque continúan haciendo diversos esfuerzos.

Los resultados de sus investigaciones reflejan que la terapia de pareja, de aquella que va fracasando, debe incluir tres objetivos principales:

- Equilibrar el afecto negativo y su aumento durante los conflictos.

¹³ *Ibíd.*, p. 19

¹⁴ *Ídem.*

- Aumentar la presencia de afecto positivo durante los conflictos.
- Aumentar la presencia del afecto positivo fuera de los conflictos.

La teoría y el tipo de terapia que plantea John Gottman representan un acercamiento significativo, sistémico, de estos objetivos, con el fin de producir efectos terapéuticos duraderos en la relación de pareja.

1.2.8 Terapia de pareja de John Gottman

Reconocido en 2007 como uno de los 10 terapeutas más influyentes del último cuarto de siglo, John Gottman es un terapeuta estadounidense con estudios en emociones, fisiología y comunicación en la pareja. Es autor diversos artículos académicos y autor o co-autor de varios libros. Co-fundador del Instituto de Gottman (The Gottman Institute, Inc.) y Director Ejecutivo del Instituto de Investigación de Relaciones (Relationship Research Institute), instituciones donde ha desarrollado programas e investigaciones que abordan la temática de la relación de pareja, llevándolo a promover su propia terapia.

Esta terapia de pareja, que lleva el nombre de su creador, se encuentra centra en los sentimientos. Integra diversas investigaciones básicas y conceptos de índole clínico. Su fin es ser una terapia práctica y sistemática, con el empleo de técnicas de diagnóstico, intervención y ejercicios que contribuirán al fortalecimiento del conocimiento del clínico y de la relación de la pareja que asiste.

Esta terapia logra ajustar la terapia de pareja a las fortalezas y desafíos que cada pareja presenta. Su diseño es exclusivo para cada caso y pareja.

1.2.8.1 Objetivo de la terapia

Esta terapia se plantea tres objetivos generales a lo largo del proceso¹⁵. Estos son:

- Buscar que las parejas desarrollen destrezas en el afrontamiento y manejo del conflicto,
- Que la pareja adquiera habilidades para fortalecer la amistad entre los cónyuges.
- Ayudar a la pareja a crear un sistema de transcendencia compartida.

Estos objetivos se ven unidos a los planteados por la pareja al inicio del proceso terapéutico.

1.2.8.2 Principios de la terapia¹⁶

- i. Principio #1: La Terapia es Principalmente Diádica:* la meta es dirigir el proceso y el contenido terapéutico de un contexto inicialmente tríadico a un contexto diádico, donde el psicoterapeuta actúa como entrenador.

- ii. Principio #2: La Emoción es Central:* las emociones están siendo consideradas como esenciales para el pensamiento racional y para la resolución de

¹⁵ Gottman, John y Julie Schwartz Gottman. "Conectando brechas en la relación de pareja. Método Gottman para Terapia de Pareja". Traducción de Marcia J. Gómez. Guatemala, Guatemala: s.e., 2014. Cap. 6. pp. 28 a 30

¹⁶ *Íbid.*, Cap. 6. Pp. 1 a 26

problemas en forma racional. El terapeuta debe comprender que todas las emociones y deseos son adaptables y aceptables y necesitan ser expresados y entendidos, sin embargo, no todas las conductas son aceptables.

- iii. *Principio #3: El aprendizaje depende del estado emocional:* significa que el mejor aprendizaje ocurre durante estados emocionales, por lo que la terapia permite que la pareja se torne emocional en el proceso para que puedan aprender.
- iv. *Principio #4: Emociones fuertes y Activación fisiológica difusa (AFD):* se ha descubierto que cada emoción tiene su propia “firma autónoma”. La idea de la firma autónoma significa que cambios específicos ocurren con cada emoción.
- v. *Principio #5: Intervención masiva y reducción progresiva: El estudio de Boeger y Zielenbach-Coenen:* la intervención masiva y la reducción progresiva produjo cambios más grandes y representa una reducción más significativa de recaídas ocho meses después de la terminación de la terapia, preparando a la pareja para la finalización del proceso.
- vi. *Principio #6: La Neurociencia afectiva, Teoría de la emoción en otras terapias de pareja y nuestra perspectiva:* esta terapia sugiere que, a través de los

resultados obtenidos de diversas investigaciones, las emociones humanas primarias no se encuentran organizadas jerárquicamente. Plantea que es terapéuticamente favorable la redefinición del enojo como de la tristeza o miedo.

vii. *Principio #7: El papel que juegan las diferencias cognitivas y emocionales entre géneros:* las diferencias cognitivas y emocionales entre géneros influencia a la pareja al momento de la resolución de conflictos, en donde interfieren aspectos como la memoria, la comunicación, atención, entre otras.

viii. *Principio #8: El rol de la meta-emoción:* Gottman y DeClire, en su libro *The Relationship Cure*, renombran los sistemas de organización a adaptaciones evolutivas, llamándolos “Sistemas de comandos emocionales”¹⁷, estos son:

- El centinela, afecto principal de miedo, está atento al peligro y a sus enemigos
- El constructor de nido, presenta sentimientos de unión, seguridad, afecto, amor, conexión y apego.
- El explorador, sistema de búsqueda. Afectos principales de curiosidad y placer en aprender, explorar y aventurar

¹⁷ *Íbid.*, Cap. 6, p. 10

- El comandante en jefe, el que tiene como afecto principal el enojo, hostilidad, ira, control, estatus y sumisión.
- El sensual, su sistema se envuelve en la sensualidad, sexualidad y lujuria.
- El bufón, relacionado con el juego, entretenimiento, humor, diversión, risa y placer.
- El zar de la energía, envuelto en manejar las necesidades del cuerpo relacionadas con la energía, comida, refugio y otros.

ix. *Principio #9: El papel del psicoterapeuta no es calmar:* el terapeuta debe permitir a la pareja vivenciar sus emociones, inclusive estando en activación fisiológica difusa, para así ayudarles a “auto-calmarse” y a calmarse entre ellos.

x. *Principio #10: Las intervenciones deben tener un costo psicológico bajo:* las intervenciones terapéuticas deben dar la impresión de ser fáciles en la práctica.

xi. *Principio #11: La terapia de pareja debería ser primariamente una experiencia de afecto positivo:* la terapia como una experiencia de afecto positivo involucra a la pareja dentro de un crecimiento individual y dual.

xii. *Principio #12: No somos idealistas cuando pensamos en las relaciones de pareja y su potencial:* conociendo

los diferentes tipos de pareja, desde aquellas que presentan una relación suficientemente buena, hasta aquellas patológicas; por lo que el psicoterapeuta entrenado en esta teoría no juzga las relaciones basándose en la teoría, sino que celebra y valora las diferencias y las emplea a su favor en su papel de guía y dentro del proceso terapéutico de la pareja

1.2.8.3 Características¹⁸

- Es una terapia de pareja afectiva. Refiere que se enfoca en los sentimientos, aquellos que se presentan dentro y fuera de terapia.
- Busca reemplazar los cuatro jinetes con sus antidotos con el fin de volver más funcionales las discusiones a lo largo de los conflictos de la pareja.
- Es una terapia conductista pues se centra en el cambio
- Es una terapia existencialista por la forma en la que maneja las problemáticas y por como da lugar a un sistema de un sentido de trascendencia.
- Es una terapia cognitiva, puesto que se centra en lo que las parejas piensan sobre su relación y sobre lo que sienten.
- Es una terapia narrativa, pues se enfoca en las historias que los conyugues se cuentan entre ellos sobre su relación, incluyendo sus propósitos y sus luchas.

¹⁸ Íbid., Cap. 1. pp. 7 y 8

- Es una terapia de sistema, pues enfoca los patrones de interacción que describen la relación como un sistema.
- Es una terapia psicodinámica, pues analiza el papel de la familia de origen y cualquier otra relación importante del pasado que juegan en la relación actual.

1.2.8.4 **Terminología de la terapia**

Gracias a las investigaciones que ha realizado J. Gottman a lo largo de su carrera, ha logrado emplear una terminología dentro de su terapia para el conocimiento y entendimiento de la pareja. Entre los diversos términos que utiliza o aplica el terapeuta de esta terapia se encuentran:

- Maestros de relación:* pareja que permanece unida y feliz con su relación.¹⁹
- Desastre de relación:* pareja que se separa, o una pareja que permanece junta pero es infeliz en la relación.²⁰
- Los cuatro jinetes del apocalipsis:* manifestaciones hostiles de la pareja y que dañan la relación de pareja. entre estas manifestaciones se encuentran la crítica, la conducta defensiva, el desprecio y la conducta evasiva.

¹⁹ *Ibíd.*, Cap. 1, p. 8

²⁰ *Ídem*

- iv. *Dominio sentimiento positivo (DSP)*: los mensajes negativos no son vistos como tal, o al menos no son tomados personalmente
- v. *Dominio sentimiento negativo (DSN)*: discrepancia entre la percepción interior y la exterior de la interacción. La percepción negativa es el tema subyacente que acompaña las interacciones. Está relacionado con el desarrollo de atribuciones negativas del uno al otro. Anula la interacción positiva.
- vi. *Activación fisiológica difusa*: estado automático de alarma y defensa, hay limitaciones severas en la habilidad de procesar información, de escuchar, reír, mostrarse cariñoso, de ser empático y creativo.
- vii. *Problemas de pareja*: son aquellos que tiene solución. Estos problemas pueden ser solucionados desde cinco partes, estas son: “Planteamientos Suaves, Aceptación de Influencias, Reparar, Reducir la Intensidad y Lograr Acuerdos.”²¹
- viii. *Problemas perpetuos*: problemas de la pareja que probablemente no son solucionables, por lo que la pareja debe emplear el diálogo para evitar el estancamiento.

²¹ *Ibíd.*, p. 34.

- ix. *Planteamiento suave*: la pareja suaviza la forma en que presenta un problema, aceptan influencia uno del otro, independientemente del estilo de manejo del conflicto.
- x. *Meta emoción*: desacuerdo que puede poner en dificultad la relación de pareja, dependiendo de la forma en la que responden los sentimientos.

1.2.8.5 Evaluación del proceso de la pareja

Bob Levenson y John Gottman elaboraron un método de aproximación múltiple para la evaluación del proceso de la pareja a lo largo de la terapia, los cuales se manifiestan en tres áreas diferentes, las cuales son llamadas “El corazón del Equilibrio”²². Estas tres áreas son:

- i. *Comportamiento interactivo*: Codificación del comportamiento y sentimientos de las parejas al interactuar en diversos contextos.
- ii. *Percepción*: colección de percepciones individuales de uno mismo y del otro a través de diversos métodos de recolección de datos (entrevistas, grabaciones, cuestionarios, etc.)
- iii. *Fisiología*: evaluación de los sistemas autonómico, endocrino e inmune.

²² *Ibíd.*, p. 11

Gottman y sus colaboradores plantean que la pareja crea un balance entrelazando lo positivo y lo negativo, en donde las tres áreas de comportamiento interactivo, percepción y fisiología, determina el futuro de la pareja, así como su curso longitudinal.

1.2.8.6 ¿Qué es funcional en una pareja?

Las “buenas relaciones” o los llamados “maestros de la relación” se caracterizan por emplear el diálogo en lugar del estancamiento en el afrontamiento de los problemas, principalmente en los problemas perpetuos, pues, según investigaciones realizadas por el Doc. Gottman, el 69% del tiempo, la pareja afronta problemas perpetuos.

Las parejas que resuelven sus problemas de forma funcional cuentan con las siguientes características:

- Presencia de escucha activa en la relación
- Los maestros de la relación usan planteamientos suaves en vez de planteamientos hostiles cuando planteaban un tema.
- Los maestros de relaciones aceptaban influencias en vez de responder de forma que intensificara el conflicto.
- Los maestros de relaciones lograban hacer intentos de reparo que eran efectivos. También emplean reparaciones preventivas.
- Los maestros de relaciones minimizaban la negatividad

- El enojo en la relación no es peligroso, sin embargo la presencia de los cuatro jinetes y la agresividad, lo son.
- Alto porcentaje de afecto positivo en la pareja durante el conflicto

1.2.8.7 ¿Qué es disfuncional en una pareja?

La terapia de pareja de John Gottman plantea ocho indicadores de divorcio o de las llamadas “desastres de pareja” cuando intentan resolver un conflicto, por lo que son considerados disfuncionales. Estos son:

- Más negatividad que positividad: aun cuando esta teoría considera necesario el afecto negativo en la relación, para el mantenimiento del equilibrio en la pareja, la presencia de afecto positivo durante la resolución de conflictos es fundamental para el mantenimiento de la relación de pareja.
- Intensificación del afecto negativo: Los “Cuatro Jinetes del Apocalipsis”: aun cuando se presentan de diferente forma en cada uno de los miembros de la pareja, estas conductas suelen ser disfuncionales en los conflictos. Son parte de un patrón de intensificación de la negatividad, que es un modelo de interacción disfuncional.
- Desconexión emocional y aislamiento: refiere a dos características principales: la ausencia de la intensificación del afecto negativo durante el conflicto y también a la ausencia del afecto positivo durante el conflicto.

- El fracaso en los intentos de reparación: empleo de una comunicación inadecuada o heridas emocionales al momento de un conflicto.
- Dominio del sentimiento negativo: discrepancia entre la percepción interior y exterior de la interacción de la pareja. el dominio de un sentimiento negativo está relacionado con el desarrollo de atribuciones negativas del uno al otro.
- Mantenerse en vigilancia y activación fisiológica: la presencia de ambas, un estado de vigilancia constante y la activación fisiológica, son acompañadas de sentimientos de ahogo emocional, provocando que uno o ambos miembros de la pareja deseen huir o agredir luego de una discusión.
- Activación fisiológica difusa crónica: esta puede conducir a la disminución de la capacidad de entender la información proveniente de la pareja, a un aumento en la actitud defensiva y a la reducción de la creatividad para la resolución de conflictos.
- La incapacidad de los hombres de aceptar la influencia de sus mujeres: se refleja de dos formas, el hombre puede llegar a una desconexión emocional e intensifica la agresividad, desprecio y actitudes defensivas, intensificando el afecto negativo.

1.2.8.8 **Visión general del Método de Gottman para Terapia de Pareja**

Este método es implementado en la terapia de pareja desde los años de 1970 y continúa vigente en la actualidad. Sus investigaciones se han orientado en factores que hacen que una relación de pareja sea funcional o fracase. Su método ha sido creado y empleado para demostrar a las parejas técnicas para ahondar en la amistad e intimidad de la pareja y para el manejo del conflicto de forma productiva.

Su método consiste en cinco partes²³:

- i. *Evaluación*: en esta fase, la pareja recibe material escrito de evaluación de la relación (10 cuestionarios) y se divide en cuatro sesiones, la primera es la primera evaluación de la pareja, se plantean los objetivos y metas de la terapia, con ambos cónyuges presentes; la segunda y tercera sesión se hace individualmente con cada uno de los cónyuges, evaluando aspectos individuales y el punto de vista que cada uno tiene en cuanto a la relación de pareja se refiere; y la cuarta sesión se realiza nuevamente en conjunto con la pareja, se les comunica la evaluación realizada, los resultados obtenidos y se elabora un plan de tratamiento en conjunto con los cónyuges.

- ii. *Tratamiento*: la duración del tratamiento dependerá de las metas y las necesidades comunicadas e identificadas en cada una de las parejas. A lo largo del

²³ Íbid., Cap. 3. pp. 2 y 3

proceso, se realizan evaluaciones periódicas que indiquen la satisfacción y progreso en la relación.

- iii. *Fase de salida de la terapia:* el terapeuta comienza a disminuir los encuentros terapéuticos con la pareja con el fin de que la pareja practique las técnicas y herramientas aprendidas y así prepararse para la finalización del proceso.
- iv. *Término:* según el planteamiento de Gottman, se planifican cuatro sesiones más después de la finalización del proceso terapéutico, una después de seis meses, una segunda a los 12 meses, otra a los 18 meses, y una última después de dos años.
- v. *Evaluación de los resultados:* la evaluación de los resultados se basa en el seguimiento de la pareja con las posteriores cuatro sesiones, con el fin de mantener un chequeo y ajuste de habilidades en la relación de la pareja si es necesario, y para la evaluación de la efectividad de los mismos.

1.2.9 Teoría de la Casa de la Relación Sólida

La teoría de la Casa de una Relación Sólida se describe, dentro de la terapia de pareja de John Gottman, como una representación visual de una casa de nueve niveles, siendo el primer nivel el Construir los mapas del amor; el segundo, Cultivar Admiración y Cariño; el tercero, Acercarse al Otro; el cuarto, La Perspectiva Positiva, el quinto, Manejar

el Conflicto; el sexto, Hacer Que Los Sueños de la Vida se hagan Realidad; el séptimo, Crear un Sentido de Trascendencia; el octavo Confianza y, por último, el noveno nivel, El Compromiso. Cada uno de estos niveles es vital para la construcción de la Casa de una Relación Sólida, siendo esta construcción basada en el proceso de evolución, desarrollo e interacción de la pareja en sí misma.

1.2.9.1 Construcción de los mapas del amor

Representan la base de la estructura. Se refiere al “mundo interno psicológico de la pareja. [...] Implica que la pareja se conozca mutuamente y periódicamente actualice ese conocimiento.”²⁴

1.2.9.2 Cultivar admiración y cariño

También llamado el “antídoto del desprecio”.²⁵ Este nivel se refiere a la forma en la que la pareja cultiva la apreciación, el cariño, el afecto y el respeto de su conyugue mediante la exploración del ambiente del otro, reconociendo los aspectos positivos del mismo.

1.2.9.3 Acercarse al otro

Nivel en el que la pareja muestra los intentos de conexión emocional. Hace referencia al acercarse a la pareja a lo largo de los momentos de la vida diaria, lo que Gottman llama “La Cuenta Bancaria Emocional”.²⁶ El conyugue busca la conexión y expresa necesidades emocionales, dando lugar a que el otro responda a esta conducta.

²⁴ *Ibíd.*, p. 33

²⁵ *Ídem.*

²⁶ *Ídem.*

Los primeros tres niveles hacen alusión al aspecto de amistad de la pareja, y dan lugar a construcción del cuarto nivel, fomentado en sentimientos positivos (PSO).

1.2.9.4 La perspectiva positiva

Caracterizado por respuestas de carácter positivo en la pareja, éste nivel determina diversos aspectos de la relación, incluido entre ellos la capacidad de la pareja en presentar afecto positivo al presentarse problemas o discusiones y los intentos de reparación en los conflictos.

Si los tres primeros niveles no se encuentran firmemente cimentados, la pareja podría estar afrontando un “estado de Dominio de un Sentimiento Negativo (NSO)”²⁷, llevando al conyugue a ver a su pareja como un adversario y no como amigo.

1.2.9.5 Manejo del conflicto

El quinto nivel de La Casa de una Relación presenta dos partes de la regulación del conflicto. Es la terapia de pareja planteada por Gottman, el psicoterapeuta guía y ayuda a la pareja a encontrar sus problemáticas fundamentales y la “anatomía” de los ciclos negativos, de constante repetición en la pareja. Cuando Gottman hace referencia a “anatomía” se refiere a “que los psicoterapeutas ayudan a las parejas a entender que es lo que provoca la intensificación del conflicto y cómo estas

²⁷ *Ibíd.*, p. 34

provocaciones se conectan con la historia pasada de cada persona.

1.2.9.6 Hacer que los sueños de la vida y las aspiraciones se hagan realidad

Presenta igualmente sistemas de afecto positivo. Este nivel se relaciona con la capacidad de la pareja de ayudarse mutuamente en el alcance de sus sueños, así como el hecho de hacer que la relación se efectiva. Este nivel es la base para la presencia y facilitación del diálogo en aquellas áreas de conflicto de la pareja.

1.2.9.7 Crear un sentido de trascendencia

Este nivel, implica el deseo de la pareja por construir una vida en unidad, por lo que de esto dependerá la organización del tiempo y sus recursos, sus historias, su cultura, sus creencias, y sus legados, con el fin de dar significado a los eventos de la vida individual y dual de la pareja, compartiendo un significado y un sentido de trascendencia.

1.2.9.8 Confianza

Forma una de las dos paredes que sostiene la visualización de La Casa de una Relación Sólida. Hace alusión al estado de la pareja al momento de actuar y pensar en el interés y beneficios de la pareja en sí. Según Gottman, este nivel representa y significa “Mi pareja me protege t está siempre disponible para mí.”²⁸

²⁸ *Ibíd.*, p. 37

1.2.9.9 Compromiso

El último nivel de la teoría y la segunda pared que sostiene La Casa de la Relación Sólida. Significa creer que la relación de pareja con esta persona es para toda la vida. Implica, igualmente, valorar las características de la pareja, positivas y negativas, y mantener un “estado de gratitud” por todo aquello que se tiene con la pareja.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.1 Enfoque y modelo de investigación

El estudio “Deterioro de la relación de pareja, basado en la Teoría de la Terapia de Pareja de John Gottman”, se caracterizó por ser una investigación de tipo cualitativo-descriptivo, pues partió de la aplicación de uno de los instrumentos de evaluación inicial para los conyugues, con el único objetivo de obtener datos relevantes sobre la relación de pareja, en torno a la interacción de dos personas con una vida matrimonial, enumerando aquellos aspectos que se encontraron, o no, deteriorados en la relación, en parejas que asistieron la Clínica Humanamente.

2.2 Técnicas

2.2.1 Técnicas de muestreo

Guatemala cuenta con 93,962 matrimonios al año²⁹, aproximadamente, siendo su capital el área que cuenta con el mayor porcentaje de parejas casadas, esto con un 24% del total.

La técnica de muestro que se utilizó fue muestreo por intención, bajo los siguientes criterios de inclusión, los cuales fueron: 20 parejas heterosexuales, con vida matrimonial, que se encuentren entre las edades de 20 a 60 años de edad, guatemaltecas, en el área capitalina con residencias en Mixco y zonas 6, 11, 14, y 18, de la capital.

²⁹ Boche, E. (12 de Febrero de 2012). Matrimonios se reducen y divorcios crecen en Guatemala. Siglo21. (Disponible en: <http://www.s21.com.gt/node/133676>)

2.2.2 Técnicas de recolección de datos

- I. *Observación*: se empleó con el fin de evaluar la interacción y reacción de la pareja, de cada uno de los conyuges individualmente, al momento de realizar y responder el cuestionario. La observación se realizó de forma grupal en cada una de las actividades con las parejas. El lugar seleccionado para la realización de las actividades fue el salón de sesiones de la Clínica Humanamente; los días sábados de 2:00 a 5:00 pm.

- II. *Cuestionario*: se utilizaron de dos tipos, ambos cuestionarios fueron entregados de forma grupal y respondidos de forma individual por cada uno de los cónyuges (cada cuestionario se identificó con un código específico para cada pareja, con el fin de clasificar a las parejas y las respuestas brindadas). El lugar seleccionado para la realización de las actividades fue en el salón de sesiones de la Clínica Humanamente; los días sábados de 2:00 a 5:00 pm.
 - Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida: empleado para obtener información de la pareja en cuanto a su relación.
 - Cuestionario de evaluación: aplicado para que la pareja evaluara la significancia del cuestionario, la charla y el material didáctico que se entregó.

2.2.3 Técnicas de análisis de datos

No aplica para esta investigación, puesto que plantea una inclinación de tipo cualitativa.

2.3 Instrumentos

- 2.3.1 Consentimiento informado: este se aplicó para solicitar a cada uno de los conyugues su aprobación para certificar que cada uno de los miembros de la pareja y el terapeuta manejaron la información obtenida con fines investigativos. (**Ver Anexo 1**)
- 2.3.2 Ficha de datos generales: buscó recabar información acerca de la relación: entre ello su temporalidad (años de noviazgo y matrimonio), edad de ambos conyugues, integrantes de su familia u hogar, así como la identificación de un código por pareja. (**Ver Anexo 2**)
- 2.3.3 Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida: La teoría de Gottman lo emplea para indicar pautas de estabilidad en una relación, siendo esta “casa” compuesta por 7 niveles. El 1ero., es construir los mapas del amor, el 2do., es cultivar admiración y cariño, el 3ero., es acercarse al otro, el 4to, es la perspectiva positiva, el 5to., es manejar el conflicto, el 6to., es hacer que los sueños de la vida se hagan realidad, aspecto crucial para crear una atmósfera de apoyo que estimula a la pareja sobre sus ideales, sueños, valores, etc. y el 7mo., es crear un sentido de trascendencia, que involucra anhelos o sueños importantes. Por último las 2 paredes base, la confianza y el compromiso. El abordaje de estos aspectos en una relación de pareja, dio a conocer los aspectos en los que las parejas se encuentran fortalecidos o deteriorados. (**Ver Anexo 3**)
- 2.3.4 Ficha técnica de calificación del Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida: se aplicó la ficha técnica para realizar la evaluación y calificación de los cuestionarios realizados por las parejas. Este es

proporcionado como parte del material de evaluación en la Terapia de Pareja de John Gottman. (**Ver Anexo 4**)

2.3.5 Guía de observación: se aplicó para realizar una evaluación general en cuanto a la interacción y comunicación que las parejas presentaron durante los talleres realizados en la Clínica Humanamente. (**Anexo 5**)

2.3.6 Cuestionario de evaluación: se aplicó con el fin de que la pareja refleje resultados en la significancia de las charlas e información brindada en cuanto a las actividades comentadas para el fortalecimiento de la relación. (**Ver Anexo 6**)

2.3.7 Material informativo: se entregó a las parejas material formativo e informativo para la reconstrucción y/o fortalecimiento de su relación, incluyendo entre estos una imagen representativa de La Casa de la Relación Sólida, un cuadro que enumera las conductas que engloban los Cuatro Jinetes y los antídoto para combatirlas, un trifoliar que enumera y describe distintas actividades (para cada una de las áreas de La Casa de la Relación Sólida), junto con el cual se entrega un listado de actividades, de distintos niveles, que buscan abordar la interacción y desenvolvimiento de la pareja en el área sexual, de romance y pasión, todas ellas con el fin de promover el fortalecimiento de la relación de pareja. (**Ver Anexos 7, 8 y 9**)

2.4 Operacionalización de Objetivos

OBJETIVOS	UNIDAD DE ANALISIS (Categorías)	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<p>Analizar el deterioro de la relación de pareja en base al "Cuestionario de la casa de una relación sólida", de la terapia de pareja de John Gottman</p>	<p>Relación de pareja</p> <p>Terapia de pareja de John Gottman</p> <p>Mapas del amor</p> <p>Admiración y cariño</p> <p>Conocimiento mutuo</p> <p>Perspectiva de la relación de pareja</p> <p>Conflictos</p> <p>Sentido de trascendencia</p> <p>Confianza</p> <p>Compromiso</p>	<p>Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida</p>	<p>Ficha técnica de calificación del cuestionario.</p>
<p>Identificar si en el matrimonio se presenta el deterioro de la relación de pareja.</p>	<p>Temporalidad de matrimonio</p>	<p>Ficha de datos generales de la pareja</p>	<p>Hoja de datos generales</p>
<p>Identificar las características y áreas de la relación de pareja que pueden verse</p>	<p>Cariño</p> <p>Comunicación</p> <p>Interacción</p> <p>Responsabilidad</p> <p>Confianza</p>	<p>Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida</p>	<p>Ficha técnica de calificación del cuestionario.</p>

deteriorada dentro del matrimonio	Compromiso Vida sexual	Cuestionario de evaluación de la pareja	
Enunciar las características que poseen las parejas del estudio	Cultura Religión Intereses en común Noviazgo Temporalidad del matrimonio Tipo de familia Comunicación Interacción Confianza Compromiso Intimidad	Hoja de datos generales de la pareja Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida	Ficha técnica de calificación del cuestionario.
Implementar actividades formativas, informativas y reconstructivas, orientadas a la comunidad objeto de estudio	Áreas identificadas como "deterioradas" en la población.	Charla con las parejas	Planificación de actividades grupales Trifoliar informativo

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la muestra

3.1.1 Características del lugar

La Clínica Humanamente cuenta dos áreas de trabajo, un baño para la población asistente, una cocina/comedor de uso exclusivo para los trabajadores y un jardín con parqueo. La primera de las áreas es de mayor tamaño y ubica las clínicas individuales de los Psiquiatras y Psicólogos que trabajan en la Institución. El segundo espacio, refiere un salón de tamaño medio, empleado para trabajar con grupos pequeños y medianos. Esta sala de trabajo grupal, cuenta con el material de proyección necesario, un pizarrón, 30 sillas y una mesa para colocar materiales.

3.1.2 Características de la muestra

La población muestra estuvo conformada por un grupo de 20 parejas heterosexuales, con vida matrimonial, que se encuentran entre las edades de 20 a 60 años de edad, guatemaltecas, con residencias en Mixco y zonas 6, 11, 14, y 18, del área capitalina.

3.2 Presentación de análisis y resultados

TABLA #1

“Resultados generales del Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida”

CÓDIGO DE PAREJA	ÁREAS DEL CUESTIONARIO DE LA CASA DE LA RELACIÓN SÓLIDA (%)															
	GRUPO A							GRUPO B						GRUPO C	GRUPO D	
	Mapas del amor	Admiración y cariño	Acercándose/ alejándose	Aceptar ser influenciado	Intentos de reparación	Mutuo acuerdo	Sentido de trascendencia	Perspectiva negativa	Planteamiento hostil	Problemas perpetuos	Los cuatro jinetes	Ahogo emocional	Separación emocional	Calidad de vida sexual, romance y pasión	Confianza	Compromiso
1	100	90	90	60	70	100	100	70	20	0	0	0	0	96	93	87
2	100	100	100	70	100	90	97	0	10	0	0	10	20	75	100	98
3	90	90	70	70	90	90	87	30	30	10	10	10	30	78	69	90
4	100	100	80	80	50	90	100	30	0	10	0	10	0	100	100	100
5	90	40	40	80	60	70	72	60	60	50	60	40	50	50	81	81
6	100	90	80	80	90	90	100	60	50	10	20	10	30	64	38	94
7	100	100	100	70	100	100	100	0	0	70	0	0	0	96	100	98
8	90	100	70	80	40	80	100	40	50	40	30	10	40	89	86	94
9	90	70	70	90	40	60	82	100	100	80	70	60	50	57	52	83
10	100	100	80	70	40	100	100	50	40	30	20	20	40	98	95	52
11	90	80	20	50	40	50	70	60	30	50	30	20	40	69	83	96
12	100	90	90	100	60	90	100	100	50	50	30	70	40	68	74	94
13	80	70	80	70	60	70	92	20	40	30	50	20	70	39	73	51
14	70	80	80	60	40	60	90	90	20	60	70	50	30	58	57	87
15	100	100	100	80	60	60	96	60	20	0	10	20	10	96	90	100
16	100	100	100	80	80	90	95	40	30	30	10	20	40	85	97	81
17	100	100	100	100	100	100	65	0	40	40	40	40	50	87	95	72
18	70	100	90	70	30	60	86	70	70	50	70	20	20	86	78	80
19	70	60	50	70	60	70	72	60	80	40	20	40	70	23	93	63
20	90	80	90	80	70	70	90	60	40	20	30	20	40	91	84	88

Fuente: Evaluación de las respuestas brindadas por las parejas en el Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida

Con base a los resultados reflejados en la evaluación del cuestionario de La Casa de la Relación Sólida, aplicado a la población muestra, los promedios de cada pareja han sido asignados en cuatro agrupaciones, tomando como base el tipo de calificación que se debe realizar por cada una de las áreas (como las denomina el autor), reflejando así la percepción que cada una de ellas tiene acerca de su relación en lo largo de su vida matrimonial.

Las áreas ubicadas en el grupo A son consideradas como “positivas”, ya sean dentro o para la relación, reflejando fortaleza o deterioro según tres criterios de evaluación. El primer criterio refiere que, si el porcentaje de la pareja se encuentra en el rango 0 a 60, el área necesita reforzarse o mejorar; el segundo criterio se ubica entre el 61 y 80 %, asignando un rango marginal; y, si muestra un porcentaje entre 81 y 100, presenta un área fortalecida.

Por el contrario, en las áreas ubicadas en la agrupación B, son consideradas como “negativas” dentro o para la relación, planteando resultados inversos al primer grupo. Por lo que, si el promedio de la pareja se encuentra entre 0 y 20 %, esta área se considera fuerte en la relación; si el resultado se encuentra entre 21 y 40 %, el segundo criterio le denomina un área marginal; y, si se presenta un resultado entre 41 y 100 %, se considera que esta área necesita mejorar.

Para el grupo C, los rangos de evaluación del cuestionario son los mismos aplicados en la agrupación A.

Por último, la agrupación D, presenta dos criterios de evaluación; el primero mostrando un resultado entre 0 y 50 %, refiriendo que el área de la pareja necesita mejorar; y el segundo, mostrando un rango entre 51 y 100 %, refiriendo que esta es un área fuerte.

Se hace constar que, dentro de la teoría y terapia de J. Gottman, los resultados ubicados en un punto marginal, necesitan ser más evaluados para determinar la necesidad de intervención a lo largo de la evaluación clínica, realizándose éste con un diálogo profundo con ambos miembros de la pareja.

El posterior análisis global de los resultados evidencia que la mayoría de las parejas presenta niveles medios y altos, generalmente satisfactorios, en las áreas de la agrupación A, manifestando promedios con altos niveles de estabilidad emocional, comunicación, conocimiento, cariño, amor, pasión, confianza, compromiso y habilidad en la resolución de problemas; manifestando fortaleza en su relación. Sin embargo, la agrupación B, refleja altos niveles de comunicación inadecuada, planteamientos hostiles y baja capacidad para la resolución de problemas, añadiendo, para algunos de ellos, bajos niveles de confianza y compromiso, y una calidad de vida sexual con diversos niveles de estabilidad; dando lugar a una influencia negativa en la solidez de la pareja.

Esta polaridad de resultados, entre “muy positivos” o “muy negativos”, provoca una interpretación contradictoria de los resultados, puesto que el Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida plantea interrogantes que buscan validar la estabilidad o el deterioro de la vida matrimonial, al mostrar áreas “positiva” con alto puntaje y áreas “negativas” con puntajes altos o alarmantes de deterioro, los resultados pueden verse desmentidos, afectando la etapa de evaluación de los cónyuges y su posterior refuerzo y fortalecimiento.

Tabla #2

“Evaluación de la presencia de deterioro en la relación de pareja”

CÓDIGO DE LA PAREJA		ASPECTOS A EVALUAR EN EL DETERIORO DE LA RELACIÓN (%)							
#	SEXO	CONFIANZA	COMPROMISO	ADMIRACIÓN Y CARÍO	CALIDAD DE VIDA SEXUAL	SENTIDO DE TRASCENDENCIA	LOS CUATRO JINETES	PLANTEAMIENTO HOSTIL	AHOGO EMOCIONAL
1	H	100	100	100	100	100	0	0	0
	M	86	74	80	93	100	0	40	0
2	H	100	96	100	82	100	0	0	20
	M	100	100	100	68	95	0	20	0
3	H	38	89	80	78	75	20	60	20
	M	100	92	100	78	100	0	0	0
4	H	100	100	100	100	100	0	0	20
	M	100	100	100	100	100	0	0	0
5	H	100	96	60	53	75	60	40	20
	M	62	67	20	46	70	60	80	60
6	H	9	100	100	78	100	0	20	0
	M	67	89	80	50	100	40	80	20
7	H	100	96	100	100	100	0	0	0
	M	100	100	100	93	100	0	0	0
8	H	100	96	100	96	100	20	80	0
	M	71	92	100	82	100	40	20	20
9	H	62	78	60	21	65	80	100	80
	M	43	89	80	93	100	60	100	40
10	H	100	4	100	100	100	20	80	40
	M	90	100	100	96	100	20	0	0
11	H	90	93	100	64	90	0	20	20
	M	76	100	60	75	50	60	40	20
12	H	67	96	100	75	100	60	40	60
	M	81	92	80	61	100	0	40	80
13	H	76	55	80	68	95	20	20	20
	M	71	48	60	11	90	80	60	20
14	H	100	96	100	53	100	40	40	20

	M	14	78	60	64	80	60	0	80
15	H	90	100	100	100	100	20	20	0
	M	90	100	100	93	90	0	20	40
16	H	100	63	100	71	90	20	40	40
	M	95	100	100	100	100	0	20	0
17	H	95	67	100	89	65	40	40	40
	M	95	78	100	86	65	40	40	40
18	H	71	59	100	89	71	100	60	40
	M	86	100	100	82	100	40	80	0
19	H	100	85	60	7	60	0	100	60
	M	86	41	60	39	85	40	60	20
20	H	93	100	100	93	95	0	0	0
	M	76	77	60	89	85	60	80	40

Fuente: Evaluación de las respuestas brindadas por las parejas en el Cuestionario de La Casa de la Relación Sólida

Tomando como base del estudio la presencia, o no, del deterioro en la relación de pareja, con base al cuestionario de la Casa de la Relación Sólida, se lograron determinar ocho áreas que pueden influenciar significativamente la vida matrimonial, generando un factor desequilibrante en la misma.

Las áreas enlistadas en la tabla, muestran la visión que cada uno de los miembros, hombre y mujer, tiene acerca de su vivencia, englobando dos aspectos principales, físicos y emocionales, ambos presentes, y fundamentales, en una relación sólida y estable.

El análisis de los datos evidencia que, aun cuando se observan resultados similares en ciertas áreas (como en las columnas de “admiración y cariño” o “sentido de trascendencia”), en muchas ocasiones los puntos de vista de los conyugues son distintos e incluso contradictorios (como se observa, por ejemplo, en la columna de “los cuatro jinetes”) reflejando deterioro en conductas de confianza y comunicación, provocando lo que J. Gottman denomina como “ahogo emocional”, afectando significativamente la interacción entre los esposos y la

relación en su matrimonio a causa de la falta del reconocimiento de las emociones y los sentimientos.

Los resultados no se muestran generalmente equitativos en ambos miembros, pues se reflejó, de igual forma, el temor de expresión de sentimientos y emociones, llevándoles a ocultar factores relevantes para el mantenimiento de una relación. Sin embargo, se evidencia que no todas las parejas presentan aspectos contradictorios, mostrando respuestas satisfactorias que dan lugar a un equilibrio en su vivencia e interacción.

La individualidad de los miembros de la pareja llega a ser un factor fundamental al momento en que las dos personas deciden unir sus vidas por medio del matrimonio, por lo que esta interacción y convivencia se verá influenciada por aspectos como la educación, la cultura y la sociedad de cada uno de los conyugues, dando a cada uno distintas perspectivas acerca de su relación, desde su género y posición; por lo que la comunicación entre los conyugues, y sus distintos puntos de vista, son de fundamental importancia para el fortalecimiento de su convivencia conyugal.

Se resalta que no debe presentarse únicamente este tipo de estabilidad en las áreas “básicas” o “fundamentales” de la relación (como las nombradas en la tabla), puesto que cada aspecto que se encuentre inmerso dentro de la vida matrimonial, son necesarios para pareja sólida y estable.

Tabla #3

“Características y áreas en una relación de pareja”

CARACTERÍSTICAS DE UNA RELACIÓN DE PAREJA	ÁREAS EN UNA RELACIÓN DE PAREJA
<ul style="list-style-type: none"> • Respeto • Comunicación • Confianza • Amor • Comprensión • Fidelidad • Lealtad • Sinceridad • Amistad • Compromiso • Apoyo • Empatía • Voluntad • Paciencia • Alegría • Entrega • Compenetración • Enamoramiento • Conexión • Disposición • Bienestar • Aceptación • Honestidad • Tolerancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Amor • Confianza • Sexualidad • Vida familiar • Compromiso • Social (individual y como pareja) • Amistad • Religiosa • Cultural

Fuente: Respuestas brindadas por cada pareja en Cuestionario de Evaluación

Las características y áreas que pueden presentarse en una relación han sido tema de discusión por parte de muchas personas, mencionando dentro de ellas a profesionales y parejas con matrimonios estables; sin embargo, las opiniones varían de una persona a otra, limitando sus ideas a las experiencias propias y a las influencias de la sociedad, la cultura y la religión (por nombrar algunas), en la cual se han desenvuelto.

La población muestra, a través de actividades y de discusiones grupales, logró enumerar diversas características y áreas que consideran, desde su experiencia personal, se encuentran presentes en una relación de pareja y que podrían representar fuentes principales para el fortalecimiento de su matrimonio, coincidiendo así, con algunas de ellas. Dentro de estas, tres de ellas presentaron un porcentaje mayor a 50, demostrando ideas compatibles entre las personas evaluadas.

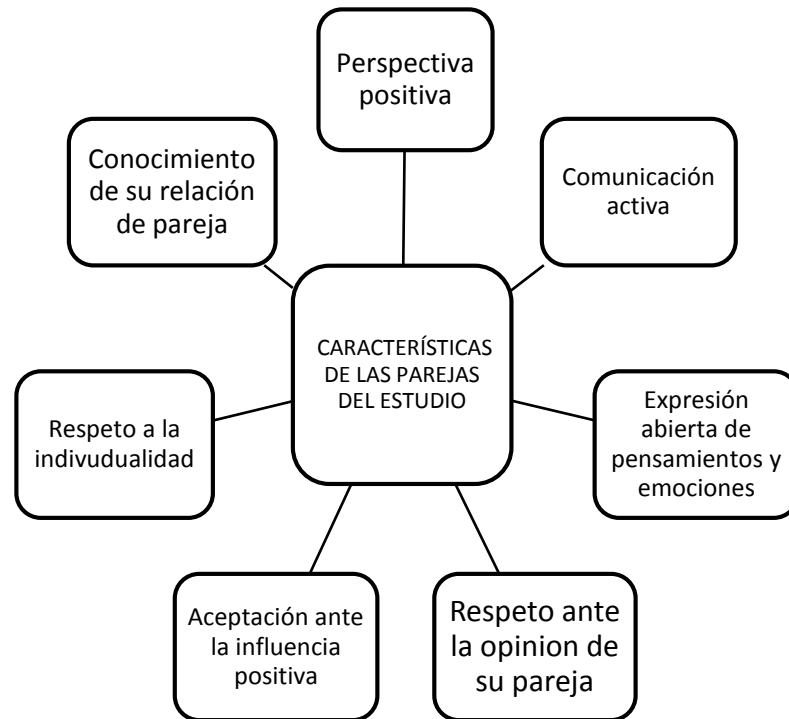
El respeto ha sido la característica con mayor coincidencia en la opinión de las parejas, considerando que esta conducta debe presentarse desde la interacción (como seres individuales) hasta en aspectos que representen el desenvolvimiento de los cónyuges, dando lugar no solo a la edificación de una relación sólida sino igualmente fortalecida. Una segunda cualidad, y considerada la más importante dentro de la Terapia de Pareja del Dr. John Gottman, es la comunicación. Esta ha sido nombrada por los participantes como una de las principales, refiriéndose no únicamente a una comunicación “común” y de doble vía, sino aquella que involucra el conocimiento, entendimiento y comprensión de sentimientos, pensamientos y emociones, individuales y de su pareja, dando lugar a la discusión de aspectos no únicamente benéficos, sino también de aquellos que podrían llegar a afectar la interacción y convivencia conyugal, ya sea a corto, mediano o largo plazo.

Otra característica fundamental que Gottman toma dentro de su teoría, pues es considerada uno de los pilares que “sostiene” La Casa de la Relación Sólida, es la confianza, que junto con el amor, es considerada por muchos como el elemento fundamental de, y para, un matrimonio, llegando a ser considerado un factor base dentro del concepto que se maneja de “pareja”, a niveles, sociales, culturales y religiosos, otorgándole a estas un rol fundamental para la evaluación de la presencia de deterioro en una relación.

Así mismo, podemos evidenciar como estas cualidades pueden presentarse de forma agrupada (en ocasiones), dando lugar a la formación de áreas, siendo estas consideradas como espacios en donde se producen determinados fenómenos relacionales, propios de la pareja, que van contribuyendo a la construcción sólida de su matrimonio, tomando en cuenta que algunas de ellas se presentan desde las etapas tempranas, como lo son la amistad y el noviazgo.

ESQUEMA #1

“Características de las parejas del estudio”



Fuente: Guía de observación grupal

A lo largo del proceso investigativo, la participación de las parejas, en actividades individuales y grupales, fue fundamental para el reconocimiento de características que contribuyeron a la evaluación de su relación.

Las respuestas y los diálogos de discusión evidenciaron similitud en las opiniones y comentarios, reconociendo cómo entre cónyuges, y miembros de otras parejas, se mostraban actitudes de apoyo y/o afirmación, mediante gestos o palabras. Conductas de aceptación a la influencia; respeto a opiniones y a espacios personales; expresión de opiniones y experiencias, comunicación activa; y la presencia de una perspectiva positiva, caracterizaron principalmente

a la población muestra, denotando la presencia de estas en sus relaciones, pudiendo fungir como aspectos constructores y reforzantes de sus relaciones.³⁰

Sin embargo, se resalta cómo las características observadas en la población muestra contradicen los resultados reflejados en las tablas 1 y 2. Al tomar, por ejemplo, la conducta de comunicación que presentaron la mayoría de las parejas a lo largo de las actividades, en comparación con los resultados en la evaluación del área de ahogo emocional, en el Cuestionario de la Casa de la Relación Sólida, vemos una clara contradicción en cuando a la información brindada, pues muchas de las relaciones muestran porcentajes significativamente negativos en esta área, demostrando que alguno de los miembros (o ambos) pueda sentirse con poco o escaso espacio para comunicarse. Se resalta como otras refuerzan los resultados brindados en la evaluación del cuestionario, como lo sería al mostrar conductas de respeto y del conocimiento de su relación.

Se observó por último que, en ocasiones, ciertas parejas se mostraban distanciadas o poco participativas, limitándose a escuchar el diálogo grupal; reconociendo que este tipo de conductas no se presentaron con mucha frecuencia dentro del trabajo de la población muestra.

3.3 Análisis general

El fenómeno de “relación de pareja”, ha sido tema de discusión para muchas personas y se ha presentado desde tiempo atrás, llevando a hombres y mujeres a encasillarse en roles impuestos por factores diversos, nombrando entre ellos la sociedad, la cultura y la religión.

³⁰ Se hace notar que estas características fueron observada únicamente dentro del ambiente en el que las parejas interaccionaron.

Desde un punto de vista histórico, las personas, han sido catalogadas como diferentes en cuanto a cualidades, otorgando a género masculino características de fuerza, poder y superioridad; dejando en un rango de inferioridad, debilidad y sumisión, al femenino. Esta diferenciación entre se presenta dentro de muchos núcleos familiares y a través de distintos círculos de interacción, en donde la pareja, no se encuentra exenta.

Dentro de las relaciones de pareja, y bajo dictámenes sociales, los “esposos” son quienes “deben” desarrollarse dentro del ámbito laboral, siendo así, el sostén económico de la familia y del hogar, mientras que las “esposas” son asignadas a cargos en casa, en donde “deben” estar a cargo del cuidado del hogar y de la crianza de los hijos.

Este tipo de prácticas, convivencias y/o estilos de vida, se presentan en muchas partes del mundo, viéndose reforzados y fomentados, de generación en generación, por patrones de crianza culturales inmersos en la población, en donde se ha llegado a resaltar, entre otras, la ideología machista.

El machismo es un fenómeno presente desde las primeras interacciones de los humanos y que, aun en la actualidad, y en ciertas en ocasiones, se sigue evidenciando, no solo en las convivencias sociales, sino también en parejas que tienen una vida matrimonial.

El empleo de esta ideología dentro del matrimonio, ha llegado a posicionar a los cónyuges en niveles distintos, desvalorizando en la mayoría de ocasiones al género femenino. Sin embargo, este tipo de situaciones ha ido cambiando con el paso del tiempo, pues la mujer ha logrado posicionarse, en muchas ocasiones, en un rango igualitario al del hombre, involucrándose en áreas, tareas y roles que eran, con anterioridad, asignadas únicamente al género masculino, cambiando así, la posición de ambos cónyuges a niveles

similares dentro de su relación de pareja; enmarcando que, aun cuando el machismo continua presente hoy en día, las mujeres ha logrado reivindicar cada vez más su rol a nivel social y cultural, en Guatemala y en muchos otros países.

En la sociedad guatemalteca, la pareja ha encontrado obstáculos para su adecuado desarrollo y comprensión, pues se ha logrado determinar cómo, a causa de diversas influencias, no se maneja una definición clara del fenómeno, tendiendo a caer en ideas erróneas acerca de la convivencia conyugal, la vida matrimonial y el rol que ambas personas deben cumplir dentro de una relación.

Esta realidad nos lleva a resaltar la carencia educativa que tienen muchas parejas guatemaltecas, suscitando una percepción equivocada de la relación conyugal, llevando a una población cada vez más joven a adentrarse en este fenómeno sin presentar, realmente, la madurez biológica y emocional necesaria.

El abordaje de la convivencia matrimonial, y cómo esta puede funcionar con base a la individualidad de ambas personas, ha sido estudiada por muchos profesionales, dentro de los cuales John Gottman, quien resalta la importancia de hombre y mujer (y lo que ambos aportan a la relación de pareja), plantea una teoría y terapia que aborda este fenómeno desde distintos ámbitos, otorgando un rol principal a los mecanismos de comunicación e interacción entre los cónyuges, y la forma en la que estos influenciarán en la construcción de una vida matrimonial sólida.

La Casa de la Relación Sólida, temática central en la teoría de Gottman, refleja los elementos básicos que, según el autor, conforman una relación, enumerando aspectos fundamentales, positivos y negativos, presentes dentro de una pareja, y la forma en la que estos pueden ser fortalecidos, o en su caso, a causa de la presencia de deterioro, puedan ser abordados a través de herramientas y técnicas que promuevan la reconstrucción y fortalecimiento en la interacción y comunicación de la vida conyugal.

La evaluación del cuestionario de la Casa de la Relación Sólida, herramienta empleada para el estudio de las relaciones de pareja, ha reflejado distintas respuestas en el grupo de 20 parejas guatemaltecas citadas en esta investigación, enunciando resultados de fortaleza en ciertas áreas y enmarcando la presencia de deterioro en otras.

El amor y el cariño que siente cada persona por y hacia el otro, el conocimiento que los cónyuges tienen acerca de su relación, y el deseo de apoyar y motivar a la pareja en la realización de sueños personales, son solo algunas de las áreas fuertes de las parejas de la muestra; sin embargo la presencia de conductas negativas, desprecio, crítica, indiferencia, desconfianza y ahogo emocional, pueden afectar significativamente lo construido a lo largo de la vida matrimonial; tomando en cuenta que estas pueden ser evaluadas, analizadas y abordadas nuevamente, por medio de técnicas que promuevan el desarrollo y evolución de los esposos, para fortalecer así la interacción, acercamiento y comunicación entre ambos cónyuges.

La relación en pareja refleja el aporte que hombre y mujer dan desde distintos aspectos, situaciones y vivencia; pero que, al involucrarse en la vida matrimonial, estas deberán fusionarse para crear momentos y experiencias

que contribuyen a la construcción y fortalecimiento de su relación, independientemente de las influencias externas y/o internas que puedan presentarse, dando a ambas personas, las habilidades necesarias para trazar los límites de su interacción conyugal.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

La relación de pareja, como fenómeno de estudio, no muestra índices de deterioro en su totalidad; sin embargo, se considera la presencia de factores nocivos en determinadas áreas, las cuales, a corto, mediano o largo plazo, pueden afectar la convivencia e interrelación de los cónyuges, llevando al distanciamiento e incluso rompimiento del matrimonio.

Una relación no presenta deterioro, necesariamente, como consecuencia de un matrimonio de larga duración, dentro de sus áreas de desenvolvimiento, sus características o en la totalidad de su fenómeno. Este puede presentarse desde el noviazgo y no necesariamente a partir del matrimonio; por tanto, mientras no se construyan relaciones de pareja fuertes, tomando en cuenta logros y superación de obstáculos –individuales y conyugales-, y haya muestras de desconfianza y una comunicación inadecuada, estas presentarán desequilibrio desde sus etapas más tempranas.

Todas las áreas que se ven involucradas dentro de una relación de pareja y una vida matrimonial, como la confianza, amor, compromiso, vida sexual, vida familiar y un sentido de trascendencia (entre otras), podrán verse afectadas y posteriormente deterioradas si se muestran actitudes que lo promuevan, como lo son la falta de comunicación de sentimientos, pensamientos y emociones (también llamado ahogo emocional); comportamientos de tipo hostil; perspectivas negativas en la resolución de problemas; y conductas de tipo

defensivas, de indiferencia, desprecio, y evasivas (también llamadas los cuatro jinetes).

Las parejas que muestran deterioro en su relación presentan mecanismos de comunicación inadecuados, desconfianza, falta de compromiso, monotonía y poco interés en la vida sexual; bajos niveles de admiración, cariño y amor, y poca asertividad en la resolución de problemas (perpetuos o no). Por el contrario, aquellas que evidencian tener una unión sólida y fortalecida presentan características que muestran el conocimiento y reconocimiento de su cónyuge y su interacción, altos niveles de confianza y compromiso, apoyo y respeto por los ideales y sueños del otro, interés en la evaluación y creatividad en el ámbito sexual, altos niveles de comunicación de pensamientos, sentimientos y emociones; y conductas proactivas y positivas en la resolución de problemas.

La interacción de la pareja en nuevos ambientes, la revalidación de información acerca del otro, diálogos abiertos y sinceros, una apertura para la práctica de antiguos y nuevos rituales de conexión emocional, aceptación de la individualidad como ser humano del conyugue y el reconocimiento de la misma en el matrimonio; la disposición al diálogo e interés en las prácticas sexuales (y la opinión ante estas); aceptación a la influencia, y conductas que promuevan la discusión y posterior solución de problemáticas, contribuirán satisfactoriamente a la disminución del deterioro, fortaleciendo así, aspectos como el amor, el cariño, la confianza y el compromiso, en, y para, ambos convivientes.

El fenómeno de la “relación de pareja” se ha encontrado, y continua mostrándose, estereotipado por diversos puntos de vista, como lo son la sociedad, la cultura y las religiones, exigiendo a la población guatemalteca el

cumplimiento de “lineamientos” para, posteriormente, poderla enmarcar dentro de lo que se espera de ambos cónyuges, limitando así la libertad de expresión e interacción de los convivientes a lo largo de su vida matrimonial.

El machismo es una de las determinantes ideológicas negativas que llega a afectar a la pareja, el cual, al ir evolucionando con el tiempo, va reforzando la imposición de roles determinados a hombres y mujeres, provocando alteración en la equidad y estabilidad dentro de la relación, dejando de ver al conyugue como igual, sino superior o inferior.

4.2 Recomendaciones

Promover en las parejas del estudio el interesen en la identificación y en el reconocimiento de aquellas áreas de su relación que puedan presentar porcentajes de deterioro, para así suscitar diálogos y acciones propositivas que contrataquen las limitantes de su matrimonio y fomenten la reconstrucción y fortalecimiento del mismo.

A hombres y mujeres involucrados en relaciones de pareja, independientemente de la temporalidad de su matrimonio, que realicen autoevaluaciones periódicas (individuales y conyugales), promoviendo el análisis de conductas y la comunicación de pensamientos, sentimientos y emociones, valorando el progreso de ambos a lo largo de su convivencia, a través de procesos de retroalimentación, evitando así discusiones, peleas, problemas e, incluso, el divorcio.

Suscitar en las parejas la inclusión de nuevos ambientes físicos y emocionales que contribuyan a la construcción de matrimonio, con el fin de contrarrestar la

presencia de factores nocivos para su relación, como lo son el ahogo emocional y conductas con una perspectiva negativa, desconfianza, crítica y desprecio.

A parejas con una relación fuerte, sólida y equitativa, continuar reforzando sus áreas de convivencia, presentando conductas de respeto y confianza hacia sí mismos y hacia el otro, aplicando herramientas de comunicación satisfactorias, que den lugar a un mejor conocimiento de su matrimonio. Así mismo, exhortar a la población muestra con áreas deterioradas, a profundizar en su convivencia, evitando la monotonía, creando procesos de conexión emocional, que contribuyan al crecimiento y solidificación de su vida conyugal.

Exhortar a las parejas participantes la aplicación del material extra brindado, reforzando las áreas sanas de su relación y mejorando aquellas que se encuentren deterioradas; abordando todos los aspectos de su matrimonio, desde su amistad y su complicidad (incluyendo la admiración y el cariño por el otro), hasta la variación en la actividad sexual y el compromiso al apoyo en la superación y alcance de metas individuales de los cónyuges.

Se recomienda a las parejas promover la libertad de marcar, por sí mismas, los límites de su interacción, advirtiendo el beneficio de ambos cónyuges y disminuyendo la influencia del estereotipo social, cultural y/o religioso de “lo que debe ser una relación de pareja”, permitiéndose errar y reivindicarse, dando lugar a la aceptación de sí mismos, de su individualidad y de la convivencia matrimonial.

Incitar a aquellos cónyuges inmersos en el contexto guatemalteco, con una convivencia matrimonial-familiar, promover, mediante distintos patrones de crianza, la equidad de género en sus hogares, con el fin de fomentar la

igualdad entre hombres y mujeres en relación de pareja, para que, a futuro, sus hijos e hijas puedan formar, desde su círculo de amistad, interacciones sanas y estables, y por lo tanto fuertes y duraderas.

BIBLIOGRAFÍA

Aquino Matamoros, Hector Mauricio. "La pareja. Interacciones y problemas inherentes". s.t. Guatemala: s.e., 2003. 104 pp.

Cáceres Carrasco, José y Valentín Escudero Carranza. "Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados". s.t. Madrid, España: Ediciones Pirámide, S.A., 1994. 174 pp.

Castillo, J. M., & Montenegro, G. (13 de Febrero de 2014). "Hay más divorcios en parejas jóvenes". Prensa Libre. (Artículo disponible en: http://www.prensalibre.com/noticias/divorcios-parejas-jovenes_0_1084091597.html)

Boche, E. (12 de Febrero de 2012). Matrimonios se reducen y divorcios crecen en Guatemala. Siglo21. (Artículo disponible en: <http://www.s21.com.gt/node/133676>)

De Castilla y León, Junta. "La vida de pareja: evolución y problemática actual". s.t. Salamanca, España: Editorial San Esteban, 1995. 121 pp.

Gaja, Raimon. "Vivir en pareja: Técnicas sencillas pero eficaces para una convivencia feliz". España: House Grupo Editorial, s.a. 208 pp.

Gottman, John y Julie Schwartz Gottman. "Conectando brechas en la relación de pareja. Método Gottman para Terapia de Pareja". Traducción de Marcia J. Gómez. Guatemala, Guatemala: s.e., 2014. 261 pp.

Gottman, John y Julie Schwartz Gottman. "Evaluación, intervención y comorbilidades. Terapia de pareja del método de Gottman". Traducción de Marcia J. Gómez. Guatemala, Guatemala: s.e., 2014. 560 pp.

Lieberman, Robert P., Eugenie G. Wheeler, et. al. "Manual de terapia de pareja". Traducción de José Gonzáles y María José Catalán. España: Desclée de Brouwer, S.A., 1987. 225 pp.

Melero Cavero, R. (2008). Obtenido de La Relación De Pareja. Apego, Dinámicas De Interacción Y Actitudes Amorosas: Consecuencias Sobre La Calidad De La Relación: (Documento pdf disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10234/melero.pdf;jsessionid=AFE084D28F395CC1ACD1175F1AE3424E.tdx1?sequence=1>)

Organización Mundial de la Salud, Formulación de Estrategias con el fin de alcanzar la Salud para todos en el año 2000, 1979, pág. 7.

S.a. (18 de septiembre de 2014). "Los 8 problemas de pareja comunes que tienen solución". elPeriódico. (Artículo disponible en: <http://www.elperiodico.com.gt/es/20140918/salud/2054/Los-8-problemas-de-pareja-comunes-que-tienen-soluci%C3%B3n.htm>)

Sánchez Rengifo, Luz Mary. "Aspectos históricos y enfoques de la terapia familiar". Colombia: Universidad del Valle, 2003. 143 pp.

Willi, Jürg. "La pareja humana: relación y conflicto". s.t. Madrid, España: Ediciones Morata, S. L., 2002. 305 pp.

ANEXOS

ANEXO 1
CONSENTIMIENTO INFORMADO

**UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Deterioro De La Relación De Pareja, Basado En
La Terapia De Pareja De John Gottman**

Se le está invitando a participar en una investigación sobre análisis del deterioro de la Relación de Pareja basado en el "Cuestionario de la casa de una Relación Sólida", de la terapia de pareja de John Gottman. Una vez haya comprendido de qué se trata y cómo se trabajará el estudio, si desea participar por favor firme este formulario.

Justificación del estudio

Esté estudio servirá de base para permitirnos como psicólogas identificar las áreas que podrían verse deterioradas dentro de una relación de pareja a largo plazo y así poder intervenir formativa, informativa y reconstructivamente estos aspectos en nuestro ámbito laboral.

Confidencialidad

El proceso será estrictamente confidencial. Su nombre no será utilizado en ningún informe cuando los resultados de la investigación sean publicados.

Participación voluntaria:

En caso de aceptar participar en el estudio se indicará lugar, fecha y hora específica para el inicio del trabajo del proyecto.

AUTORIZACIÓN

Yo, _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informada (o) y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos, sin identificación de las personas entrevistadas. Convengo en participar en este estudio de investigación. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

Firma del participante

He explicado al (la) señor (a) _____ la naturaleza y los propósitos de la investigación. He contestado a las preguntas en la medida de mis conocimientos y le he preguntado si tiene alguna duda adicional. Acepto que le he leído y conozco la normatividad correspondiente para realizar investigación con seres humanos y me apego a ella.

Firma de la investigadora

Guatemala, ____ / ____ / ____.

ANEXO 2
FICHA DE DATOS GENERALES

Universidad De San Carlos De Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela De Ciencias Psicológicas

ANEXO 2
FICHA DE DATOS GENERALES

Código de pareja: _____

Fecha: _____

Edad de la esposa: _____

Edad del esposo: _____

Religión de la esposa: _____

Religión del esposo: _____

Años de noviazgo: _____

Años de matrimonio: _____

Numero hijos: _____ Cantidad de personas con las que viven: _____

ANEXO 3

**CUESTIONARIO DE LA CASA DE LA
RELACIÓN SÓLIDA**

Cuestionarios de la casa de una relación sólida (escala de 5 ítems)

MAPAS DEL AMOR

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

DECLARACIONES	VERDADERO	FALSO
1. Puedo nombrar algunos de los sueños en la vida de mi pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Puedo hacer una lista de los parientes que menos le gustan a mi pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mi pareja conoce cuáles son mis preocupaciones actuales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Puedo enumerar algunas de las aspiraciones y deseos más importantes en la vida de mi pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Yo sé cuáles son las mayores preocupaciones de mi pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SISTEMA DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

DECLARACIONES	VERDADERO	FALSO
1. Mi pareja realmente me respeta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me siento querido y cuidado en esta relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. El romance sigue siendo una parte de nuestra relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Cuando entro a un cuarto en donde está mi pareja, mi pareja se alegra de verme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mi pareja aprecia las cosas que hago en nuestra relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ACERCANDOSE O ALEJANDOSE

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

DECLARACIONES	VERDADERO	FALSO
1. Disfruto mucho charlar con mi pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Siempre tenemos mucho que decirnos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nos divertimos mucho juntos en nuestra vida diaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. En realidad, tenemos muchos intereses en común.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Nos gusta hacer muchas de las mismas actividades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DOMINIO DE UN SENTIMIENTO NEGATIVO

Llene este formulario pensando en como ha estado su relación últimamente (las últimas 2 a 4 semanas), o piense en una discusión reciente sobre un problema en su relación. Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

Últimamente, en mi relación de pareja:	VERDADERO	FALSO
1. He sentido que yo no tengo la culpa de este problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me he sentido acusado/a injustamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Me he sentido atacado/a personalmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Me sentí criticado/a injustamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quería que la negatividad se terminara.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PLANTEAMIENTO HOSTIL

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

CUANDO DISCUTIMOS NUESTROS PROBLEMAS DE PAREJA	VERDADERO	FALSO
1. A menudo las discusiones parecen surgir de la nada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me parece que yo siempre termino siendo culpable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mi pareja critica mi personalidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Nuestros ratos de calma desaparecen de pronto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. La negatividad de mi pareja me enerva y desconcierta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ACEPTAR SER INFLUENCIADO

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

CUANDO DISCUTIMOS NUESTROS PROBLEMAS	VERDADERO	FALSO
1. Generalmente quiero que mi pareja sienta que influye en nuestra relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Puedo escuchar a mi pareja pero solamente hasta cierto punto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mi pareja tiene muy buen sentido común.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. No rechazo la opinión de mi pareja sin antes escucharla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mi pareja es de gran ayuda a la hora de resolver nuestros problemas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

INTENTOS DE REPARACION

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

DURANTE NUESTROS INTENTOS DE RESOLVER CONFLICTOS	VERDADERO	FALSO
1. Cuando es necesario, sabemos muy bien cuando tomar un descanso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Aun en medio de una discusión, podemos mantener nuestro sentido del humor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Sabemos escucharnos muy bien aun cuando tenemos puntos de vista diferentes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Si nos acaloramos, generalmente sabemos calmarnos y cambiar el tono de la discusión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mi pareja sabe bien como calmarme cuando me enojo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ACUERDO MUTUO

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

CUANDO TRATAMOS DE RESOLVER NUESTROS CONFLICTOS:	VERDADERO	FALSO
1. Generalmente resolvemos bien nuestras diferencias.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Los dos creemos en llegar a un punto medio cuando no estamos de acuerdo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. En nuestras decisiones, comúnmente podemos llegar a acuerdos mutuos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ceder el poder no es muy difícil para mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cuando hay que tomar una decisión, ceder y aflojar no es un problema en nuestra relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESTANCAMIENTO EN PROBLEMAS PERPETUOS

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

CUANDO DISCUTIMOS NUESTROS PROBLEMAS DE PAREJA:	VERDADERO	FALSO
1. Cuando discutimos nuestras diferencias, nos herimos mutuamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mi pareja tiene una lista larga de demandas irracionales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. No me siento respetado/a cuando estamos en desacuerdo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Con frecuencia, mi pareja actúa en forma egoísta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cuando discutimos nuestros problemas, mi pareja actúa como si yo estuviera totalmente equivocado/a y él/ ella tuviera toda la razón.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LOS CUATRO JINETES

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

CUANDO DISCUTIMOS NUESTROS PROBLEMAS DE PAREJA	VERDADERO	FALSO
1. Tengo que defenderme porque las quejas contra mí son muy injustas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Con frecuencia siento que mi pareja no me aprecia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mi pareja no enfrenta nuestros problemas con madurez y responsabilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Yo no soy culpable por muchas de las cosas de las que se me acusa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. A mi pareja le cuesta mucho ser racional y lógico/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

AHOGO EMOCIONAL

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

DECLARACIONES	VERDADERO	FALSO
1. Nuestras discusiones son muy acaloradas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Me cuesta mucho calmarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Uno de nosotros va a decir algo de lo cual nos vamos a arrepentir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. A veces me pregunto "¿Por qué no podemos hablar tranquilamente?"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mi pareja tiene una lista larga de demandas sin sentido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SEPARACION EMOCIONAL Y SOLEDAD

Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

DECLARACIONES	VERDADERO	FALSO
1. Con frecuencia me siento desilusionado con mi relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. A veces me siento muy solo en esta relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Es muy difícil que mis sentimientos más importantes se tomen en cuenta en esta relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. No hay mucha intimidad o cercanía emocional en nuestra relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me he adaptado a muchas cosas en esta relación y no sé si es una buena idea.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CALIDAD DE VIDA SEXUALIDAD, ROMANCE Y PASION EN LA RELACION

Lea cada Frase y seleccione según corresponda a su relación en este momento

DECLARACIONES	
1. Nuestra relación:	<input type="checkbox"/> Es romántica y apasionada. <input type="checkbox"/> Se está volviendo sin pasión, quiero decir que el fuego se está apagando.
2. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Mi pareja es verbalmente cariñoso/a conmigo. <input type="checkbox"/> Mi pareja no es muy cariñoso/a verbalmente conmigo.
3. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Mi pareja expresa cariño y admiración por mi. <input type="checkbox"/> Mi pareja expresa cariño y admiración con menos frecuencia últimamente.
4. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Nos tocamos físicamente con frecuencia. <input type="checkbox"/> Raramente nos tocamos durante el día.
5. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Mi pareja me corteja sexualmente. <input type="checkbox"/> Mi pareja no me corteja sexualmente.
6. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Nos acurrucamos con frecuencia. <input type="checkbox"/> Casi nunca nos acurrucamos.
7. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Todavía tenemos nuestros momentos de ternura y pasión. <input type="checkbox"/> Tenemos pocos momentos de pasión o ternura.
8. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Nuestra vida sexual está bien. <input type="checkbox"/> Hay un problema claro en nuestra vida sexual.
9. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> La frecuencia en nuestras relaciones sexuales no es un problema. <input type="checkbox"/> La frecuencia en nuestras relaciones sexuales es un problema.
10. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> La satisfacción que obtengo de nuestras relaciones sexuales no es un problema. <input type="checkbox"/> La satisfacción que obtengo de nuestras relaciones sexuales es un problema.
11. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> El poder hablar sobre sexualidad, o de nuestros problemas sexuales no es un problema serio entre nosotros. <input type="checkbox"/> El poder hablar sobre sexualidad, o de nuestros problemas sexuales es un problema serio entre nosotros.
12. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> Los dos comúnmente queremos las mismas cosas en nuestra vida sexual. <input type="checkbox"/> Los dos queremos cosas diferentes en nuestra vida sexual.
13. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> La diferencia en el deseo sexual no es un problema en nuestra relación. <input type="checkbox"/> Las diferencias en el deseo sexual es un problema en nuestra relación.
14. Yo diría que:	<input type="checkbox"/> La cantidad de amor y cariño cuando hacemos el amor no es un problema. <input type="checkbox"/> La cantidad de amor y cariño cuando hacemos el amor es un problema.

CALIDAD DE VIDA SEXUALIDAD, ROMANCE Y PASION EN LA RELACION (Continuación)**DECLARACIONES**

15. Yo diría que:

- La satisfacción que mi pareja siente en nuestra vida sexual no es un problema
 La satisfacción que mi pareja siente en nuestra vida sexual es un problema

16. Yo diría que:

- Mi pareja todavía es muy cariñosa físicamente conmigo.
 Mi pareja no es cariñosa físicamente conmigo.

17. Yo diría que:

- Me siento romántico/a hacia mi pareja.
 No me siento romántico/a hacia mi pareja.

18. Yo diría que:

- Mi pareja me encuentra sexualmente atractivo/a.
 Mi pareja no me encuentra sexualmente atractivo/a.

19. Yo diría que:

- Encuentro a mi pareja sexualmente atractiva
 No encuentro a mi pareja sexualmente atractiva.

20. Yo diría que:

- Que me siento romántico y apasionado al pensar en mi pareja.
 Que no me siento romántico y apasionado al pensar en mi pareja.

21. Yo diría que:

- Mi pareja es romántica y apasionada
 Mi pareja no es apasionada y la chispa de romanticismo se está apagando.

22. Yo diría que:

- La satisfacción que obtengo en nuestra vida sexual no es un problema
 La satisfacción que obtengo en nuestra vida sexual si es un problema.

23. Yo diría que:

- Mi pareja alaga mi apariencia
 Mi pareja no alaga mi apariencia.

24. Yo diría que:

- Me siento satisfecho en la forma que iniciamos el amor
 No me siento satisfecho en la forma que iniciamos el amor

25. Yo diría que:

- Yo puedo reusar a ser el amor y está bien con mi pareja
 Yo no puedo reusar a ser el amor y que eso este bien con mi pareja.

26. Yo diría que:

- Rara vez hago el amor cuando no tengo deseos.
 Siento que hago el amor cuando no tengo deseos.

27. Yo diría que:

- Tenemos muchas formas de satisfacernos mutuamente sexualmente.
 Tenemos muy pocas formas de satisfacernos mutuamente sexualmente.

28. En general yo diría que:

- Nos llevamos bien sexualmente como pareja.
 No nos llevamos bien sexualmente como pareja.

CUESTIONARIO DEL SENTIDO DE TRASCENDENCIA

Piense cuan bien usted y su pareja han sido capaces de crear una sensación de trascendencia e ideales compartidos en su vida juntos. Cuando dos personas se unen como pareja, crean una nueva cultura, y en algunas relaciones también implica la unión de dos culturas muy diferentes. Pero aún en los casos en que dos personas vienen de la misma región, cultura, grupo étnico y religión, tienen su origen en dos familias diferentes, y su unión implica la creación de una nueva cultura. Lea cada frase y seleccione VERDADERO o FALSO según corresponda.

SUS RITUALES:	VERDADERO	FALSO
1. Las reuniones en casa al final del día son generalmente momentos especiales para mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Disfrutamos y valoramos mucho los fines de semana en que hacemos muchas cosas juntos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Realmente me emociono y disfruto mucho pensando en nuestras vacaciones y los viajes que hacemos juntos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Cuando salimos a hacer diligencias generalmente lo pasamos bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cuando nos sentimos fatigados o cansados, sabemos qué hacer para reanimarnos y refrescarnos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SUS ROLES:	VERDADERO	FALSO
1. Compartimos valores similares en nuestros roles como amantes y como pareja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mi pareja y yo tenemos ideas compatibles sobre el papel del trabajo en nuestras vidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mi pareja y yo tenemos una filosofía similar sobre cómo mantener el equilibrio entre el trabajo y la familia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mi pareja apoya lo que yo considero mi misión fundamental en la vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mi pareja comparte mis ideas sobre la importancia de la familia y de nuestros familiares (hermanos y hermanas, madres, padres) en nuestra vida juntos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SUS METAS	VERDADERO	FALSO
1. Si yo estuviera viejo/a, yo creo que diría que nuestros caminos se unieron muy bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mi pareja valora mis logros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Mi pareja respeta mis metas personales aunque éstas no tengan nada que ver con nuestra relación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Nuestras metas económicas son muy similares.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Nuestras esperanzas y aspiraciones, como individuos y como pareja, en relación a nuestros hijos, en nuestra vida en general y en nuestra vejez son bastante compatibles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SUS SÍMBOLOS	VERDADERO	FALSO
1. Tenemos ideas similares sobre lo que significa tener un "hogar".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Tenemos puntos de vista similares sobre el papel del sexo en nuestras vidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tenemos ideas similares sobre el papel del amor y el afecto en nuestras vidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tenemos valores similares sobre la importancia y el significado del dinero en nuestras vidas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Tenemos valores similares sobre la "autonomía" y la "independencia".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Distribuido bajo la licencia de Copyright © 2014 por el Dr. John M. Gottman y Julie Schwartz Gottman.

El Instituto de Gottman, Inc. (The Gottman Institute, Inc.)

Traducción de Marcia J. Gómez, LCSW y Mario G. Guerrero, MFT

CONFIANZA

Instrucciones: para los siguientes ítems, marque la columna que mejor represente el grado de acuerdo o desacuerdo que usted siente con cada oración.

	Fuertemente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Fuertemente de acuerdo
1. Hubo momentos importantes en los que mi pareja no estuvo emocionalmente conmigo cuando le necesitaba.					
2. Mi pareja está o ha estado involucrado/a emocionalmente con otra persona y lo siento como una traición.					
3. Mi pareja está o ha estado involucrado/a sexualmente con otra persona y lo siento como una traición.					
4. No tengo demasiada confianza en ninguna relación.					
5. En una ocasión que realmente necesité acercarme a mi pareja para obtener apoyo emocional, me sentí muy desilusionado/a y completamente solo/a.					
6. A veces siento que no soy importante para mi pareja.					
7. Mi pareja me ha forzado a hacer cosas en contra de mis principios, o a hacer cosas que encuentro cuestionables, repulsivas o asquerosas.					
8. Mi pareja me miente.					
9. Mi pareja ha creado algunas heridas que nunca podrán sanar del todo en esta relación.					
10. Mi confianza en esta relación ha sido seriamente dañada.					
11. No siento que yo sea la mayor prioridad o una prioridad importante en la vida de mi pareja.					
12. Mi pareja me ha engañado y me siento traicionado/a debido a eso.					
13. Mi pareja me ha traicionado financieramente.					
14. Cuando pasamos momentos difíciles en la relación, no siento que pueda contar con el apoyo de mi pareja.					
15. Nuestros votos matrimoniales no son sagrados para mi pareja.					
16. Mi pareja es capaz de engañarme de muchas maneras.					
17. Cuando me enfermo, mi pareja me abandona.					
18. Realmente no puedo contar con mi pareja.					
19. Si tuviera problemas financieros, serían problemas míos. No puedo contar con que mi pareja me ayude.					
20. Sospecho que mi pareja ha traicionado nuestro contrato matrimonial en el pasado.					
21. Mi pareja no me es muy leal.					

COMPROMISO

Instrucciones: para los siguientes ítems, marque la columna que mejor represente el grado de acuerdo o desacuerdo que usted siente con cada oración.

COMPROMISO	Fuertemente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Fuertemente de acuerdo
1. Me siento confiado/a en que mi pareja va a permanecer en esta relación, incluso si atravesamos momentos difíciles.					
2. Cuando me siento mal, mi pareja está dispuesta a satisfacer mis necesidades.					
3. Durante una discusión, mi pareja no amenaza con dejarme.					
4. Estoy comprometido/a con esta relación.					
5. Considero que mi relación es muy sólida.					
6. Rechazaría tener relaciones sexuales con cualquier persona que no sea mi pareja.					
7. Estoy dispuesto/a en algunas ocasiones a hacer grandes sacrificios por mi pareja, incluso si es en contra de lo que necesito.					
8. Me aseguro que mi pareja se sienta amado/a por mí.					
9. Cuando mi pareja se enferma, creo que es muy importante cuidarlo/a.					
10. Cuando me comprometo con mi pareja en algo, no me siento controlado/a o manipulado/a.					
11. Para mí, ser un equipo, en ocasiones es más importante que mis propias necesidades.					
12. Siento que la seguridad financiera de mi pareja es en parte mi responsabilidad.					
13. Si mi pareja tuviera problemas emocionales, estaría por completo a su disposición.					
14. Luego de una discusión no pienso que podría ser más feliz con otra persona.					
15. Durante una discusión no amenazo a mi pareja con dejarlo/a.					
16. No estoy esperando que aparezca alguien mejor.					
17. Normalmente no nos involucramos en luchas de poder.					
18. Quiero estar con mi pareja para siempre.					
19. Estoy dispuesto/a a no coquetear si eso hace que mi pareja se sienta inseguro/a.					
20. No importa lo que pase, nunca fantaseo con el divorcio o la separación.					
21. No importa qué tan mal estén las cosas, nunca añoro los días en los que estaba solo/a.					
22. Nunca envidio a mis amigos solteros.					
23. Nunca fantaseo acerca de cómo sería la vida si fuera la pareja de otra persona.					

Compromiso (continuación)	Fuertemente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Fuertemente de acuerdo
24. Me encanta cuando mi pareja y yo soñamos acerca de nuestro futuro juntos.					
25. Me encanta pensar en mi pareja y yo envejeciendo juntos.					
26. Mi peor pesadilla es que mi pareja muera antes que yo.					
27. Me siento amado/a por mi pareja.					

ANEXO 4

**FICHA TÉCNICA DE CALIFICACIÓN
DEL CUESTIONARIO DE LA CASA DE
LA RELACIÓN SÓLIDA**

EVALUACION DE LA CASA DE UNA RELACION SÓLIDA. Escala de 5 ítems: CALCULO E INTERPRETACION

Guía de interpretación para la evaluación de la casas de una relación sólida usando la escala de 5 ítems.

- Compare los resultados de cada miembro de la pareja para examinar las diferencias. (Por ejemplo, uno de ellos se siente emocionalmente ahogado y el otro no)
- Examine especialmente los cuestionarios de sentimiento negativo que domina la relación, la desconexión emocional y soledad y la escala de ahogo emocional. (En las escalas de Desvió)

Para las siguientes escalas: (CRS +)

- 1 Mapas del amor
- 2 Sistema de Cariño y admiración
- 3 Acercándose o alejándose
- 4 Aceptar ser influenciado
- 5 Intentos de reparación o desagravio
- 6 Puntos de mutuo acuerdo
- 7 Sentido de trascendencia : rituales, metas, símbolos y su significado

Cálculo del resultado:

Calcule el porcentaje de cada cuestionario de la casa de la relación sólida. Cunte el número de respuestas verdaderas, divídala por 5 y multiplíquela por 100 (número de respuestas verdaderas dividido por 5 y multiplicado por 100) = Porcentaje de la escala

Interpretación

Una idea general para entender el resultado es el siguiente

- | | |
|--------------|----------------------------|
| a) 0 a 60% | necesita mejorar |
| b) 61 a 80% | resultado marginal.* |
| c) 81 a 100% | Área fuerte en la relación |

*Cuando obtiene un resultado marginal, necesita determinar la necesidad de intervenir en esta área evaluando cercanamente todo el resto de la evaluación clínica

Para las siguientes escalas: (CRS -)

- ¹ Perspectiva negativa
- ² Planteando problemas bruscamente
- ³ Estancamiento de problemas perpetuos
- ⁴ Los cuatro jinetes
- ⁵ Ahogo emocional
- ⁶ Separación emocional y soledad

Cálculo del resultado:

Calcule el porcentaje de cada cuestionario de la casa de la relación sólida. (Excluyendo el cuestionario de calidad de vida sexual, romance y pasión en la relación.) Cunte el número de respuestas verdaderas, divídala por 5 y multiplíquela por 100 (número de respuestas verdaderas dividido por 5 y multiplicado por 100) = Porcentaje de la escala

Interpretación

Una idea general para entender el resultado es el siguiente

- a) 0 a 20% área fuerte en la relación.
- b) 21 a 40% resultado marginal.*
- c) 41 a 100% Necesita mejorar

*Cuando obtiene un resultado marginal, necesita determinar la necesidad de intervenir en esta área evaluando cercanamente todo el resto de la evaluación clínica

Para la siguiente escala:

- Calidad de vida sexual, romance y pasión en la relación.

Cálculo del resultado:

Cunte el número de respuestas en la dirección deseada (la primera alternativa para cada pregunta) divídala por 28 y multiplíquela por 100 = al porcentaje de calidad de vida sexual, romance y pasión

Interpretación

- a) 0 a 60% necesita mejorar
- b) 61 a 80% resultado marginal.*
- c) 81 a 100% Área fuerte en la relación

Para las siguientes escalas:

- Confianza
- Compromiso

Cálculo del resultado:

Confianza: 21 ítems, 5 alternativas por ítem desde fuertemente en desacuerdo a fuertemente de acuerdo; si usted está de acuerdo hay MENOS confianza) El número de ítems que fueron contestados con desacuerdo o fuertemente en desacuerdo, dividido por 21 y, $\times 100 =$ resultado del total de confianza. Cualquier ítem contestado como de acuerdo o fuertemente en de acuerdo indica la necesidad de más evaluación.

Compromiso: 27 ítems, 5 alternativas por ítem desde Fuertemente en desacuerdo a fuertemente de acuerdo; si usted está de acuerdo hay MAYOR compromiso) El número de ítems que fueron contestados con de acuerdo o fuertemente de acuerdo divídalo por 27, $\times 100 =$ resultado del total de compromiso. Cualquier ítem contestado como desacuerdo o fuertemente en desacuerdo, indica la necesidad de más evaluación.

Interpretación

- a) 0 a 50% necesita mejorar
- b) 51 a 100% Área fuerte en la relación

ANEXO 5
GUÍA DE OBSERVACIÓN

Universidad De San Carlos De Guatemala
 Centro Universitario Metropolitano –CUM-
 Escuela De Ciencias Psicológicas

ANEXO 5
GUÍA DE OBSERVACIÓN

CRITERIO A OBSERVAR	SI	NO
1. Las parejas se muestran positivas ante las actividades planificadas.		
2. Las parejas mantienen una comunicación adecuada entre ambos cónyuges.		
3. Las parejas presentan una comunicación abierta de sus ideas, sentimientos y emociones.		
4. Las parejas interactúan de forma adecuada entre ellos mismos.		
5. Las parejas muestran interacción con otras parejas a lo largo de las actividades.		
6. Las parejas se muestran participes ante el diálogo y la conversación con otras parejas.		
7. Las parejas se muestran atentas ante los comentarios de otras parejas.		
8. Como pareja, muestran respeto ante la opinión de otras parejas.		
9. Las parejas aceptan influencias de otras parejas.		
10. Los cónyuges respetan la individualidad de su pareja a lo largo de las actividades.		
11. Las parejas muestran un concepto de pareja adaptado a la realidad actual guatemalteca.		

ANEXO 6
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Universidad De San Carlos De Guatemala
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Escuela De Ciencias Psicológicas

ANEXO 6
CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Código de pareja: _____

Fecha: _____

Instrucciones: Responda a las siguientes preguntas según su criterio y con la mayor sinceridad posible. Se hace constar que esta información no será publicada o utilizada sin su consentimiento.

1. ¿Qué es para usted la relación de pareja?

2. Defina ¿Qué es la comunicación en la pareja según usted?

3. ¿Qué características considera usted que deben integrar una relación de pareja?

4. ¿Qué aspectos considera usted que contribuyen al mantenimiento de una relación de pareja sana?

5. Según su respuesta anterior, considera que estos aspectos se presentan en la relación con su pareja.

6. ¿Qué aspectos considera usted que contribuyen al deterioro de una relación de pareja?

7. Según su respuesta anterior, considera que estos aspectos se presentan en la relación con su pareja.

8. ¿Qué actitudes considera usted que intervienen en la resolución de problemas de pareja?

9. ¿Cómo describiría a su pareja? ¿Por qué?

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

ANEXO 7
CASA DE LA RELACIÓN SÓLIDA



Copyright © 2012 by Dr. John Gottman. Distributed under license by The Gottman Institute, Inc.

Distribuido bajo la licencia de Copyright © 2000–2010 por los doctores John M. Gottman y Julie Schwartz Gottman.
El Instituto de Gottman, Inc. (The Gottman Institute, Inc.)

Traducción de Marcia J. Gómez, LCSW con colaboración de Mario G. Guerrero, MFT

ANEXO 8
LOS CUATRO JINETES
Y SUS ANTÍDOTOS

Detenga los Cuatro Jinetes con sus Antídotos

~~CONDICTA
CRITICA~~

Use Un
Planteamiento
Suave

~~CONDICTA
DEFENSIVA~~

Acepte
Responsabilidad

~~DISPRECIO~~

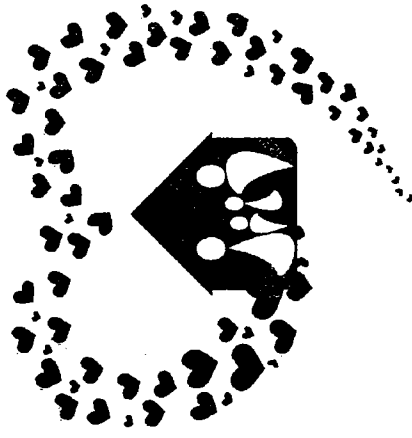
Describa Sus Propios
Sentimientos y Necesidades,
No Describa a Su Pareja

~~CONDICTA
INVASIVA~~

Relájese

ANEXO 9
TRIFOLEAR INFORMATIVO
(y juego de cartas de salsa)

RELACIÓN DE PAREJA



ponsabilidades; para el desprecio emplear la descripción de sus propios sentimientos y necesidades sin juzgar a su pareja; y para la conducta evasiva emplear la relajación y la cultura del aprecio.

Sentido de trascendencia

Rituales de conexión emocional: este ejercicio consiste en dialogar e implementar situaciones como parte de la rutina diaria o semanal, con el fin de promover momentos de interacción de la pareja. por ejemplo planificar salidas en pareja un día a la semana (cenas, paseos por algún lugar especial, visitas a museos, etc.)

Misión y legado: en este ejercicio cada uno de los miembros de la pareja debe escribir acerca de aspectos de su propia vida y de su propia personalidad con el fin de lograr un mayor entendimiento en la relación. la pareja debe responder a las preguntas ¿Cuál es su misión en la vida? Y ¿Qué legado quisiera dejar a este mundo? Posteriormente estas respuestas deben ser comentadas entre la pareja.

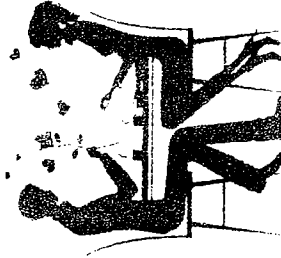
Triunfos y esfuerzos: este ejercicio se realiza de la mismo forma que el anterior. En este caso se responden a las preguntas ¿Qué ha logrado en su vida de lo cual se siente orgulloso? Y ¿Cómo ha enfrentado y superado las dificultades en su vida?.

Manejo del conflicto

Planteamiento suave: esta actividad es aplicada dentro del área de comunicación de la pareja, a lo largo de su relación, y se refiere al momento del diálogo de un problema, sea este perpetuo o no. Propone que, lo que planteé cada uno de los cónyuges, sea motivado por la comunicación de emociones y sentimientos. Sus reglas son: cambiar un "Tú" por un "Yo" con el fin de evitar la culpa en la pareja; describir lo ocurrido sin juzgar; expresar claramente lo que se necesita de una forma positiva; se debe ser cortés y expresarse con gratitud. Por ejemplo: en lugar de expresar "Tú nunca estas emocionalmente disponible para mí" (planteamiento hostil), explicarse de esta forma "Te he extrañado últimamente y me estoy sintiendo un poco sola" (planteamiento suave).



Identificar y reemplazar los cuatro jinetes: para la conducta crítica emplear el planteamiento suave; para la conducta defensiva emplear aceptar las res-



Herramientas y técnicas para una relación de pareja sólida

Universidad de San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Eugenia Isabel Batres Quevedo
Dulce Rocio López Rodríguez



Basadas en la Terapia de Pareja de John Gottman

HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA UNA RELACIÓN DE PAREJA SÓLIDA

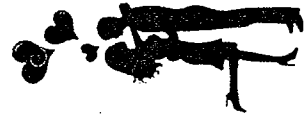
John Gottman plantea diferentes ejercicios de intervención terapéutica que implican el cambio de la forma en que la pareja vive su vida diaria, y la forma en la que estas personas ponen prioridades, interactúan y se conectan diariamente.



caja pequeña (de cualquier material) un conjunto de preguntas elaboradas por la pareja, acerca de aspectos que desean conocer o confirmar de su pareja. Estos aspectos pueden involucrar preguntas simples como ¿Cuál es el color favorito de tu pareja? o ¿Cuál es la comida favorita de tu pareja? hasta preguntas más profundas como ¿Qué hace sentir a su pareja muy competente? o ¿Qué mejoras personales le gustaría lograr a su pareja en su vida? Estas preguntas deben ser respondidas por uno de los cónyuges y afirmada o corregida por el otro miembro de la pareja, con el fin de un mayor conocimiento de la pareja.

Las intervenciones aquí descritas, son una breve introducción a la mejora de su relación de pareja, por lo que le invitamos a usted y a su esposo o esposa, intentar algunas de ellas y evaluar sus resultados posteriores.

Estas herramientas se encuentran basadas en cada uno de los niveles de la Casa de la Relación Sólida, por lo que se encuentran clasificadas de la misma forma.



Construyendo los mapas del amor

Caja de preguntas: Se deben colocar dentro de una

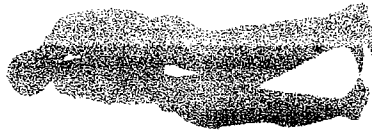
selección entre tres y cinco palabras que considere que describan a su pareja. Una vez seleccionadas, cada uno de los cónyuges debe decirle a su pareja qué palabras ha seleccionado y nombrar algún ejemplo o situación en el que se pudo observar esta conducta.



Lista de agradecimientos: En este ejercicio cada uno de los cónyuges debe elegir tres aspectos que valora de su pareja, explicarle las razones y agradecerle por estas conductas que presenta.

Acercarse al otro

Intercambio de conducta: Cada uno de los cónyuges debe tomar papel y lápiz. De uno de los lados de la hoja se escriben diferentes formas en que cada uno puede acercarse a su pareja durante la semana. Del otro lado de la hoja, se "adivina" lo que le gustaría a su pareja que hiciera para ella/él durante la semana. Al finalizar, estas actividades pueden no ser discutidas, pues promoviendo la factor sorpresa en la relación.



Juego de cartas de salsa: actividad útil para fortalecer la vida sexual en la pareja, pues aborda las áreas de sexo, romance y pasión. Se selecciona uno de los tres niveles de las cartas y se divide el mazo entre la pareja. cada uno, por turnos, selecciona una carta al azar, se lee su contenido en alto y si la ambos se encuentran de acuerdo, se realiza la actividad.

Juego de cartas de preguntas abiertas: Se elaboran cartas con preguntas abiertas acerca de temas de interés para el conocimiento de la pareja, por ejemplo ¿Cuáles son algunas de las cosas incompletas en tu vida? ¿Cómo te sientes en nuestro hogar? Etc. El mazo es dividido en dos y cada uno de los miembros de la pareja se turna al realizar una pregunta esperando la respuesta de su pareja.

Cultivando la admiración y el cariño

Lista de adjetivos: La pareja realiza una lista de cualidades (sin un número límite de aspectos positivos). Posteriormente, de la lista de cualidades, cada uno de los miembros de la pareja

Ejercicio: Juego de Cartas De Salsa

Nivel Suave.

- Dele un masaje de hombros a su pareja.
- Salgan a caminar tomados de la mano.
- Felicite a su pareja sinceramente.
- Siéntense de frente y acaríciense la cara mutuamente.
- Sorprenda a su pareja con un regalo.
- Dense un masaje de pies.
- Pasen una noche bailando en casa o saliendo a bailar.
- Dígale a su pareja lo que le gusta de la cara de él o de ella.
- Salgan solos a una cita romántica.
- Diviértanse teniendo una pelea de almohadas.
- Péinense y acaríciense el pelo mutuamente.
- Platíquense de cómo y dónde le gusta a cada uno que lo toquen para sentirse querido/a.
- Organícese para que su pareja pueda tener un día o toda una tarde libre para hacer lo que a él/ella le guste o necesite hacer.
- Sorprenda a su pareja haciendo algo bien y comuníquese su admiración y aprecio.
- Cuando se despidan al principio del día, pregúntele a su pareja sobre algo interesante que él/ella va a hacer durante el día y dele un beso que dure cuando menos 6 segundos.
- Siéntense en los asientos de atrás del cine y bésense y abrázense como si fueran adolescentes/jóvenes.
- Este pendiente de cuando su pareja necesite apoyo emocional y escúchele con empatía.
- Renten una película cómica y véanla juntos.
- Regáله a su pareja un CD de su música romántica favorita y escúchenla juntos.
- Regáله a su pareja su perfume o colonia favorita.
- Envíele a su pareja un poema o una carta de amor.
- Desconecten el teléfono por una noche y platiquen entre ustedes.
- Esfuércense por escuchar cariñosamente a su pareja. Recuerden que el entendimiento viene antes que los consejos.

- Busque un buen momento para abrazar a su pareja y decirle cuan bonita/guapo o irresistible sexualmente le encuentra en ese momento.
- Planeen una cita juntos en la que puedan hacer algo nuevo para los dos; por ejemplo, andar en kayak, ir de excursión, manejar a un lugar que nunca han visto y comer allí, etc.
- Sorprenda a su pareja visitándole en su trabajo e invítele a salir o arregle un almuerzo romántico de antemano.
- Organícense para pasar un fin de semana en un hotel o pensión.
- Explore cuidadosamente el arte de besar.
- Prepare un baño de tina y dele un baño a su pareja.
- Tráigale flores a su pareja.
- Pídale a su pareja que le traiga el periódico y un café el fin de semana a la cama. Pasen la mañana juntos en la cama platicando de lo que se les ocurra.
- Vístase con algo que usted sabe le gusta a su pareja.
- Dense postres
- Vayan juntos al jacuzzi o a un baño caliente, en traje de baño si eso es más cómodo para ustedes.
- Prendan velas alrededor de la cama, acurríquense juntos en la cama y platiquen abrazados.
- Hagan una hoguera y cenén en el suelo cerca del fuego.

Nivel Picante.

- Mientras su pareja se prepara para la cama, desvístase rápidamente, métase a la cama y sorprenda a su pareja con su desnudez.
- Pónganse de acuerdo secretamente sobre cómo expresar cuando tienen ganas de hacer el amor. Una pareja se refería a hacer el amor como ‘postre’—así que cuando esta pareja se besaba y decía “cuando llegará la hora del postre” todos creían que les gustaba mucho lo dulce.
- Decoren su casa para volver a tener su luna de miel—por ejemplo, para una luna de miel hawaiana, traigan música hawaiana, etc. Esto sería como crear un set de una película para hacer el amor.
- Hagan una cita y cámbiense de nombre para volverse a encontrar.
- Dense una nueva identidad, nueva profesión y una nueva familia.
- Pídale a su pareja que le haga sexo oral.
- Léale a su pareja algo de literatura erótica.
- Acomódense de tal manera que uno de ustedes este contra la pared y bésense apasionadamente.
- Hablen sobre las áreas de su cuerpo que a cada uno le gusta que se las besen.
- Hagan un experimento para ver que tanto tiempo pueden durar haciendo el amor sin venirse.
- Busquen algún lugar al aire libre que sea bonito y privado y hagan el amor.
- Dele a su pareja un masaje completo y luego hagan el amor.
- Hagan el amor en un Jacuzzi.
- Pongan la música más sexi que puedan encontrar y hagan el amor. Tómense turnos escogiendo la música.
- Acariciense el uno al otro tiernamente con diferentes objetos, como una pluma, un pedazo de terciopelo, una piedra suave una rama de pino.
- Desvístense el uno al otro lentamente y luego hagan el amor. Hagan el amor en la ducha.
- Tomen un baño caliente juntos.
- Escriba una historia ficticia en la que usted y su pareja son los protagonistas y regálesela a su pareja para que la lea en privado o en voz alta.
- Hagan el amor temprano por la mañana, mientras que los niños están dormidos.
- No hablen de lo que no les gusta cuando hagan el amor, hablen solo de lo que les gusta.

- Acaríciense y tóquense, con la condición de que no van a hacer el amor esta noche, solo se van a dar placer el uno al otro.
- Cuando se empiecen a acariciar, tómelo la mano a su pareja y enséñele donde y como le gusta que le toquen y cuando su pareja haga lo que le pide haga ruidos de placer.
- Hablen sobre lo que más les gustó la última vez que hicieron el amor.
- Haga el amor aun cuando no tenga muchas ganas a cambio de una noche tranquila, larga y romántica de su gusto.
- Échense un rapidito.
- Hagan planes para tener relaciones sexuales. Piensen en cómo se van a vestir, en que música escucharan, luz suave, asegúrense de tener bastante tiempo. No se olviden de desconectar el teléfono.
- Compre un aceite para el cuerpo y prepárese para darle a su pareja un lindo y largo masaje.
- Cómprase una prenda de ropa sexy (ropa interior) y modélela para su pareja.
- La próxima vez que se duchen juntos, enjabónense mutuamente.
- Una mañana, después que los niños se hayan ido a la escuela; Avise que va a llegar tarde al trabajo y pasen una hora haciendo el amor.
- Tomen turnos para iniciar relaciones sexuales. Planeen hacer el amor en un lugar totalmente nuevo.
- Imagínense que viven en otra época. Disfrácese, salgan a cenar y luego hagan el amor.
- Piense en un apodo sexy para su pareja.
- Usen una nueva posición sexual y hablen sobre que les pareció.
- Háblele a su pareja cuando estén haciendo el amor.
- Tómense turnos besando y acariciando sus espaldas.
- Describa la parte física favorita de su pareja.

Nivel muy picante.

- Jueguen a darle la vuelta al mundo en su casa: que en cada cuarto exista la posibilidad de tener una experiencia sexual. Usen algunos objetos en cada cuarto para aumentar el placer. Por ejemplo en la cocina pueden usar crema dulce, en la recamara almohadas, y en la sala el calor de la chimenea.
- Salgan juntos y hagan el amor en el asiento de atrás del auto (como lo hacían al principio.)
- Baile eróticamente, como en las películas, para su pareja.
- Haga un striptease para su pareja.
- Frote una cereza sobre su vagina y désela a su pareja para que se la coma.
- Vayan juntos a una tienda que venda artículos eróticos y compren algo juntos.
- Imagínense que los dos son algún tipo de animal y hagan el amor.
- Jueguen al “Twister” desnudos y luego hagan el amor.
- Cada uno bese y chupe los genitales del otro con mucha delicadeza al mismo tiempo.
- Ayude a su pareja a masturbarse hasta que tenga un orgasmo mientras que usted le mira.
- Esparza crema dulce o crema de chocolate en las áreas favoritas del cuerpo de su pareja y luego bese y lama esas partes.
- Renten una película pornográfica y véanla juntos.
- Lean un libro erótico juntos y en voz alta.
- Pónganse de acuerdo para hacer una llamada erótica por teléfono la próxima vez que uno de ustedes esté fuera de la ciudad.
- Pasen todo un día juntos haciendo todas sus actividades desnudos.
- Mastúrbese hasta tener un orgasmo pensando en su pareja y luego cuénteles a su pareja como se lo/la estaba imaginando.
- Piense en alguna fantasía sexual excitante y luego llámele a su pareja por teléfono a su trabajo y descríbele la fantasía. Tengan sexo oral en el mostrador de la cocina.
- Hagan el amor turnándose en los papeles de esclavo y amo.
- ¡Diviértanse usando lubricantes de distintos sabores y fragancias – hay algunos que son muy divertidos!
- (La mujer al hombre) Vístase sin calzones y provoque e incite a su pareja ofreciéndole y mostrándole que su vagina está disponible.

- Tómense una vacación desnudos, por ejemplo: 1) tomando un velero en las Islas Vírgenes, 2) haciendo una excursión desnudos (una vez que ya están en el sendero), o alguna otra cosa que se les ocurra.
- Pídale a su pareja que se desnude y que posee en posiciones eróticas mientras que usted le toma fotos.
- En una ocasión que vayan a sentarse a pagar las cuentas, háganlo desnudos.
- Desnúdense los dos, párense frente al espejo y uno de los dos póngase detrás del otro y hagan el amor. Coloquen un plástico sobre la cama, esparzan aceite sobre el plástico y diviértanse haciendo un amor resbaloso.
- Esparzan pintura sobre un lienzo, desnúdense, revuélquense sobre el lienzo y finalmente hagan el amor. Después pongan su creación artística en un marco.
- Corréteense alrededor de la casa desnudos.
- Jueguen a las cartas desnudos. Imagínense que son los actores de la fantasía que más les gusta. Usen el disfraz apropiado. Aquí tienen algunos ejemplos:
 - dos desconocidos en un avión
 - un jefe y su empleado
 - un profesor y su estudiante
 - un masajista y su cliente
- Hagan el amor y trate que su pareja tenga varios orgasmos.
- Hagan alguna apuesta. El ganador tiene derecho a recibir exactamente lo que quiera de su pareja.
- Cuando estén en casa, ponga su música favorita y baile desnudo/a con o para su pareja.
- Vean cuantas posiciones sexuales pueden usar hasta que lleguen a tener un orgasmo.
- Actúen los papeles de un cuento de hadas pero que tenga un final sexual.