



Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition)

By John Gottman PhD

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD

John M. Gottman ha revolucionado el estudio del matrimonio utilizando procesos rigurosamente científicos para la observación de los hábitos de las parejas a través de muchos años en un detalle sin precedentes. Aquí está la culminación de una vida de trabajo: los siete principios que guían a las parejas en el camino hacia relaciones duraderas y armoniosas. Directo en su método, pero a la vez profundo en sus resultados, estos principios enseñan asombrosas nuevas estrategias para hacer que el matrimonio funcione. Gottman ayuda a las parejas a concentrarse el uno en el otro, a prestar atención al día a día y a los pequeños detalles que, puestos juntos, forman el corazón y el alma de cualquier relación. Acompañado de ejercicios y cuestionarios prácticos *Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione* es la guía definitiva para cualquiera que quiera que su relación alcance su máximo potencial.

[Download Los siete principios para hacer que el matrimonio ...pdf](#)

[Read Online Los siete principios para hacer que el matrimonio ...pdf](#)

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition)

By John Gottman PhD

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD

John M. Gottman ha revolucionado el estudio del matrimonio utilizando procesos rigurosamente científicos para la observación de los hábitos de las parejas a través de muchos años en un detalle sin precedentes. Aquí está la culminación de una vida de trabajo: los siete principios que guían a las parejas en el camino hacia relaciones duraderas y armoniosas. Directo en su método, pero a la vez profundo en sus resultados, estos principios enseñan asombrosas nuevas estrategias para hacer que el matrimonio funcione. Gottman ayuda a las parejas a concentrarse el uno en el otro, a prestar atención al día a día y a los pequeños detalles que, puestos juntos, forman el corazón y el alma de cualquier relación. Acompañado de ejercicios y cuestionarios prácticos *Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione* es la guía definitiva para cualquiera que quiera que su relación alcance su máximo potencial.

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD

Bibliography

- Rank: #427168 in Books
- Brand: John Gottman
- Published on: 2010-11-02
- Released on: 2010-11-02
- Original language: Spanish
- Number of items: 1
- Dimensions: 8.00" h x .66" w x 5.20" l, .50 pounds
- Binding: Paperback
- 288 pages

 [Download Los siete principios para hacer que el matrimonio ...pdf](#)

 [Read Online Los siete principios para hacer que el matrimonio ...pdf](#)

Download and Read Free Online Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD

Editorial Review

About the Author

John M. Gottman es profesor de psicología en la Universidad de Washington y codirector del Seattle Marital and Family Institute. Ha publicado más de cien artículos y decenas de libros, y en diversas ocasiones ha sido galardonado por su importante contribución al estudio de la pareja y la familia.

Nan Silver es redactora de la revista *Parents*. Ha sido directora de la revista *Health*, autora del libro *Normas educativas para padres responsables* y coautora del libro *Why Marriages Succeed or Fail*.

Excerpt. © Reprinted by permission. All rights reserved.

1

En el laboratorio del amor:

la verdad sobre los matrimonios felices

Es una mañana insólitamente clara en Seattle. Mark y Janice Gordon se sientan a desayunar. A través del ventanal del apartamento se ven las aguas de Montlake, de un intenso color azul. Algunas personas corren por el parque y los gansos pasean junto al lago. Mark y Janice disfrutan de la vista tanto como de sus tostadas, mientras comparten el periódico dominical. Mañana tarde Mark probablemente se pondrá a ver un partido de fútbol mientras que Janice charla por teléfono con su madre, en St. Louis.

Todo parece normal dentro de este apartamento... Hasta que advertimos las tres videocámaras instaladas en la pared, los microfonos sujetos a la ropa de Mark y Janice, y los monitores Holter en torno a sus pechos. El bonito estudio no es en realidad la casa de Mark y Janice, sino un laboratorio de la Universidad de Washington en Seattle, donde durante dieciséis años ha encabezado la investigación más extensiva e innovadora jamás realizada sobre el matrimonio y el divorcio.

Como parte de uno de nuestros estudios, Mark y Janice (junto con otras 49 parejas seleccionadas al azar) se ofrecieron voluntarios para pasar una noche en nuestro apartamento, conocido cariñosamente como el laboratorio del amor. Sus instrucciones eran actuar con toda la naturalidad posible, a pesar de que mi equipo de científicos los observaban desde detrás del espejo de la cocina, las camararas grababan todas sus palabras y expresiones y los sensores captaban en sus cuerpos cualquier señal de tensión o relajación, tal como el latido de su corazón. Para preservar la intimidad básica, las parejas son monitorizadas solo desde las nueve de la mañana a las nueve de la noche, y nunca cuando están en el cuarto de baño.

El apartamento está equipado con un sofá-cama, cocina, teléfono, televisión, videocámara y reproductor de CD. Las parejas deben traer su propia comida, sus periódicos, sus ordenadores portátiles, labores de punto, incluso sus animales: todo lo que necesiten para vivir un fin de semana corriente.

Mi objetivo es nada menos que descubrir la verdad sobre el matrimonio, responder por fin las cuestiones que durante tanto tiempo nos hemos planteado: ¿Por qué a veces el matrimonio es tan difícil? ¿Por qué algunas relaciones funcionan, mientras que en otras se oye un tic tac como en una bomba de relojería? ¿Y cómo podemos evitar que un matrimonio se hunda? ¿O cómo podemos rescatar un matrimonio que naufraga?

PREDICIR EL DIVORCIO CON UNA PRECISI?N DEL 91%

Despu?es de an?os de investigaci?n puedo por fin responder a estas cuestiones. De hecho ahora puedo predecir si una pareja seguir? fel?zmente unida o se separara?. Y soy capaz de hacer esta prediccio?n despu?es de escuchar a la pareja en nuestro laboratorio del amor durante cinco minutos. Mi precisio?n en estas predicciones es de un 91 por ciento, en tres estudios distintos. En otras palabras, en un 91 por ciento de los casos en que he predicho si un matrimonio triunfar? o fracasara?, el tiempo me ha dado la razo?n. Estas predicciones no se basan en mi intuicio?n o mis nociones preconcebidas sobre lo que deberi?a ser un matrimonio, sino en los datos que he reunido durante an?os de estudio.

Al principio el lector se vera? tentado de despreciar mis resultados, pensando que no son ma?s que otra larga serie de teori?as de moda. Lo cierto es que es normal que nos mostremos esce?pticos cuando alguien nos asegura haber averiguado que? hace que un matrimonio dure y co?mo podemos rescatar el nuestro o asegurarla a prueba de divorcios. Muchas personas se consideran expertas en el tema del matrimonio y esta?n ma?s que dispuestas a darnos su opinio?n sobre co?mo formar una unio?n perfecta.

Pero e?sa es la palabra clave: *opinio?n*. Antes de los avances ofrecidos por mi investigaci?n, lo u?nico con que contaban los expertos para ayudar a las parejas era su opinio?n, su punto de vista. Y aqui? incluyo a todos los consejeros cualificados, con talento y con estudios. Por lo general, cualquier terapeuta responsable se basa en su formacio?n profesional y su experiencia, su intuicio?n, su historia familiar, tal vez incluso sus convicciones religiosas. Pero ninguno se basa en pruebas cient?ficas. Porque hasta ahora no habi?a datos cient?ficos rigurosos que explicasen por que? algunos matrimonios tienen e?xito mientras que otros fracasan.

Con toda la fama que ha merecido mi capacidad para predecir divorcios, los descubrimientos ma?s gratificantes obtenidos de mis estudios son los siete principios que impiden que un matrimonio fracase.

MATRIMONIOS EMOCIONALMENTE INTELIGENTES

Lo que hace que un matrimonio funcione es muy sencillo. Las parejas fel?zmente casadas no son ma?s listas, ma?s ricas o ma?s astutas psicolo?gicamente que otras. Pero en sus vidas cotidianas han adquirido una din?mica que impide que sus pensamientos y sentimientos negativos sobre el compan?ero (que existen en todas las parejas) ahoguen los positivos. Es lo que llamo un matrimonio emocionalmente inteligente.

Puedo predecir si una pareja se divorciara? despu?es de observarla y escucharla durante cinco minutos.

Recientemente la inteligencia emocional ha sido ampliamente reconocida como un factor importante para predecir las posibilidades de e?xito de un nin?o. Un nin?o que esta? en contacto con sus emociones, y sabe comprender a los dema?s y relacionarse con ellos, tiene un futuro prometedor sea cual sea su coeficiente intelectual acade?mico. Lo mismo rige para los matrimonios. Una pareja emocionalmente inteligente (es decir, que sabe comprender y respetar al compan?ero y la relacio?n), tiene ma?s probabilidades de ser feliz en su unio?n.

De la misma manera que los padres pueden ensen?ar a los hijos a ser emocionalmente inteligentes, una pareja puede aprender tambie?n esta habilidad. Tan sencillo como suena. La inteligencia emocional puede impedir que una pareja entre en las estadi?sticas de divorcios.

¿POR QUE? SALVAR TU MATRIMONIO?

Las estadísticas de divorcios arrojan cifras muy serias. Las posibilidades de que un primer matrimonio acabe en divorcio en un período de cuarenta años es del 67 por ciento. La mitad de los divorcios se producen durante los primeros siete años. Algunos estudios establecen que el índice de divorcios para segundos matrimonios es un 10 por ciento más alto que el de los primeros matrimonios. Las posibilidades de divorcio son tantas que todas las parejas casadas —incluyendo aquellas satisfechas con su relación— deberían hacer un esfuerzo extra para mantener sólidamente su matrimonio.

Una de las razones más tristes por las que un matrimonio fracasa es que ninguno de los cónyuges reconoce su valor hasta que es demasiado tarde. Solo después de firmar los documentos, repartir los muebles y alquilar apartamentos separados se dan cuenta de lo mucho que han perdido. A menudo un buen matrimonio se da por sentado, no se valora, y no se le dedica el respeto y el cuidado que merece y necesita. Algunas personas pueden pensar que divorciarse o languidecer en una relación infeliz no es nada serio, tal vez incluso lo consideren «moderno». Pero ahora contamos con suficientes pruebas documentales para saber lo que puede resultar para todas las personas implicadas.

Gracias al trabajo de investigadores como Lois Verbrugge y James House, ambos de la Universidad de Michigan, sabemos ahora que un matrimonio infeliz aumenta en un 35 por ciento las posibilidades de caer enfermo, e incluso acortar nuestra vida en un período medio de cuatro años. Por el contrario, las personas felizmente casadas viven más tiempo y disfrutan de mejor salud que las divorciadas o aquellas involucradas en una relación infeliz. Los científicos saben con seguridad que estas diferencias existen, pero todavía no sabemos exactamente por qué.

Parte de la respuesta puede ser que en un matrimonio infeliz experimentamos un estímulo fisiológico crónico y difuso. En otras palabras, nos sentimos estresados físicamente y a menudo también emocionalmente. Esto supone un desgaste extra para el cuerpo y la mente, que a su vez puede desarrollar una variedad de enfermedades físicas, incluyendo hipertensión o enfermedades coronarias, y diversos trastornos psicológicos, como ansiedad, depresión, suicidio, violencia, psicosis, homicidio o drogadicción.

No es sorprendente que las parejas felizmente casadas muestren un índice mucho más bajo en estas enfermedades. Estas parejas tienden a ser más conscientes de la salud. Los investigadores apuntan que esto se debe a que los cónyuges mantienen el uno sobre el otro regulares chequeos, cuidando de que se tomen las medicinas necesarias, se coma de forma sana, etc.

Las personas casadas viven cuatro años más que las que no lo están.

Recientemente descubrimos en mi laboratorio pruebas preliminares de que un buen matrimonio nos hace más sanos beneficiando directamente nuestro sistema inmunológico, que estimula las defensas del cuerpo contra la enfermedad. Hace unos diez años que los investigadores saben que el divorcio puede inhibir las funciones del sistema inmunológico. Teóricamente, al disminuir la capacidad del organismo de luchar contra invasiones de agentes externos, quedamos más vulnerables a enfermedades infecciosas y cancerígenas. Ahora hemos descubierto que lo contrario también es verdad: las parejas felizmente casadas no solo evitan esta disminución de la capacidad inmunológica, sino que pueden experimentar un aumento de la misma.

Después de estudiar las respuestas inmunológicas de las cincuenta parejas que pasaron una noche en el laboratorio del amor, descubrimos una notable diferencia entre las que estaban satisfechas de su matrimonio

y aquellas cuya respuesta emocional ante el co?nyuge era neutral o infeliz. Utilizamos muestras de sangre de todos los sujetos para comprobar las respuestas de los glo?bulos blancos, la principal arma defensiva del sistema inmunolo?gico. En general, los hombres y mujeres felizmente casados mostraban mayor proliferaci?n de glo?bulos blancos ante una invasio?n de agentes externos.

Probamos tambie?n la efectividad de otros guardianes del sistema inmunolo?gico: las ce?lulas encargadas de destruir ce?lulas del organismo que han sido dan?adas o alteradas (como las infectadas o las cancerosas), y que limitan el crecimiento de tumores. Una vez ma?s, los sujetos satisfechos con su matrimonio contaban con ma?s ce?lulas de esta clase.

Habra? que realizar ma?s estudios antes de que los cient?ficos puedan confirmar que este esti?mulo del sistema inmunolo?gico es uno de los mecanismos mediante los cuales un buen matrimonio beneficia nuestra salud y aumenta la longevidad. Pero lo ma?s importante es que sabemos que un buen matrimonio ejerce este efecto. De hecho, estoy convencido de que si los entusiastas del ejercicio dedicaran un 10 por ciento del tiempo que pasan en el gimnasio a cuidar de su matrimonio, en lugar de sus cuerpos, su salud se ver?a mucho ma?s beneficiada.

Cuando un matrimonio comienza a hundirse, no son los co?nyuges los u?nicos que sufren. Los hijos padecen igualmente. En un estudio que realice? con 63 nin?os en edad preescolar comprobamos que aquellos que vivi?an en sus hogares una gran hostilidad matrimonial sufri?an elevados niveles de estr?s, en comparacio?n con los otros nin?os. No sabemos cua?les sera?n las repercusiones de este estr?s, pero si? es cierto que esta indicacio?n biolo?gica de tensio?n se reflejaba en su comportamiento. Seguimos a los sujetos hasta la edad de quince an?os y averiguamos que entre ellos existi?a un mayor i?ndice de absentismo escolar, depresio?n, rechazo a los compan?eros, problemas de comportamiento (sobre todo agresio?n), malas calificaciones e incluso fracaso escolar.

Una conclusio?n importante derivada de estos descubrimientos es que no es sensato aguantar un mal matrimonio por el bien de los hijos. Es claramente dan?ino criar nin?os en un hogar dominado por la hostilidad entre los padres. Un divorcio paci?fico es mejor que un matrimonio en guerra. Por desgracia, los divorcios rara vez son paci?ficos. La mutua hostilidad entre los padres suele mantenerse despue?s de la ruptura. Por esta razo?n, los hijos de divorciados arrojan resultados tan malos como los que viven bajo el fuego cruzado de un mal matrimonio.

Users Review

From reader reviews:

Desiree Schwindt:

Do you have favorite book? When you have, what is your favorite's book? Publication is very important thing for us to be aware of everything in the world. Each reserve has different aim or maybe goal; it means that book has different type. Some people truly feel enjoy to spend their time to read a book. They are really reading whatever they acquire because their hobby is definitely reading a book. How about the person who don't like reading through a book? Sometime, person feel need book once they found difficult problem as well as exercise. Well, probably you will want this Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition).

Carol Johnson:

Information is provisions for those to get better life, information nowadays can get by anyone at everywhere. The information can be a expertise or any news even an issue. What people must be consider whenever those information which is in the former life are difficult to be find than now's taking seriously which one is acceptable to believe or which one typically the resource are convinced. If you receive the unstable resource then you obtain it as your main information you will see huge disadvantage for you. All those possibilities will not happen within you if you take Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) as the daily resource information.

Mark Mata:

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) can be one of your beginner books that are good idea. We all recommend that straight away because this e-book has good vocabulary that could increase your knowledge in vocab, easy to understand, bit entertaining however delivering the information. The copy writer giving his/her effort to set every word into delight arrangement in writing Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) nevertheless doesn't forget the main position, giving the reader the hottest along with based confirm resource info that maybe you can be certainly one of it. This great information could drawn you into completely new stage of crucial considering.

Martha Royal:

You can obtain this Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) by look at the bookstore or Mall. Just viewing or reviewing it might to be your solve trouble if you get difficulties on your knowledge. Kinds of this book are various. Not only through written or printed and also can you enjoy this book by simply e-book. In the modern era similar to now, you just looking because of your mobile phone and searching what your problem. Right now, choose your current ways to get more information about your reserve. It is most important to arrange you to ultimately make your knowledge are still change. Let's try to choose appropriate ways for you.

**Download and Read Online Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD
#NIJWSL1BHGX**

Read Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD for online ebook

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD books to read online.

Online Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD ebook PDF download

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD Doc

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD MobiPocket

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione (Spanish Edition) By John Gottman PhD EPub