|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |

|  |
| --- |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
| **El estudio de los psicólogos John y Julie Gottman** |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
| ¿Si soy generoso y bueno con mi cónyuge mi matrimonio durará? Lo que un estudio científico dice... |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
|

|  |
| --- |
| ¿Si soy generoso y bueno con mi cónyuge mi matrimonio durará? Lo que un estudio científico dice... |
| Un matrimonio en la playa |  |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |  |

 |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
| La ciencia lo confirma: los matrimonios duraderos dependen de dos factores: generosidad y la bondad son fundamentales dentro del matrimonio. |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
|  |   |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
|

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
| [Compartir:](http://www.religionenlibertad.com/articulo.asp?idarticulo=40467#compartir) Acceder al RSS Añadir a Facebook Añadir a Twitter Añadir a del.icio.us Buscar en Technorati Añadir a Yahoo **Enviar a Meneamé**  |  [http://www.religionenlibertad.com/imagenes/icon_imprimir.gif Imprimir](http://www.religionenlibertad.com/articulo_imprimir.asp?idarticulo=40467)  |  [http://www.religionenlibertad.com/imagenes/icon_corregir.gif Corregir](http://www.religionenlibertad.com/contactar.asp?idarticulo=40467)  |  [http://www.religionenlibertad.com/imagenes/icon_enviar.gif Enviar](http://www.religionenlibertad.com/articulo_envia.asp?idarticulo=40467)  |   | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | [Comentar](http://www.religionenlibertad.com/articulo.asp?idarticulo=40467#comentarios) | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/fondo_izq_comenta.gif | [**2**](http://www.religionenlibertad.com/articulo.asp?idarticulo=40467#comentarios) | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/fondo_dcha_comenta.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |

 |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
|  | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/boton_letra_%2B.gif http://www.religionenlibertad.com/imagenes/boton_letra_-.gif  |

 |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
|

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif | http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |  |
| http://www.religionenlibertad.com/imagenes/sp.gif |

Incluso con el alto número de divorcios, las personas siguen casándose. Sólo en el “mes de las novias” en Estados Unidos (junio), la media es de 13 mil bodas.Sin embargo, de las miles de parejas que comienzan una vida juntos, muchas**no son capaces de mantener la relación por mucho tiempo**. Piense, por ejemplo, en la cantidad de amigos suyos que han estado casados y hoy están divorciados.Tomando todo esto en consideración, John y Julie Gottman, una pareja de psicólogos, hicieron un amplio estudio con parejas para **comprender los principales motivos del éxito o fracaso de sus matrimonios**.Las conclusiones del estudio pueden hasta parecer obvias, pero sirven de alerta para aspectos que merecen más atención en la relación.**Un Laboratorio del Amor**Los psicólogos montaron el llamado “Laboratorio del Amor” y **llevaron a 130 parejas hasta él**. Cada pareja pasó un día entero dentro del laboratorio, haciendo tareas del día a día: comer, cocinar, limpiar, etc., mientras los científicos los observaban.Al final del estudio,**las parejas fueron clasificadas en dos grupos: “maestros” y “desastres”.**Después de 6 años, las parejas fueron nuevamente llamadas por los psicólogos. **Los “maestros” seguían juntos y felices**. **Las parejas “desastres” ya no estaban casados** o continuaban juntos, pero infelices.**¿Cuáles fueron las conclusiones del estudio?**Al observar a las parejas, los científicos concluyeron que **la generosidad y la bondad son fundamentales dentro del matrimonio**. Un gesto tan simple como responder a las preguntas del día a día con agresividad o generosidad puede afectar el futuro y la calidad de la relación.Preguntas como: “¿Viste esa noticia?” pueden ser una oportunidad para que el cónyuge demuestre más interés por los gustos del otro, actuando con generosidad y bondad, lo que**lleva a crear un vínculo mayor entre ellos**.Ignorar lo que el otro dice, responder **con rigidez, desinterés o indiferencia**puede mostrar mucho más que falta de tiempo o cansancio. Por eso, es necesario cuidar con esmero todos estos detalles.**Mostrar interés por las necesidades emocionales del otro**Siempre tenemos la opción de responder con generosidad o con rigidez. Los “maestros” demostraban interés por las necesidades emocionales del otro, **buscaban crear un ambiente de admiración y gratitud** por las cosas que hacía el otro.Las parejas “desastres” construían **un ambiente basado en la insatisfacción**, siempre señalando los errores del otro, lo que el otro dejó de hacer, olvidando las cualidades del cónyuge.Por lo tanto, **la generosidad y la bondad pueden salvar un matrimonio.**No se trata solamente de hacer una linda sorpresa el día del aniversario de matrimonio. Lo que el estudio mostró involucra la aplicación de pequeñas dosis de generosidad y bondad en el día a día: gentilezas**, elogios, evitar reclamos innecesarios**, centrarse en lo que la otra persona hace bien, no mal.Puedes elogiar lo que tu cónyuge hace bien o reclamar lo que dejó de hacer. Es tu elección. Y**tu matrimonio puede depender de eso.**Los psicólogos Gottman estudiaron a las parejas con electrodos durante su entrevista y se dieron cuenta que las parejas “desastre” estaban físicamente estresados al conversar con sus cónyuges; fisiológicamente, era como si estuvieran en una batalla. En cambio, **los “maestros” mostraban relajación y tranquilidad** en sus conversaciones.Y tú, **¿a qué grupo quieres pertenecer?**¡Aún estás a tiempo de aplicar estos sencillos y prácticos consejos en tu día a día!   |

 |  |  |  |  |