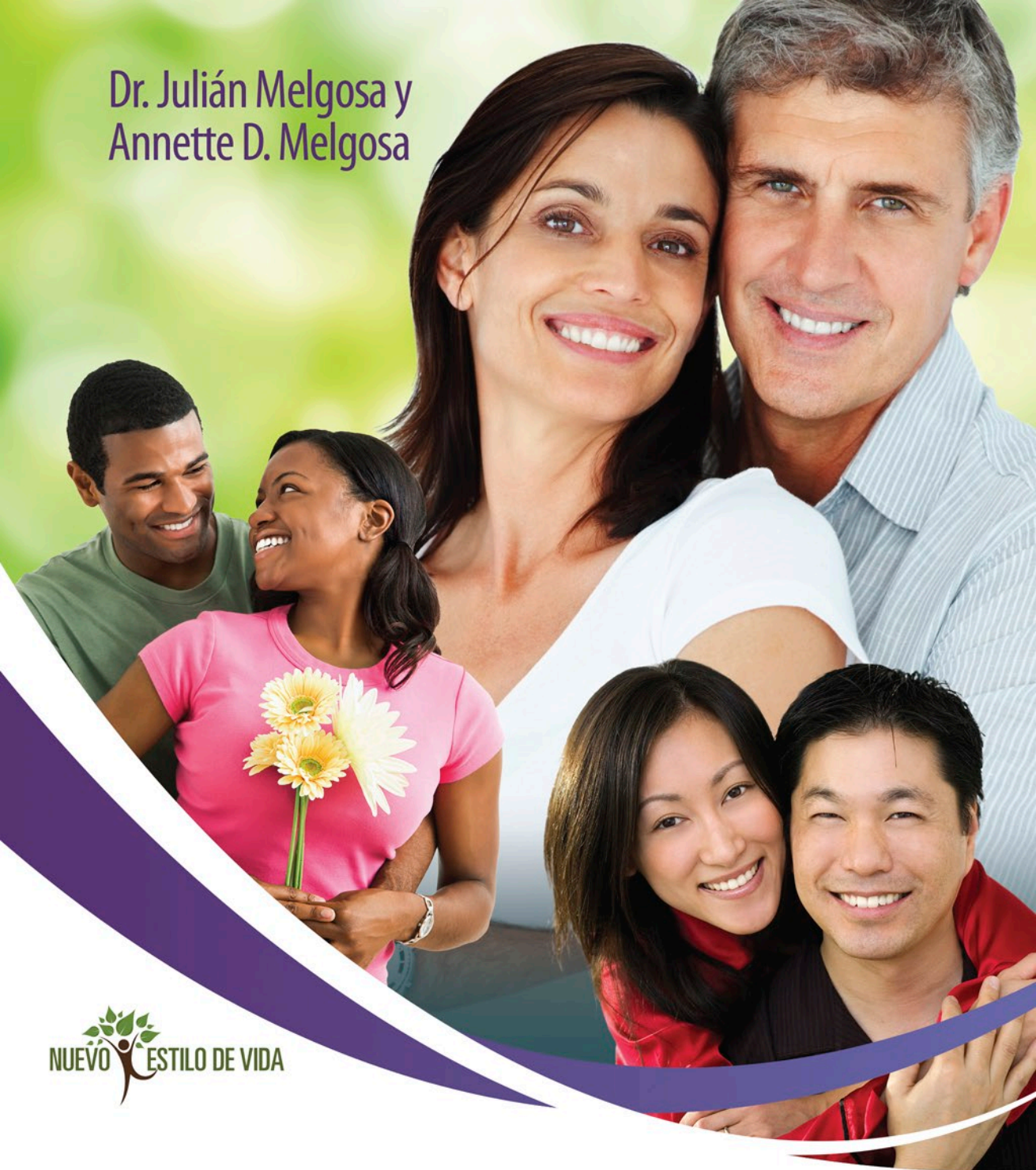


Dr. Julián Melgosa y  
Annette D. Melgosa



# Juntos en el **Amor**

Cómo alcanzar la felicidad en pareja

# Plan general



PÁG. 10

## Capítulo 1: La pareja ayer... y hoy

A destacar en este capítulo		
sobre la pareja de ayer y de hoy .....	12	
¿Casarse o "vivir juntos"? .....	14	
Los dividendos de los casados.....	16	
		La necesidad humana de amar .....
		El origen de la familia .....
		La pareja en la historia .....
		El hogar, la primera escuela .....



PÁG. 26

## Capítulo 2: El noviazgo

Características de la pareja		
durante el noviazgo.....	28	
La elección del compañero/a .....	30	
Conocerse y prepararse .....	34	
El temperamento.....	36	
		Hombre y mujer: las diferencias .....
		Siete ingredientes básicos
		para el matrimonio de éxito .....
		Duración y etapas en el noviazgo .....



PÁG. 48

## Capítulo 3: Recién casados

Características de la pareja		
en su etapa de recién casados .....	50	
La boda .....	52	
El reparto de responsabilidades.....	54	
La sexualidad en esta etapa.....	58	
		El arte de comunicarse .....
		Para escuchar mejor .....
		La economía familiar .....
		Construir relaciones sólidas .....
		Relaciones sociales y ocio.....



PÁG. 76

## Capítulo 4: Llegan los hijos

Características de la pareja		
en la etapa en la que llegan los hijos .....	78	
Paternidad responsable .....	80	
Planificación familiar .....	82	
La llegada del primer hijo .....	84	
Reorganización de las funciones.....	90	
		El diálogo resulta fundamental .....
		Cuando los niños crecen.....
		Hijos adolescentes .....
		La transmisión de valores .....
		La sexualidad en esta etapa .....



Capítulo 5: Tras la marcha de los hijos

PÁG. 102



Características de la pareja tras la marcha de los hijos.....	104	La mediana edad: crisis y oportunidades.....	110
El síndrome del nido vacío .....	106	Cambios físicos y salud .....	112
Tras la marcha de los hijos... mantén tu pareja unida .....	108	La sexualidad en la madurez.....	116
		La autoestima .....	118

Capítulo 6: Crisis en la pareja

PÁG. 122



A destacar en este capítulo sobre las crisis en la pareja .....	124	Disfunciones sexuales y terapia .....	138
No siempre es fácil .....	126	Cuando llegan las desgracias.....	140
Para resolver los conflictos.....	128	El divorcio .....	142
La infidelidad .....	130	Las diferencias y cómo salvarlas .....	148
Los celos .....	132	Efectos del divorcio sobre los hijos .....	152
La violencia en la pareja.....	134	Cómo relacionarse con el ex cónyuge .....	154

Capítulo 7: En la tercera edad

PÁG. 156



Características de la pareja en la tercera edad .....	158	Envejecimiento y salud .....	172
Planificar la jubilación .....	160	Guía de nutrición para la tercera edad.....	176
El trato con los hijos .....	164	La pérdida del cónyuge .....	178
La sexualidad .....	166	La depresión por la pérdida del cónyuge.....	180
Enriquece la autoestima de tu cónyuge .....	168	¡Es posible volver a ser joven! .....	182

Prólogo .....	8
Bibliografía .....	184
Índice alfabético .....	186
Procedencia de las ilustraciones .....	191

Esta obra nos enseña  
cómo conseguir una relación estable  
y feliz en las diferentes etapas de la pareja.

PARA LA  
**PAREJA**  
Una relación estable para toda la vida



LA PAREJA



30

## La elección de compañero/a

En el pasado, la elección de compañero o compañera correspondía a los padres o familiares afectados (véase cap. 1). Hoy en día, la elección de compañero/a depende de las culturas en las que se vive. En algunas culturas, la familia domina la libre elección de pareja en noviazgo.

52

### ¿Qué se mira?

Todo el mundo busca una pareja idónea y por ello, cada uno mira características del compañero. En la página anterior, se mencionan algunos de los factores que constituyen la elección de pareja.

La elección de pareja es un proceso. Mientras unos expresan su elección, otros se centran en el consentimiento en que la elección viene motivada:

- Por similitud, tener cosas en común.
- Por eliminación, o proceso de selección.
- Por atracción inicial.
- Por la combinación de factores.

## La boda

### La noche de bodas

Al día de la boda, sigue la noche de bodas. La tradición ha dado mucha importancia a esta primera noche de casados. Sin embargo, no debería considerarse crucial ya que viene después del que para muchos es el día más importante de su vida. Existe, pues, el riesgo de que la noche de bodas no sea el mejor ejemplo de acercamiento, ternura y sexualidad plena. Por ello, deben tenerse en cuenta una serie de reflexiones para ese momento:

- **No dar demasiada importancia a esta noche.** Desde el punto de vista "técnico" es improbable que esta primera noche sea un éxito por el cansancio y por la supuesta falta de experiencia de los recién casados. Por lo tanto, el éxito afectivo no tiene por qué verse amenazado.
- **Evitar los egoísmos desde el primer momento.** El cariño y la comprensión mutuos son fundamentales para hacer que esta experiencia se recuerde con agrado.

- **Entender que una mayor destreza con el tiempo.** Es importante no darse con los resultados de esta primera noche. La práctica y el tiempo permiten mejorar mucho más satisfactoriamente la sexualidad. Incluso dolorosa puede ser, e incluso dolorosa puede ser necesario que ejerza el matrimonio.
- **Para ella: acudir tranquilamente.** Es importante que ella no se sienta obligada a tener relaciones sexuales si no quiere. Debe acudir esta noche con tranquilidad y sin miedo. Debe estar segura de que el acto sexual es seguro y que no corre riesgo de embarazo. Debe estar segura de que el acto sexual es seguro y que no corre riesgo de embarazo.
- **Para ella: acudir tranquilamente.** Es importante que ella no se sienta obligada a tener relaciones sexuales si no quiere. Debe acudir esta noche con tranquilidad y sin miedo. Debe estar segura de que el acto sexual es seguro y que no corre riesgo de embarazo. Debe estar segura de que el acto sexual es seguro y que no corre riesgo de embarazo.

Una luna de miel  
La luna de miel es un momento importante en la vida de una pareja. Es un momento en el que la pareja puede disfrutar de su relación y de su amor. Es un momento en el que la pareja puede disfrutar de su relación y de su amor.

### La satisfacción de tener hijos

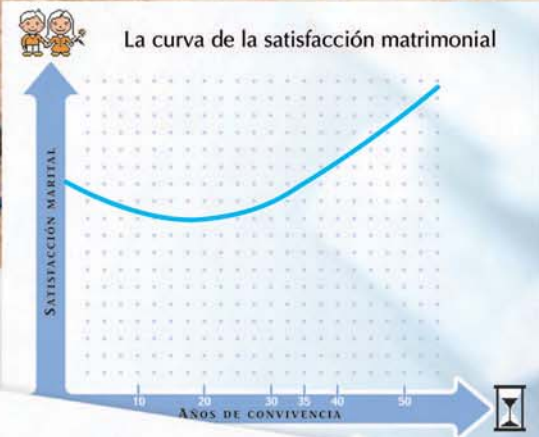
En la Universidad de Nebraska, se elaboró una lista exhaustiva de las experiencias que tanto padres como hijos consideran fuentes de satisfacción. En la lista de mayor a menor, estas van a la cabeza:

1. Observar amor por sus logros.
2. Sentir orgullo por sus hijos.
3. Compartir con los hijos.
4. Transmitir nuestros valores.
5. Experimentar crecimiento personal por causa de los hijos.
6. Disfrutar de actividades en conjunto.
7. Hay infinidad de razones para aumentar la felicidad familiar y conyugal con la presencia de los hijos. No dejemos que los aspectos laborales y molestos del proceso tomen la delantera. Si vivamos la experiencia como si se tratase de un mal trozo.



Es un libro práctico que nos acompañará en nuestro itinerario vital, desde el noviazgo hasta la vejez.

PARA LA  
**PAREJA**  
Una relación estable para toda la vida



**¿Cómo resolver conflictos?**

Herminia se siente alienada y abandonada a ser madre y ama de casa. Cristóbal, su marido, está absorto en el trabajo y entiende que ella se queja sin razón. El tema ha provocado y sigue provocando choques en la pareja.

**Tras la marcha de los hijos...  
mantén tu pareja unida**



- especiales para estar juntos y realizar actividades en común. Esto debe mantenerse en la lista de prioridades.
- **Considerar el principio de igualdad como meta.** Ambos cónyuges deben considerarse importantes en la relación. Ambos deben sentir que cuentan con el control suficiente.
- **Mantenerse creciendo.**

EN LA TERCERA EDAD



**Para vivir más...  
Se prudente, ordenado  
y desarrolla el dominio propio**

En los países sin seguridad social, solo un número muy limitado de empleados cuenta con un plan de pensión. En estos casos, el sustento queda en manos del interesado, de su familia, o de alguna organización caritativa.

El problema común es que en ambos casos, al llegar el momento del retiro, el ritmo de vida continúa al mismo nivel que algunos años atrás. Tiene que haber algunos cambios que se traducen en los gastos.

En 1921 Louis Terman dio comienzo a un famoso estudio cuyos participantes fueron seleccionados. Con el fin de estudiar sus logros, los investigadores

**Soluciones aceptables**

- **Centrarse en el problema concreto,** es decir, el sentimiento de Herminia y la actitud de su marido.
- **Hablar del problema con honestidad** sobre lo que encierra de negativo y es obvio como lo que pueda ser positivo (por ejemplo, una mejor organización del hogar, una mayor dedicación a los hijos).
- **Presentar los argumentos en torno al problema, no a las personas:** «Este es un tema que está causando disensión. Las circunstancias son adversas. Hemos de buscar una solución.»
- **Hablar de soluciones:** «¿Y si yo viniera a trabajar antes y te echara una mano con los niños? ¿Sería posible encontrar un tiempo parcial para ti?»



- **Aceptar con honestidad la propia responsabilidad y porción.** «Aunque veo que soy sujeto a mi trabajo, no puedo hacer nada al respecto que tenga que ver con la flexibilidad y la capacidad de apoyarte»; o, por el contrario, «A veces me doy cuenta de la importancia de tu trabajo; después de todo, cambiará cuando los niños vayan al colegio».
- **Buscar soluciones que permitan a ambas partes ganar la batalla:** «Si trabajas por tu cuenta, sentiré más confianza en esos ingresos y en las organizaciones que has querido



# La pareja ayer... y hoy

14



## ¿Casarse o "vivir juntos"?

S  
IL  
ed  
ve  
ca  
-Hoy  
dre en m  
-¡No  
-Pues  
algunos  
-A ver  
-Uno  
vez al añ  
-Lo de  
-Lueg  
dre no h  
nas, per  
-Y Est  
dre y su



13

El matri-

## La familia hoy

an pasado décadas desde que la familia se con-  
ebla de manera uniforme. El hogar tradicional  
donde convivían varón y mujer, legítimos esposos  
con hijos biológicos de ambos, es hoy solo una ca-  
tegoría entre otras muchas. Las funciones clara-  
mente delimitadas, donde él contaba con empleo  
remunerado, ella cuidaba de las tareas domes-  
ticas y de la crianza de los hijos, el portaba el bas-  
tón y de la madre y ella asumía el papel de ayudan-  
te y dependiente, son hoy cada vez más raras en  
el mundo industrializado.

Hoy se encuentran numerosas variantes respecto  
al modelo tradicional:

- **Familia monoparental.** En los últimos treinta años, el número de madres solteras (o divorciadas) ha venido incrementándose en casi todo el mundo. También está creciendo el número de padres solteros (o divorciados) en convivencia con sus hijos. Frente al matrimonio abusivo, por ejemplo, la opción monoparental supone una liberación para la madre (a veces el padre) y los hijos. Sin embargo, los hijos pierden la imagen paterna, son crucial en su desarrollo psíquico y sexual, y la madre soltera carece del apoyo físico y emocional que supliría un buen cónyuge.
- **Familia de divorciados.** Con la popularidad del divorcio, también aumentan los uniones que provienen de matrimonios previos. Seguramente los pactos o sentencias judiciales, los hijos siguen a un progenitor o al otro y forman parte de una nueva familia, con nuevos hermanos (hermanastros) con los que tienen que aprender a convivir.

La familia proveniente del divorcio, al igual que la monoparental, es liberadora en cuanto suele provenir de un matrimonio desgraciado, pero cuenta con un nuevo conjunto de personas, tarea a llevar a cabo no solo por padres, sino también por hijos que pueden o no tener la madurez suficiente para afrontar semejante tarea.

- **Familia ampliada.** Con la inmigración y la afluencia de diversos etnias, se observa cada vez más un núcleo familiar donde conviven padres, hijos, abuelos, hermanos, primos, y otros parientes o miembros de la misma región o país. La familia ampliada ofrece un sistema social de apoyo muy amplio. Sus miembros tienen gran probabilidad de encontrar ayuda dentro del grupo, en un contexto seguro y su desarrollo interpersonal puede ser interferido por los sesgos familiares (por ejemplo, serios conflictos suegra-nuera o hermano-hermana). El sistema tiende a ser favorable para los hijos pero adverso para la pareja central.

- **Familia homosexual.** Aunque en proporción pequeña, también aumentan las parejas de homosexuales y de lesbianas que ya pueden formar matrimonio en ciertos países. Muchos de sus integrantes, especialmente las mujeres, desean criar hijos y los procuran buscando padre fuera de la relación. Esta modalidad aparentemente satisface las necesidades personales de la pareja pero, según la mayoría de los expertos, no definitivamente, los múltiples desafíos de las variantes familiares hoy hacen de la formación de la familia una tarea más compleja y con más probabilidad de fracaso. En nuestra observación personal, hemos notado que el **altruismo** personal o el **sacrificio personal** o el **sacrificio personal** de resignarse a recibir abuso físico o psicológico del cónyuge; sino a un deseo de servicio por los otros componentes de la familia, a un pacto en el que el amor domine, aunque la experiencia familiar no sea placentera todo el tiempo. Quizá sea esta la razón por la que tantos buscan alternativas, cambian de pareja, y vuelven a intentar nuevas relaciones, en muchos casos, sin éxito.



LA PAREJA AYER... Y HOY



19

## ¿QUÉ ES EL AMOR?

El griego clásico contiene tres voces para referirse a lo que los idiomas modernos agrupan bajo el término 'amor'.

- **Eros.** La forma más primaria del amor. Se trata del impulso que busca la satisfacción sensual. Es el amor pasional.
- **Fileo.** Se refiere al amor que procura una relación de satisfacción emocional. Puede usarse para referirse al amor que facilita el compañerismo y la amistad, y también al amor ideal hacia la naturaleza, el saber o la música.
- **Ágape.** Es la máxima representación del amor. Ocurre por principio y no por impulso. Se proyecta en el otro, aun cuando el otro corresponda en una medida menor. Es el amor infalible en la relación matrimonial y el que facilita los otros tipos de amor. El apóstol Pablo explicó este amor supremo a los creyentes de Corinto hace 2.000 años en una carta que hoy forma parte de las Sagradas Escrituras y cuya esencia bosquejamos a continuación:

### El amor es...

- Tener paciencia
- Ser bondadoso
- Alegrarse de la verdad
- Sufrir
- Confiar
- Soportar
- Aún más importante que la fe
- Aún más importante que la esperanza

### El amor no es...

- Tener envidia
- Ser presumido
- Ser orgulloso
- Ser grosero
- Ser egoísta
- Enojarse
- Guardar rencor
- Alegrarse de las injusticias



(Lee el texto completo en la Biblia: 1 Corintios 13: 1-10)

Partiendo de la  
necesidad humana de amar,



nos describe su historia a través de los siglos y las diversas variantes que existen en la actualidad, con su consiguiente complejidad.

20



## El origen de la familia

22



## La pareja en la historia



**La familia hebrea.** La boda era entre parientes o miembros del mismo clan, con prohibiciones específicas de matrimonio o relación sexual con madre, madrastra, tía, esposa de tío, suegra, hermana, hermanastra, cuñada, hija, hijastra y nuera (Levítico 18). El sistema fue patriarcal abarcando el padre la jefatura y la dirección espiritual de la familia.

Por influencia de los pueblos vecinos, se adoptó la costumbre poligámica, que era contraria a la ordenanza divina. La **poligamia** ocasionó múltiples y complejos problemas familiares y finalmente quedó restringida a la realeza. Las funciones de la familia eran de una importancia primordial: el amor marital y la educación de los hijos constituyen rasgos centrales en el matrimonio hebreo.

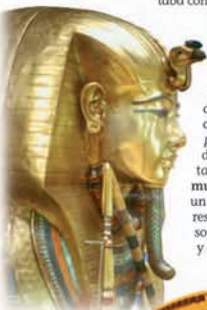
**Egipto.** El pueblo egipcio utilizó arreglos matrimoniales sin dejar que los contrayentes escogieran su compañero/a. La mayoría de los casamientos ocurrían a **edades tempranas** entre jóvenes ligados por vínculos de sangre para mantener la riqueza familiar en manos de unos pocos. El pueblo egipcio es quien primero otorga una formalidad legal al matrimonio, redactando **contratos** entre el novio y el suegro para asegurar el destino de la hacienda y la herencia de los hijos que pudiera haber. La infidelidad era condenada severamente en Egipto, y la tendencia general era **monógama**.

**Antigua Grecia.** En la Grecia clásica la mujer era dada en matrimonio por su padre junto con un **dote** sustancial. El novio presentaba valiosos



regalos, estableciendo así un fuerte vínculo entre las familias. La mujer casada permanecía en casa ocupándose de la crianza de los hijos, el cuidado de su marido y realizando trabajos textiles en el hogar a fin de ampliar los

**Roma.** La familia contaba con el Imperio Romano. Aglutinaba sirvientes, tierra, casa, animales, etcétera. Todo pertenecía al patriarca. Todo pertenecía al patriarca.



## Qué se aprende en familia

LA PAREJA AYER... Y HOY

25

Todos como hijos, y muchos como padres y cónyuges asistimos a la primera escuela, que es la familia. Allí, entre otras cosas,

### aprendemos...

- ... del entorno que nos rodea, observamos los objetos y las personas de nuestro entorno y adquirimos familiaridad en un medio seguro.
- ... a entender y a expresarnos en la lengua materna.
- ... a establecer lazos emotivos y afectivos con otros miembros de la familia.
- ... a ensayar las relaciones sociales.
- ... los hábitos de nuestra higiene y cuidado personal.
- ... el juego y el entretenimiento, que son fuentes de salud mental.
- ... el concepto de uno mismo, que será la base para el ajuste personal y social y el desarrollo de una autoestima sana.
- ... la moralidad, es decir, a distinguir lo bueno de lo malo.
- ... la independencia y el dominio propio, factores de gran peso en el éxito o el fracaso de la vida.
- ... los fundamentos de la fe y la religión, dimensión a veces olvidada, pero muy importante para una vida más feliz y plena de significado y de esperanza.





# El noviazgo



## La elección de compañero/a

En el pasado, la elección de compañero o compañera correspondía a los padres o familiares de los afectados (véase cap. 1). Hoy, aunque las culturas en las que esta práctica continúa, domina la libre elección de amistad en noviazgo y en matrimonio.

## ¿Qué se mira al elegir?

Todo el mundo desea casarse con una idónea y por ello se buscan ciertas características del compañero deseado. El C de la página anterior, presenta una serie de factores que constituyen el punto de partida para llevar a cabo la elección.

La elección de pareja ocurre de diversas maneras. Mientras unos expertos enfatizan el amor, otros se centran en otro. Pero hay un amplio consenso en que la elección de pareja viene motivada:

- Por similitud, tener cosas en común.
- Por eliminación, o proceso de descartar.
- Por atracción inicial.
- Por la combinación de factores.

**Atractiva, sí; pero... ¿conveniente?**

No siempre la persona más atractiva es la más conveniente para casarse. La historia está llena de clamorosos ejemplos al respecto.

Una vida plena de clamorosos ejemplos al respecto. La historia de los más conocidos jueces del antiguo Israel, Sansón, pasó por una experiencia terrible. Cierta día vio a una guapísima mujer filisteo—los filisteos eran enemigos de los israelitas—de la que se quedó prendado nada más verla. Rápidamente volvió a su casa y, siguiendo la costumbre de la época, les dijo a sus padres que fueran para tomarla por esposa. Los padres trataron de disuadirlo. Era una perfecta desconocida y los problemas políticos y personales que iban a tener fueron puestos de relieve por ellos. No obstante él no dio su brazo a torcer y persistió con un único argumento: «Ella ha agradado a mis ojos»; «me gusta».

Por su insistencia se casaron, pero esta boda fue el motivo de muchos problemas políticos para él y su pueblo y, finalmente, la causa de la muerte prematura de Sansón.

*(La historia completa se encuentra en la Biblia, libro de jueces, capítulo 16.)*

(La historia completa se encuentra en la Biblia, libro de Jueces 16:1-31)

Se analizan las características de esta etapa, el conocimiento mutuo y la comprensión resultarán determinantes para el éxito en el matrimonio.

**Qué observar en él/ella**

## El carácter y la personalidad

**Carácter y la personalidad**

Es útil observar los rasgos y características del futuro cónyuge. La bondad, el buen humor, la estabilidad emocional, la fortaleza frente a las dificultades, constituyen ejemplos de cualidades deseables. Mientras que la irritabilidad, la falta de control de los sentimientos, la inestabilidad, la falta de seriedad, son características que se deben evitar.

nerales, la edad  
as edades de los  
muy distantes.  
as parejas y es-  
res sean los

## No es lo mismo 'temperamento', 'carácter' y 'personalidad'

Llegados a este punto, la pareja no debe confundir estos tres conceptos. Especialmente significativo para los novios es el temperamento, que apenas tiene un escaso margen para cambiar:

- **Temperamento**, como dijimos, es una parcela de la personalidad en la que predominan los factores biológicos que influyen en la conducta, específicamente en el modo personal de reaccionar. El sistema orgánico (nervioso, sanguíneo, muscular, etc.) viene dado en la herencia, por lo que es difícilmente modificable.
- **Carácter** es la “fisonomía psíquica”, la forma de ser que se va forjando como fruto de la experiencia, el ambiente, la educación y el esfuerzo. La repetición de actos genera hábitos, y estos conforman el carácter. Por ello, el carácter es un componente educable de la personalidad.
- **Personalidad** es la manera de ser integral, que combina los rasgos heredados y los adquiridos. Por ello, tanto el temperamento como el carácter forman parte de la personalidad.

### Planificación de la boda

Los meses que preceden al enlace suelen ser difíciles para la pareja. Son momentos para ejercer la máxima paciencia mutua y conservar la calma y el buen juicio. Por ello es importante hacer planes con suficiente tiempo y con la ayuda de alguna persona allegada que salve a la pareja de una carga excesiva.

He aquí algunas áreas que necesitan considerarse y tomar decisiones en conjunto:

- Dónde celebraremos nuestra boda.
- Quién oficiará la ceremonia.
- Quién nos ayudará en los preparativos.
- Cuáles son los detalles que cada uno quisiera incorporar.
- De qué me encargo yo.
- De qué se encarga él/ella.
- Cómo complacer a los padres de ambos.
- Cómo complacer a los familiares y amigos.
- Dónde será la recepción.
- A dónde iremos de luna de miel.
- Cuáles son las implicaciones económicas de los gastos de boda.





# Recién casados

3

**R**EMEDIOS Y ÁNGEL llevan algo más de un año. Ha sido un período de dicha y satisfacción con algunos aspectos de su vida. Afortunadamente, van salvando el principio, las diferencias en el principio les chocaban, pero poco a poco se adaptando, especialmente en los que provienen de familias domésticas muy diferentes. Tan ser tolerantes con la familia y se han comprometido virtudes que en los demás.

Uno de los puntos del reparto de las funciones tienen empleo completo. Remedios del trabajo, ambos domésticas, pero estos asuntos les res. Esto ocasiona pero con diálogos y el respeto.

## Diferencias al hablar

### Hombre

1. Informa los hechos de manera concisa sin entrar en detalles y sin utilizar recursos dramáticos.
2. Habla más lentamente que la mujer.
3. Prefiere hablar de cosas y de sucesos, más que de personas y sus sentimientos.
4. Tiende a estar dominado por el hemisferio izquierdo: lo lógico, lo analítico, lo comunicativo, el lado de la conversación con los singulares.
5. Cambia el tema con facilidad.
6. Tiende a ser más objetivo y evita emociones.
7. Tiende a ser más serio y reservado.



Relación dependiente



Relación interdependiente



Relación independiente

Se analizan en detalle aspectos diversos del matrimonio

## La boda

## La sexualidad en esta etapa

La sexualidad es un componente vital para el éxito de la pareja. Las parejas más felices... están satisfechas y realizadas con su vida sexual.

- aseguran que su compañero/a utiliza el sexo de forma justa
- confían en la fidelidad de su pareja
- declaran que el interés sexual del otro es aceptable

En cambio, la mayoría de las parejas con serios problemas de convivencia no encuentran satisfacción sexual en la relación.

Es pues de suma importancia comenzar la vida de casados con una buena comprensión de lo que es la sexualidad y lo que supone para la felicidad de la pareja.

El primer intento científico de estudiar el acto sexual fue el de Masters y Johnson. Sus investigaciones, aunque ya con varias décadas de antigüedad, están vigentes en muchos aspectos. Estos sexólogos propusieron cuatro fases típicas en el desarrollo de la experiencia sexual completa, tanto para el varón como para la mujer (ver Masters, W. H. y Johnson,

V. E. 1966). El cuadro de la doble página 60-61, describe estas fases del acto sexual.

### Consejos para una buena sexualidad

#### 1. Adaptándose a las necesidades propias del otro

El conocimiento de las grandes diferencias sexuales entre hombres y mujeres es fundamental para que ambos comprendan mejor las necesidades del otro. Un hombre puede venir cansado del trabajo, ver la televisión, leer el periódico, no mediar palabra con su mujer y estar listo para hacer el amor a la hora de acostarse. El mecanismo que precede al acto sexual en la mujer es muy diferente. Ella necesita haber tenido un acercamiento progresivo y emocional (no solo físico) hacia el varón.

#### 2. Dialogando abiertamente sobre el tema

Bromear sobre aspectos de la sexualidad se hace a menudo, pero hablar de este tema en

## Fisiología de los órganos genitales del hombre y de la mujer

### ÓRGANOS GENITALES MASCULINOS



1. vesículas seminales
2. canales deferentes
3. próstata
4. uretra
5. pene
6. glándula
7. meato uretral
8. testículo
9. escroto

### ÓRGANOS GENITALES FEMENINOS



1. ovario
2. trompa de Falopio
3. útero o matriz
4. vagina
5. labios mayores, menores y clitoris.

Se hace especial hincapié  
en una paternidad responsable

# Llegan los hijos

80



## Paternidad responsable

Dada la complejidad  
mo tiempo, de preserv  
monio, es necesario pla  
liares. Aunque no es po  
dad absoluta, sí podemos  
preparación y planific  
transformarse en difícil

La paternidad irresponsable  
altísimo para los padre  
dad en general. Muche  
tidos por jóvenes no ap  
o la paternidad tienen  
Por ello, es sabio conoc  
el sencillo paso de la pr

### El hombre y la mujer desean ser padre

1. Estar preparados m  
Es fundamental tener  
durante la etapa pren  
madre, aunque el pad  
actitud, puede influir  
estado de ánimo de  
to al estado fisi



84



## La llegada del primer hijo

El nacimiento del primer hijo marca un hi  
to trascendental en la vida de la pareja. Por  
fortuna, desde que se conoce la noticia del em  
barazo hasta el día del parto, transcurren su  
barazo meses para irse acostumbrando a la  
ficientes hasta el parto para este aconte  
cimiento. A pesar de todo, la presencia del  
bebé, especialmente del primero, produce una  
gran impresión.

Así recuerda el autor del presente libro lo  
momentos después del primer parto de An  
nette, su esposa:

«Al ver la niña recién nacida, sucia y sangri  
no sentí ternura alguna. Menos aún cuan  
introdujeron un tubo por la boca para ar  
del estómago todos los restos de sangre  
fluidos. Eso sí, ya entonces pude compr  
iniciativa de Claudia: mientras la enfer  
introducía el tubo, la niña, con cinco mi  
edad, agarraba dicho tubito y tiraba  
ambas manos para librarse de la m

«Una hora después, cuando Annette  
dida por el esfuerzo del parto, traje  
limpia, vestida y dormida en una  
ra sí que sentí la ternura que no  
plo. «Estas son las delicias de s  
carita más deli  
ble!»—pensé—;  
cansados,  
mir».

«Una  
Clari  
tir  
cít  
n  
y  
cl



94



## Cuando los niños crecen

A medida que los hi  
jos van entrando en la  
edad escolar, la di  
námica familiar  
cambia paulati  
namente. Aho  
ra los niños pasan  
una buena  
parte del día  
en el colegio y  
la interacción  
familiar se li  
mita a los fi  
nes de semana  
y a unas pocas  
horas los días la  
borables. Además, una  
buena parte del tiempo que los niños pasan  
con los padres lo hacen cumpliendo alguna  
obligación: deberes escolares, compras, o tra  
bajos caseros.

Por tanto, el papel de los padres entra en  
una etapa que la psicología familiar denomina  
corregulación. El constante control de la  
primera infancia se disipa con la autonomía  
motriz del niño en edad escolar que se en  
carga de su cuidado personal y de otras tareas.  
De esta forma, los padres continúan ayudand  
a sus hijos en diversas actividades, no ya  
rebas de sus hijos.

El objetivo último es el de la autorregula  
ción, que se alcanzará al final de la etapa ado  
lescente.

Ahora cuidan de su higiene personal y de  
sus pertenencias. Al llegar a la edad adoles  
cente, ya pueden quedarse en casa solos mien  
tras los padres salen a hacer algún recado. Tam  
bién pueden (y deben) ayudar en las tareas do  
mésticas y responsabilidades caseras que  
permitan su edad y grado de madurez. Esta si  
tuación permite algo más de independencia a  
los padres. El cuadro de la página 95 propone  
algunos consejos para mantener un mejor fun  
cionamiento de la familia con hijos en edad

### PRIMERA INFANCIA

Control paterno



### EDAD ESCOLAR

Corregulación



### ADOLESCENCIA

Autorregulación





El capítulo siguiente aborda la fase de la pareja Tras la marcha de los hijos y sus consecuencias

## Tras la marcha de los hijos

106



## El síndrome del nido vacío

- crisis en la relación marital,
- signos de depresión.
- Lo cierto es que los estudios realizados para verificar esta creencia no han podido demostrar que los síntomas propios del denominado "síndrome" sean ciertos en la mayoría de los casos. No obstante, se ha observado que existe una relativamente alta incidencia de divorcio en esta etapa, ocho, después de los primeros ocho o diez años de matrimonio, que cuentan con el índice de divorcios, esta etapa se sitúa en el segundo lugar.

¿Cómo se explican estos datos de los especialistas coinciden en hechos diciendo que el efecto tiene una doble vertiente, de la calidad de la relación matrimonial de los matrimonios que cuentan con problemas de relación durante años.

1. La crisis del nido vacío

evitar los por cau años y tand ocu car me en esc

2. El Ocur p

5

108



## Tras la marcha de los hijos... mantén tu pareja unida



especiales para estar juntos y realizar actividades en común. Esto debe mantenerse en la lista de prioridades.

- **Considerar el principio de igualdad como meta.** Ambos cónyuges deben considerarse importantes en la relación, am control suficiente.
- **Mantener equilibrio entre el crecimiento personal y el de la pareja.** No se debe permitir el individualismo que cuida de cada matrimonio. Pero el extremo de fundir las personalidades de modo que no quede identidad individual es también peligroso.
- **Llevar a cabo una sexualidad de esta La sexualidad de esta**

El mayor número de rupturas matrimoniales sucede después de los primeros ocho o diez años de convivencia. A continuación se encuentra la etapa que sucede a la marcha del último hijo. Maggie Hayes estudió este fenómeno no para saber por qué la gente se divorcia, sino para prevenirlo.

Estas se  
• Falta de  
• Falta de  
• Desequilibrio  
• Absorción  
• Infidelidad  
• Crisis ocasionada por la menopausia, a

vé los  
ra mante  
y satisfi  
nientes co  
ar prior  
Dando  
etcéte  
onde, l  
ener su

Esta etapa se caracteriza por la iniciación de cambios físicos graduales que al final del proceso terminarán siendo importantes:

- El pelo pierde pigmentación
- La piel se hace menos tersa y suave
- Las glándulas sudoríparas decrecen en actividad
- La densidad ósea disminuye, perdiéndose altura ligeramente
- Se acumula mayor proporción de grasa en la musculatura
- Las articulaciones se hacen más rígidas



La expresión "síndrome del nido vacío" se refiere precisamente a la etapa que nos ocupa en este capítulo. Con la marcha de los hijos por razones de estudio, trabajo, matrimonio o simplemente emancipación de los hijos, la familia se enfrenta a la etapa del nido vacío.

## Menopausia y climaterio

Las características y síntomas enumerados en este cuadro no se aplican a la totalidad de las mujeres. La menopausia y el climaterio son procesos hormonales de forma leve. Para la pareja, menopausia y climaterio marcan una mayor libertad en sus relaciones sexuales, sin riesgo de embarazo. Asimismo, estos acontecimientos con la marcha de los hijos, los casados experimentan una sensación de libertad general.



### Menopausia (mujer)

El organismo reduce la secreción de estrógeno y de progesterona, ocasionando, a veces, los siguientes síntomas:

- sensación de calor
- dificultad urinaria
- irritabilidad
- dolor de cabeza
- síntomas depresivos
- disminución de la secreción vaginal
- pérdida de la fertilidad
- aumento de peso
- riesgo de osteoporosis



### Climaterio (varón)

El organismo reduce la secreción de andrógeno y de testosterona, ocasionando, a veces, los siguientes síntomas:

- ansiedad
- irritabilidad
- insomnio
- fatiga
- pérdida de memoria
- síntomas depresivos
- disminución de la fertilidad
- reducción de masa muscular y ósea
- alopecia



# Crisis en la pareja

Este capítulo nos ayuda a identificar y a resolver los principales conflictos.

6

## Para resolver los conflictos

cretos los deseos, más fácil la negociación. Por ejemplo, es mejor decir: «Me gustaría que cuando estemos con los amigos no me gastes bromas sobre si soy muy limpia y cambio las sábanas dos veces por semana», que decir: «Quisiera que fueras más respetuoso conmigo en presencia de otros.»

### 3. Explorar varias opciones.

Muchos especialistas en terapia de pareja utilizan los pasos siguientes para la resolución de conflictos en la pareja. Por medio de la negociación, y aunque cada cónyuge no consiga el cien por cien de lo que desearía, es posible que ambos lleguen a un nivel razonable de satisfacción.

1. Entender bien el problema. Muchas parejas se enzarzan en graves peleas cuando en realidad no saben lo que quieren y, además, no conocen la perspectiva del cónyuge. La tarea primordial es aprender del otro escuchando activamente. Para verificar que ha habido mutua comprensión, es necesario que cada miembro de la pareja repita con sus propias palabras el problema, según lo ve el otro. Para mayor detalle, véase el cuadro «Para entender» en el capítulo 3.

2. Especificar los objetivos. Este paso es necesario porque ayuda a la pareja a clarificar los objetivos, en los que ambos desearían que se cumpliera.

Terapia profunda

Tratamiento en técnicas sexuales

Tratamiento por información

En e  
jade  
se li  
tra  
4. Ne  
lu  
p  
E  
c

## No siempre es fácil

actualidad lleva con-  
as peculiares que en  
le la infelicidad con-

El estilo de vida ca-  
ente de serenidad es  
da vez más común  
preciándose fuertes  
veles de estrés ge-  
ralizado. Los pro-  
competitivos con  
rtes demandas de  
a, las necesidades  
as, la urgencia en  
de tensión a las  
rtan a la vida fa-  
perniciosas, co-  
ar la estabilidad

le las principa-  
rupturas ma-  
conyugal re-

- Los hijos, cuando los hay, requieren una atención especial, como se vio en los capítulos 4 y 5. Hoy existen múltiples necesidades desde el jardín de infancia hasta los estudios universitarios. Además de los estudios, está el tiempo libre y la formación de sus valores. Atender a estas demandas es caro, no solo desde el punto de vista econó-

CRISIS EN LA PAREJA

## CÓMO MANTENER LA FIDELIDAD

En una sociedad que tolera (e incluso, más o menos directamente, promueve) la infidelidad, la incidencia tenderá a aumentar. Sin embargo, la verdadera raíz de la infidelidad va más allá de la licencia que ofrezca la sociedad. La relación en la que ambos obtienen satisfacción emocional, intelectual, social y física es la mejor garantía de fidelidad. Si por el contrario, la relación carece de los recursos mínimos, uno de los cónyuges (o ambos) puede llegar a optar por otras alternativas. La frase de Benjamin Franklin: «Donde hay matrimonio sin amor, habrá amor sin matrimonio», es suficiente para entender el principio.

Enumeramos a continuación algunos consejos eficaces para mantener la fidelidad en el matrimonio:

- Ser honestos en todas las áreas del matrimonio.

Una relación abierta y honesta en donde no existan mentiras ni aun en las cosas pequeñas, hace muy difícil la aventura extramatrimonial a espaldas del cónyuge, tanto por parte del hombre como de la mujer.

- Mantener cerrado el círculo de la pareja. Los problemas y conflictos que surgen en el círculo matrimonial son exclusivos de la pareja. Con la excepción de aspectos patológicos (violencia, enfermedad) que requieren confianza a una tercera persona, los problemas deben debatirse de puertas adentro. La infidelidad a veces hace su entrada cuando alguien escucha las quejas de uno de los miembros de la pareja.

- Reavivar el romanticismo. Es básico y fundamental esforzarse en hacer la relación significativa y animada. No hay que tener vergüenza en volver a los andes de la juventud.



- Mantener la sexualidad en buen estado. Aunque esta no es la única razón de infidelidad, sí lo es con frecuencia, especialmente en los hombres insatisfechos con la vida sexual matrimonial. Se debe apartar tiempo para explorar nuevas formas de satisfacción sexual, y mantener una sexualidad vibrante y excitante. Hacer todo lo posible para satisfacerse sexualmente el uno al otro.

- Ocuparse en nutrir la autoestima. Los mensajes de aprobación que se enviaron en el noviazgo y primera etapa matrimonial no suelen tener duración perpetua. Pero el ser humano necesita alimentar el yo periódicamente. Hay que realizar alabanzas sinceras y apropiadas. La mayoría de los hombres gustan de buenos comentarios sobre su fuerza física, su espíritu de trabajo y su inteligencia. Las mujeres se nutren de palabras bonitas y gestos de elogio hacia su atractivo físico.



# En la tercera edad

## Planificar la jubilación

La transición de la vida laboral a la jubilación puede estar llena de satisfacción o desengaño para la pareja. Una preparación que abarque todos los ámbitos relevantes facilitará la transición y proporcionará años de felicidad en esta etapa.

Antes de pasar a las áreas específicas que merecen consideración...

Cuando el cuadro se emplea cada día, considere pectivamente...

## Enriquece la autoestima de tu cónyuge

des de forma abierta y en tonos afebles. Comunica cosas...

- ✓ lo delicioso de esa comida
- ✓ el trabajo casero bien hecho
- ✓ lo bien que sabe cocinar los platos
- ✓ su forma dulce de expresarse

• No bromees o ríaste de él. Al hacer presencia de otros, su autoestima no tomará más bien...

• Cuida el concepto de su vida. Por eso, él se enorgullece de más...

## La sabiduría de los abuelos



## Guía de nutrición para la tercera edad

1. Tomar frutas o verduras frescas en todas las comidas. Si esto no es siempre posible, usar conservas o congelados. La cantidad ideal es de cinco raciones al día.
2. Comer legumbres o frutos secos en pequeña cantidad todos los días. Estos alimentos contienen proteínas, que ayudan a reparar y restablecer el organismo.
3. Comer pocas grasas y poco azúcar. Los alimentos llenos de grasa o de azúcar son sabrosos, pero con demasiadas calorías y sin nutrientes.
4. Tratar de incluir en todas las comidas pan moreno, patatas, arroz integral, pasta de harina integral o cereales integrales. Constituyen la fuente de energía que mantiene nuestro organismo. Si sufres estreñimiento puede ser por falta de fibra que te aportarán los productos integrales.
5. Incluir alimentos ricos en calcio (leche, yogur, queso fresco y hortalizas de hoja verde) en la dieta diaria.
6. Beber líquidos todos los días, entre uno y dos litros fuera de las comidas. El agua es la mejor bebida, aunque también pueden utilizarse zumo (jugo) de fruta, leche descremada o tisanas.
7. Ser regular en los horarios de comidas.
8. Vigilar el peso y consultar al médico si ganas o pierdes sin darte cuenta.
9. Asegurarse de que tu dieta contiene suficiente hierro. Comer espinacas, repollo, lentejas, alubias y huevos con moderación.
10. La vitamina D no puede faltar. Los huevos y los productos lácteos contienen esta vitamina. La luz solar directamente sobre la piel estimula la producción de vitamina D.
11. Comer con moderación para no sobrecargar los órganos digestivos.
12. Aunque los uses de vez en cuando, evita los productos calóricos de escaso valor nutritivo, como los pasteles, las galletas y los dulces.
13. Hacer de las comidas una ocasión placentera. Disfruta de la compañía de tu pareja a la hora de comer y considera el momento como algo especial. Si vives solo/a, reúne de vez en cuando para comer con alguna amistad.



El último capítulo ofrece múltiples consejos para conservar la juventud de espíritu.



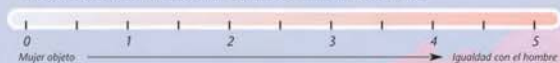
# Para la pareja, una relación estable para toda la vida, es una obra de aprendizaje y de consulta permanente

## ¿CUÁNTO "MANDA" LA MUJER EN LA PAREJA?



1. MUJER OBJETO	Es la esclava del marido. Está siempre disponible para atender los deseos y demandas de su esposo. Este tipo de relación es común en muchos países y culturas.
2. MUJER AYUDANTE	La superioridad del hombre es indiscutible. Pero cuenta con la mujer como ayudante, como la que ejecuta sus deseos. Cual si se tratase de una secretaria. Incorpora su estilo en las tareas, pero la última palabra siempre la tiene el jefe.
3. MUJER DOMINANTE	Controla, dirige y gobierna todos los aspectos del matrimonio, la opinión del marido apenas se tiene en cuenta.
4. MUJER ADJUNTA	Cuenta con un rango respetable en la toma de decisiones. Marido y mujer se consultan mutuamente y negocian. Sin embargo, cuando no hay acuerdo, el criterio del esposo prevalece.
5. IGUALDAD CON EL HOMBRE	No existe diferencia en rango entre el hombre y mujer para tomar decisiones. Las posturas se debaten y se alcanza una decisión consensuada. Cuando no hay acuerdo, la última decisión puede dejarse en manos de ella o en manos de él.

Test para ella: Marca el punto donde creas que te sitúas en vuestro hogar.



Test para él: Marca el punto donde creas que se sitúa tu mujer en vuestro hogar.



En este test el papel de la mujer se situaría en algún punto de una escala como la aquí presentada. Es importante que en el matrimonio ambas partes tengan una idea aproximada de dónde se sitúa la mujer. Es por ello útil cotejar ambos resultados.

## NUTRE TU AUTOESTIMA

Cada miembro de la pareja puede hacer mucho por mejorar la autoestima del compañero/a. He aquí unas sugerencias sencillas sobre lo que él o ella necesitan para satisfacer sus necesidades de autoestima y mejorar el concepto propio. (ver Van Pelt, N. L., 2000):



### La mujer necesita

1. Demostraciones de cariño y afecto
2. Seguridad emocional
3. Elogios por sus valores positivos físicos, laborales y personales
4. Detalles románticos



### El hombre necesita

1. Alabanzas por su capacidad y rasgos de carácter
2. Aprobación y apoyo
3. Elogios por sus valores positivos físicos, laborales y personales
4. Detalles

El análisis cuidadoso de las necesidades mencionadas, revelará que la **autoestima** es denominador común de todas ellas.

Por su parte, la autoestima se nutre con:

- palabras de aprobación y cariño,
- elogios por lo que uno es y por lo que hace.

• apoyo emocional.

## ¿Cuánto participo?

«¿Quién es el responsable?» Es una de las preguntas cuya respuesta tiene que estar clara antes de empezar el proyecto matrimonial. Es por tanto necesario debatir ampliamente las tareas y alcanzar acuerdos satisfactorios para ambos.

### Instrucciones:

Utiliza dos copias de este inventario y rellénalas por separado. Una vez finalizado, compara las respuestas. Celebra los acuerdos y toma buena nota de los desacuerdos, especialmente los que difieren en más de 20 puntos. Dialoga ampliamente acerca de estos temas con tu pareja hasta alcanzar un consenso. Escucha las posturas alternativas con la máxima consideración.

Él %	ÁREA DE RESPONSABILIDAD	Ella %	ÁREA DE RESPONSABILIDAD	Ella %
	<b>EMPLEO</b>		<b>EXTERIOR</b>	
	1. Participación en empleo remunerado		1. Sacar la basura	
	2. Importancia del empleo de él		2. Cuidar el jardín	
	3. Importancia del empleo de ella		3. Limpieza y mantenimiento del automóvil	
	<b>TAREAS DOMÉSTICAS</b>		<b>DINERO</b>	
	1. Hacer la compra		1. Hacer el presupuesto	
	2. Cocinar		2. Decidir las compras de importancia	
	3. Lavar los platos		3. Llevar la cuenta del banco, hacer los pagos, controlar las tarjetas de crédito	
	4. Limpiar la casa y los enseres		<b>VIARIOS</b>	
	5. Ordenar la casa		1. Planificación de vacaciones y actividades en familia/pareja	
	6. Hacer la colada		2. Atención/cuidado de los padres	
	7. Planchar		3. Relaciones con parientes	
	8. Hacer reparaciones/mantenimiento			
	9. Decorar la casa			
	<b>HIJOS</b>			
	1. Vestirlos			
	2. Darles de comer			
	3. Supervisar la tarea escolar y hablar con los maestros			
	4. Llevarlos al colegio			
	5. Comprarles ropa			
	6. Acostarlos			
	7. Jugar con ellos			
	8. Disciplinarlos/enseñarles valores			



### La mujer necesita

1. Demostraciones de cariño y afecto
2. Seguridad emocional
3. Elogios por sus valores positivos físicos, laborales y personales
4. Detalles románticos



### El hombre necesita

1. Alabanzas por su capacidad y rasgos de carácter
2. Aprobación y apoyo
3. Elogios por sus valores positivos físicos, laborales y personales
4. Detalles

El análisis cuidadoso de las necesidades mencionadas, revelará que la **autoestima** es denominador común de todas ellas.

Por su parte, la autoestima se nutre con:

- palabras de aprobación y cariño,
- elogios por lo que uno es y por lo que hace.

• apoyo emocional.





# Para la Pareja es un libro práctico con cuadros, tests de autoevaluación y consejos para el día a día.



## ¿OYES BIEN?

1. Cuando subes el volumen de la radio o la televisión, ¿se quejan los otros miembros de tu familia?  
☐ Sí ☐ No
2. ¿Te preguntas con frecuencia por qué la gente no habla más alto y más claro?  
☐ Sí ☐ No
3. ¿Te ocurre que muchas veces tienes que preguntar qué han dicho porque no has entendido bien?  
☐ Sí ☐ No
4. Cuando acudes a un lugar público con muchas personas y ruidos, ¿tienes serios problemas para entender lo que dicen?  
☐ Sí ☐ No
5. ¿Es cierto que a veces cuando suena el timbre o el teléfono no lo oyes?  
☐ Sí ☐ No

Si has contestado "Sí" a una o más preguntas, acude a tu médico o especialista para hacer una prueba audiométrica. Es necesario que el...

¿Cómo mantener sanos los huesos

Las medidas siguientes contribuyen al fortalecimiento del sistema óseo general y previenen la osteoporosis:

- **Mantén una dieta rica en calcio.** Consume regularmente productos ricos en calcio: lácteos descremados (leche, yogur, queso fresco...), hortalizas de hoja verde (acelgas, espinacas...), semillas de sésamo y cereales integrales en abundancia. Pero, ¡cuidado!, hay alimentos que contribuyen a la pérdida de calcio; con su uso, cualquier acopio de calcio resultando en esta vitamina. Sin embargo, aun no ingiriendo estos alimentos, puedes contar con suficiente vitamina D saliendo al aire libre y recibiendo una cantidad moderada de rayos solares directamente sobre la piel (10-15 minutos al día son suficientes). El organismo humano transforma el colesterol en vitamina D a nivel de la piel.
- **Lleva a cabo ejercicio físico moderado y regular.** Comina todos los días. Es el mejor ejercicio para las personas mayores. Al andar no solo estás fortaleciendo el esqueleto y los músculos, sino también la coordinación motriz, necesaria para prevenir cualquier accidente.
- **No fumes.** Entre los muchos efectos adversos del tabaco, uno de ellos es contribuir a una mayor pérdida de la densidad ósea.
- **Mantén el suelo libre de alfombras resbaladizas, cables, o suciedad que podrían hacerte resbalar.**
- **Sube y baja las escaleras con luz abundante y agarrado al pasamanos.**
- **Utiliza calzado cómodo y con suela de goma.**
- **Coloca los objetos que usas con frecuencia al alcance de la mano.**
- **Utiliza pasamanos fijos de seguridad en el baño o ducha.**



## TEST DE AUTOESTIMA

Haz un círculo alrededor del número que mejor se ajusta a tu experiencia, de acuerdo a la siguiente equivalencia:

N-Nunca CN-Casi Nunca F-Frecuentemente CS-Casi Siempre S-Siempre

	N	CN	F	CS	S
1. Aunque no me considero perfecto/a en cuanto al físico, me siento satisfecho/a con mi apariencia.	0	1	2	3	4
2. Cuando contemplo el atractivo físico de los modelos publicitarios, actores, etcétera me siento inferior.	4	3	2	1	0
3. Aunque susceptible de expansión, estoy a gusto con mi capacidad para resolver problemas.	0	1	2	3	4
4. Pienso que soy lento/a y torpe a la hora de aportar soluciones a las dificultades.	4	3	2	1	0
5. Cuando llevo a cabo una tarea bien hecha, sé reconocer mi esfuerzo y valor personales.	0	1	2	3	4
6. Si algo me sale muy bien, pienso que se debe a las circunstancias, al esfuerzo de otros o a la casualidad.	4	3	2	1	0
7. Cuando fallan mis planes, evito autolculparme y busco explicaciones en las causas ajenas a mí.	0	1	2	3	4
8. Cuando fallan mis planes, me considero responsable exclusivo del fracaso.	4	3	2	1	0
9. Cuando trato con mis compañeros/colegas me siento igual a ellos.	0	1	2	3	4
10. Tiendo a sentirme inferior frente a mis compañeros y amigos.	4	3	2	1	0
11. Entiendo que hay personas a quienes les agrada mi compañía y valoran mis cualidades.	0	1	2	3	4
12. Tengo la sensación de que cuando alguien me visita lo hace por cortesía y no porque realmente disfrute de mi presencia.	4	3	2	1	0
13. Me es agradable recibir elogios sinceros de otras personas.	0	1	2	3	4
14. Cuando otros elogian algo que he hecho bien, me apresuro a desmentirlos o me siento culpable de sus alabanzas.	4	3	2	1	0
15. Trato de guardar buenos recuerdos del pasado y evito preocuparme por el futuro.	0	1	2	3	4
16. Me molestan los sucesos adversos del pasado y contemplo el futuro con incertidumbre.	4	3	2	1	0
17. Si presento ante otros mis valores y principios personales, lo hago con naturalidad y sin avergonzarme.	0	1	2	3	4
18. Cuando hablo a los demás de mis ideas y opiniones temo que me rechacen si ellos no piensan como yo.	4	3	2	1	0

## INTERPRETACIÓN

Para conocer tu nivel de autoestima, suma todos los números marcados para obtener la puntuación total. A continuación mira la interpretación correspondiente:



**Si tu puntuación es de MENOS DE 32...** tu nivel de autoestima es muy bajo. Realmente necesitas revisar tus capacidades y logros y reconocer tus valores personales. Dejar las cosas como están supone que tu satisfacción personal, tu trabajo, y tu ámbito de relaciones sufran considerablemente. Busca ayuda y confía en un amigo/a o profesional de la salud mental para salir de esta situación.



**Si tu puntuación está ENTRE 32 Y 41...** tu nivel de autoestima es pobre y es necesario que procures enriquecerlo alejándote de quienes te critican o desprecian y acudiendo a las personas que te aprecian. Quizá tu cónyuge está contribuyendo en parte a esta situación. Habla con él/ella en un buen momento y muestra tu preocupación y animalo/a a que haga comentarios más edificantes.



**Si tu puntuación está ENTRE 42 Y 59...** estás en el nivel promedio de autoestima, es decir, la mayoría de las personas puntúan en esta zona. Sin embargo, la mayoría de ellas puede mejorar este aspecto de su auto percepción y ayudar al cónyuge a mejorar el suyo. Lee los consejos de este capítulo, especialmente en la página 119, y practícalos. Verás cómo también mejoras.

**Si tu puntuación está ENTRE 60 Y 68...** puedes considerarte con una autoestima sana, sin complejos, sin dudas sobre ti mismo/a. Ten cuidado, no obstante, en no llegar al extremo de la arrogancia o la autosuficiencia.

**Si tu puntuación es SUPERIOR A 68...** quizá estás en una situación delicada por lo extremo de tu puntuación. Es deseable tener un buen concepto de sí mismo, pero cuando este se acerca a la línea de "perfección", resulta conveniente administrarse una dosis de humildad porque, al fin y al cabo, nadie es perfecto.

# Cómo conseguir una relación estable y feliz en las diferentes etapas de la pareja

Los problemas de la pareja no son los mismos cuando son novios que cuando llegan los hijos, o en la tercera edad. Este es un libro práctico que nos acompañará en nuestro itinerario vital porque abarca toda la vida de la pareja, desde el noviazgo hasta la vejez.

Los autores ofrecen abundantes ideas para afrontar:

- el divorcio (cómo prevenirlo, efectos sobre la pareja, cómo explicárselo a los hijos, relaciones con el ex cónyuge...);
- la violencia doméstica;
- las nuevas relaciones hoy: parejas de hecho, convivencia, parejas de divorciados, familia monoparental;
- los problemas que dificultan una sexualidad satisfactoria en las diversas etapas, incluida la tercera edad;
- las necesidades de la pareja jubilada en relación con las finanzas, su sexualidad, la pérdida del cónyuge, cómo enfrentarse a la muerte con dignidad.

