

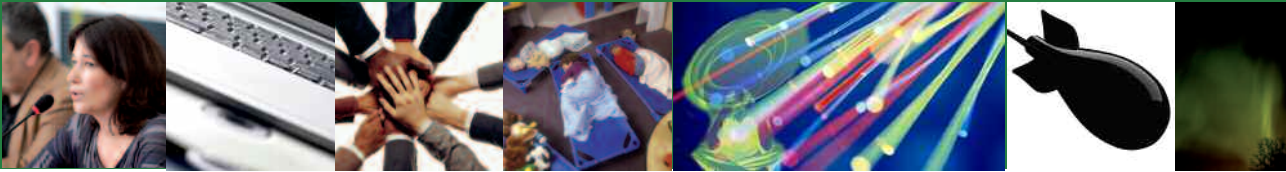
nº 19 (primer cuatrimestre de 2015) COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN

prolepsis

Revista de Psicología de contenido científico e información colegial



sumario



NOTAS Y NOTICIAS DEL COPCYL, EL COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN ORGANIZA JORNADAS SOBRE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS (TIC) 2 | EL COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN AL LADO DE LAS VÍCTIMAS DEL TERRORISMO 3 | LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN EL MEDIO RURAL 4 | JUAN HUARTE DE SAN JUAN, PATRONO DE LA PSICOLOGÍA EN CASTILLA Y LEÓN 5 | CASTILLA Y LEÓN CON LA DOCENCIA, LA INVESTIGACIÓN Y LA FORMACIÓN 9 | COLABORACIÓN ENTRE EL COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN (COPCYL) Y LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA (UNIR). 10 | HACIA UN NUEVO MODELO DE ATENCIÓN EN PSICOGERIATRÍA 11 | ENTRE NOSOTROS. ENTREVISTA A CAROLINA AISEM. DIRECTORA DE LA FEDERACIÓN DE COMUNIDADES JUDÍAS DE ESPAÑA 12 | CONFERENCIA: PAREJA, HIJOS Y TIEMPO LIBRE: ¿ES POSIBLE? CONDUCTAS PREDICTIVAS DE UNA BUENA Y MALA RELACIÓN DE PAREJA Y SU INFLUENCIA EN LOS HIJOS 20 | EL COACHING UN SISTEMA DE PLAGIOS Y MÁS PLAGIOS 28 | ADOLESCENCIA Y NUEVAS TECNOLOGÍAS: UNA RELACIÓN SIMBIÓTICA 32 | ESCUCHADME PAPÁS (MAMÁS) COMO EDUCAR A NUESTROS HIJOS 38 | LA TAREA DE SER PADRES HOY 42 | DOLOR CRÓNICO: QUÉ ES EL DOLOR CRÓNICO. JUSTIFICACIÓN DEL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO PARA EL DOLOR. TÉCNICAS DE TRATAMIENTO 47 | LA TIRANÍA DEL MIEDO 55 | TODOS SOMO CREATIVOS 60 |

en.red.ando: En el posgrado en Psicología que organiza la Universidad de Barcelona 72

libro: 82

psicohumor: 86

Coordinadores de la publicación: Miguel A. González Castañón -tfn.: 659 579 885-, Moisés García Melón y Vicente Martín Pérez. **Responsables de la edición:** Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León.

Consejo de Redacción: Miguel A. Castañón, Eduardo Montes. **Consejo editorial:** Eduardo Montes, Francisco Sevillano, M^o Dolores Jiménez, Dionisio López, Vicente Martín, M^o Belén Martínez, M^o Ángeles Pérez, Jesús de Blas, Silvia Mateo, Jesús García, Félix Rodríguez, Carmen Fernández, Esther Prada, M^o Luisa González, Pilar Valbuena, Moisés García.

Consejo asesor: Eduardo Montes Velasco, Jesús de Blas Recio, Ángel Gago González, M^o Dolores Jiménez Carrasco, M^o Victoria Fernández García, Vicente Martín Pérez, M^o Belén Martínez Pastor, M^o Ángeles Pérez García, Antolín Yagüe Marinas, Silvia Mateo Larrubia, Jaime Gutiérrez Rodríguez y Félix Rodríguez Lozano..

Diseño y maquetación: SERES DESIGN. **Imprime:** Pentagraf. **Publicidad:** Seres 610 744 220 bmerino75@hotmail.com

prolepsis

Conferencia: Pareja, hijos y tiempo libre: ¿es posible? Conductas predictivas de una buena y mala relación de pareja y su influencia en los hijos

David Cueto Marcos, (CL-4123) y Miguel Ángel Cueto Baños, (CL-395).
CEPTECO. Plaza Cortes Leonesas, 9-6º Dcha. 24003 León. C-el.: cepteco@cop.es



RESUMEN

Se analizan las variables que hacen predecible una buena o mala relación de pareja. Las parejas que mantienen una relación estable y confortable se basan en una profunda amistad. Conocen sus gustos, su forma de ser, los deseos y los problemas del otro. Se respetan y expresan su amor de forma cotidiana y sencilla. Esta amistad preserva el sentimiento positivo del otro y hace ver la relación de forma optimista y positiva. Dicha amistad evita personalizar los errores del otro o los disculpa. A pesar de los desacuerdos, se tiende al equilibrio.

Tener hijos desequilibra la relación dado que es un proyectil en la embarcación de la pareja. Generalmente, los cambios que se producen suelen ser para peor, suele bajar la satisfacción de la pareja y tiende a modificar los planteamientos iniciales de la relación. Existe el riesgo de que la mujer se dedique al cuidado del menor y el hombre se aparte de un terreno donde se siente extraño.

PALABRAS CLAVE

pareja, predicción, tiempo libre, hijos, familia.

ABSTRACT

We analyse factors that make a good or bad relationship predictable. Couples that keep a stable and comfortable relationship are based on a deep friendship. They both know each other's tastes, personality, wishes and problems. They respect each other, and show their love on a daily basis. This friendship encourages positive feelings and make them see their relationship in an optimistic way. The companionship avoids personalising each other's mistakes, or it excuses them. Despite disagreements, there is a tendency towards balance.

Having children destabilises the relationship, it brings brand new challenges which could damage their life. Changes are for the worse, they decrease couple satisfaction and tend to modify their initial plans. There is a risk that women become involved with childcare, meanwhile men start feeling like outsiders.

KEYWORDS

couple, prediction, spare time, children, family.

INTRODUCCIÓN

Las parejas saludables suelen sentirse habitualmente bien con la pareja con la que conviven fruto del conocimiento y respeto que mutuamente se ofrecen. De igual manera, las que se encuentren mal, con emociones de enfado, tristeza o miedo es más probable que se den muestras de incomodidad. Cuando uno se siente abrumado al lado de su pareja, es síntoma de que algo va mal. Es una alarma que nos avisa, una señal que nos debería preocupar para intentar cambiar las cosas, máxime si estamos educando a unos hijos. Las emociones son sentimientos que influyen grandemente en nuestros comportamientos.

DEFINICIÓN DE PAREJA

La mayoría de las personas desean convivir en pareja y que esta funcione bien. Produce gran desazón el fracaso del proyecto de convivencia afectiva y sexual. Las experiencias pasadas en la relación de nuestros padres nos hacen estar alegremente confiados, prevenidos o en alerta sobre cómo nos gustaría que fuera nuestra relación futura.

Podemos definir a la relación de pareja como una interacción, voluntariamente aceptada, entre dos personas, generalmente de distinto sexo, para establecer vínculos afectivos, de intimidad, pasión y de compromiso mediante una convivencia en común. Se une en función de la relación positiva, cercanía, exclusividad, empatía, agrado mutuo, atractivo físico y deseos de compartir intereses y decisiones comunes.

Para que haya un vínculo afectivo en la pareja es necesario que sea libremente

aceptado por ambos. Querer tener un compromiso de convivencia en común conlleva el esfuerzo por ser fiel y respetar el acuerdo inicial cuando una pareja comienza a convivir.

Observamos que tanto las parejas que funcionan bien como las que presentan graves problemas en la relación tienen los mismos problemas. La diferencia entre ambas sólo sería la forma en que suelen resolver u obviar sus conflictos, en cómo se comunican, en la expresión de los propios sentimientos y por las formas de controlar los diferentes ambientes en los que interactúan. Las percepciones que cada uno tiene del otro condicionan igualmente su comportamiento.

¿QUÉ HACE QUE FUNCIONE BIEN UNA RELACIÓN DE PAREJA?

Aunque muchas personas piensan que la relación de pareja es un proceso extraordinariamente complejo en el que la mayoría de nosotros no valemos para vivir de esa forma, creemos que si sabemos qué es lo que mantiene de forma satisfactoria la relación, nos sería más fácil convivir con la otra persona.

Las parejas son similares a cualquier relación humana a la que se une en el guiso un proyecto en común, un nivel alto de emoción y una pizca de amistad. Estos elementos son los que hace que la relación sea duradera. Por otro lado, también hemos visto parejas satisfechas, que no eran nunca uniones perfectas. Solían discutir igual que las parejas infelices sobre los problemas comunes (sexo, amigos, familia, hijos...) pero les diferenciaba de las

prolepsis

insatisfechas una serie de cuestiones que, registradas de forma objetiva, nos harían predecir el comportamiento futuro.

Los hijos son también un factor importante en toda relación de pareja. Mucha gente que acaba compartiendo una vida en común lo hace con una idea de tener hijos y formar una familia. El cómo funciona una pareja puede ser un buen predictor de cómo será la familia que decidan formar, y observar a los hijos cuando vayan creciendo también nos daría una idea de cuál es el tipo de relación de pareja que tienen los progenitores.

Hemos podido analizar que no son grandes cosas las que hacen que una pareja funcione satisfactoriamente, son pequeñas cosas, lo que hace que una relación vaya bien:

Suelen respetarse

Cuando una persona se casa o convive con alguien, en la expresión matrimonial, se afirma que va a honrar y respetar a su pareja. Sólo con que esta norma se cumpliera con el otro y para nosotros mismos, el 90% de los problemas de pareja se resolverían cuerdamente. Todas las parejas presentan divergencias y formas diferentes de hacer las cosas y, aunque haya diferencias irresolubles, no tenemos por qué dejar de respetar al otro. Aceptarle, sería una buena máxima que haría que, cuando las diferencias vieran la luz, no se abriera la caja de Pandora.

Como sucede en la fábula de la rana donde si esta es lanzada al agua hirviendo, salta; pero si se la cuece lentamente

termina por hacer un buen plato de ancas, así ocurre con las parejas. A veces se comienza por permitir pequeños desaires que son aceptados “porque nos ama o le amamos”, van in crescendo con críticas sobre nuestra personalidad que, para qué discutir las ya que sabemos que no son ciertas y, a veces, se termina por generar conductas agresivas que son muy complicadas de parar cuando la rueda va acelerándose. Las parejas que se respetan todos los días, que se afanan por entender que el otro es digno de aprecio y de honra, que se esmeran en no descuidar sus modales y sus conductas, suelen conseguir una mejor convivencia, un mayor placer en sus relaciones y una mayor felicidad en sus vidas.

Si entre ambos progenitores no existe respeto mutuo, resulta bastante fantasioso creer que los hijos de éstos serán amables y respetuosos con el resto de personas de su entorno. El que los hijos sean testigos de manera constante de insultos, vejaciones y amenazas en su casa por sus supuestos “modelos a seguir” puede hacer que éstos sigan ese tipo de conductas en el colegio, con sus amigos, parejas... Debería existir cierta congruencia entre los valores vitales que queremos dar a nuestros hijos y el comportamiento que demostramos ante ellos, y el respeto es uno de los más importante.

Suelen mostrarse mutuamente conductas afectuosas

Las parejas satisfechas suelen ser buenos amigos y generar conductas afectuosas hacia el otro. No buscan acciones espectaculares como nos enseñan las películas

de Hollywood donde el amado se sube a una escalera de bomberos para demostrar su amor o realiza en un bar su alegato amoroso en voz alta para seducir a la amada. Las parejas felices suelen compartir pequeños detalles cotidianos. Se comentan cómo les ha ido durante el día, qué le ha pasado al niño en el colegio, se hacen el postre favorito, se preparan el desayuno, cuidan al otro cuando está enfermo, le consuelan cuando algo le atormenta, se escuchan cuando el otro les recrimina sabiendo que lo hace para mejorar la relación y no para ofenderle...

Muy parecido a lo comentado en el respeto, si queremos educar a nuestros hijos en el cariño, hay que empezar por demostrar a nuestra pareja nuestro afecto, y a su vez serlo con ellos para que se desarrollen y maduren en un entorno sano y favorable.

Suelen pedir perdón o romper el hielo si se equivocan

Cuando nos equivocamos sería conveniente pedir perdón con el fin de romper la incomodidad de la otra persona. Aunque ninguno tenga la responsabilidad del conflicto, sería razonable y práctico, para la relación, romper el hielo del enfado o silencio mutuo. Las parejas que manejan bien estos intentos de desagravio suelen tener mejor pronóstico para convivir de forma satisfactoria. El éxito o el fracaso de romper el hielo es uno de los factores que indican el nivel de la relación.

Los niños son niños pero no tontos. Si nos hemos equivocado con algo concierne a ellos, lo mejor es reconocer

nuestro error y razonarlo convenientemente. Así ellos podrán ver y aprender a reconocer sus fallos y asumir su responsabilidad ante ellos.

Suelen quejarse adecuadamente

Cuando algún comportamiento del otro les molesta suelen decirlo de forma directa, no criticando a la persona sino quejándose de la conducta. Evitan las conductas agresivas y violentas de carácter físico, psicológico o sexual contra el otro. Cuando hacen una queja tampoco lo interpretan de forma personal, manteniéndose a la defensiva o respondiendo agresivamente.

Es recomendable que en el núcleo familiar se desarrollen actitudes que huyan de los gritos y de las amenazas, incluso aunque existan grandes discrepancias sobre temas importantes. Mantener un educado diálogo, sin faltar al respeto al otro a la mínima oportunidad, facilita la convivencia en familia y disminuyen los rencores que se puedan crear en un futuro.

Suelen sentirse bien al lado del otro

Las parejas que funcionan bien se basan en una profunda amistad. Conocen sus gustos, su forma de ser, los deseos y los problemas del otro. Se respetan y expresan su amor de forma cotidiana y sencilla. Esta amistad preserva el sentimiento positivo del otro y hace ver la relación de forma optimista y positiva. Dicha amistad evita personalizar los errores del otro o los disculpa. A pesar de los desajustes, se tiende al equilibrio.

Lo mismo pasa con nuestros hijos, a pesar de los malos momentos que se puedan pasar junto a ellos, el quererlos de forma

prolepsis

incondicional también nos lleva al equilibrio y a aceptarlos tal como son.

Suelen tener buenos recuerdos

En las parejas satisfechas de su relación es más frecuente que ambos miren al pasado con afecto. Tienden a recordar más los aspectos positivos que los negativos. Valoran los esfuerzos para superar los malos momentos, el apoyo que se dieron, lo bonito que fue conocerse, las anécdotas divertidas en las relaciones con el otro. Cuando las parejas van mal se reescriben, para peor, los recuerdos o apenas pueden recordar el agradable pasado que les unió. Les es muy difícil traer a la memoria las actividades que les unen y valorar con entusiasmo los buenos momentos que pasaron juntos.

Este “juntos” por supuesto se refiere también a los hijos que puedan existir, y que al final se recuerde lo positivo que se ha vivido junto a ellos, aceptando que la educación de los hijos haya merecido la pena.

Suelen consultarse las cosas

Culturalmente, está bien visto que la mujer acepte la influencia del hombre y no solía ser bien visto el proceso contrario. Las niñas suelen aprenderlo mediante juegos infantiles donde desarrollan la habilidad de compartir sus emociones, llegar a acuerdos y escuchar a sus amigas o a su padre. Esta preparación les da ventaja en poder aceptar la opinión ajena. En el niño se fomenta más el hecho de hacerlo por su cuenta sin consultar a nadie o sólo tomar en consideración la opinión de otros niños, siendo síntoma

de debilidad aceptar la opinión de una niña o su madre.

Parece ser que los hombres que compaginan mejor su profesión con su familia, suelen tener mayor índice de bienestar personal. Aquellos que suelen aceptar de mejor grado la influencia de la mujer, tienden a ser mejores padres, conocen mejor a sus hijos y sus problemas. No suelen tener miedo a las emociones evitando las conductas de huida o evitación y aprenden mejor a respetar los sentimientos ajenos y los suyos propios. Les resulta, por tanto, más fácil trabajar con eficacia, dejarse influir por los comentarios de su pareja y compartir el poder y el control con ella. Esta visión es relativamente nueva y una de las bases de los grandes cambios sociales acontecidos durante estas últimas décadas.

Desde luego, los niños son más inmaduros, y especialmente en sus primeros años son incapaces de sobrevivir al entorno por ellos mismos. Necesitan de nuestro cuidado y atención plena, así es como se produce el desarrollo humano. Pero mantener una sobreprotección y autoridad excesiva en momentos de “rebeldía” por su parte, puede llegar a provocar más problemas de los que se quiere acabar evitando. Asumiendo que, como padres, tenemos la última palabra en casi todas las decisiones concernientes a nuestros hijos, tener cierta flexibilidad y mente abierta a sus opiniones o quejas, con un diálogo abierto y maduro, puede ayudar a que todo el mundo se sienta satisfecho al final con las decisiones tomadas y razonadas.

No suelen responder de forma agresiva ante los errores

A pesar de que el otro miembro de la pareja exprese de forma despreciativa o culpabilizadora, las personas emocionalmente estables, suelen responder de forma respetuosa. Ya sabemos que esto requiere un gran autocontrol emocional y es más fácil dejarse llevar por la agresión ajena respondiendo de la misma manera para defendernos.

Nuestros hijos deberían aprender lo antes posible que las frustraciones existen, y que a la mínima contrariedad no se pueden dejar llevar por la ira o el enfado extremo ante cosas que no les gusten.

No suelen responder evasivamente

Distanciarse suele ser una conducta habitual del hombre cuando se le expresa una queja y mucho más frecuente si se le hacen críticas. Las parejas felices hacen frente a las quejas o críticas demostrando que se han escuchado, que nos importa que el otro esté molesto por ello y que vamos a intentar hacerle la vida más fácil sin volver a cometer el mismo error demasiadas veces más. Si las quejas nos parecen inadecuadas podemos comentarlas con la pareja para que comprenda nuestro punto de vista y poder negociarlas.

Tampoco es conveniente ignorar las quejas que nos puedan hacer nuestros hijos. Aunque estemos cansados y estresados es importante que ellos se sientan escuchados y viceversa, que ellos sepan que si hacen algo que no nos gusta se lo podremos comentar y discutir tranquilamente.

¿QUÉ HACE QUE FUNCIONE MAL UNA RELACIÓN DE PAREJA?

Suele existir un planteamiento violento en las discusiones

El mejor indicativo de que una disputa en una pareja no va por buen camino es el modo en que se ésta se plantea. Empezar con reproches criticando de forma sarcástica y despreciando al otro es una garantía de fracaso, ya que se genera más rechazo y violencia en la otra persona.

Con nuestros hijos sucede lo mismo, si nos dirigimos a ellos en tono de burla y faltando al respeto, y desde luego lo mismo por su parte, es una señal clara de que nuestra relación con ellos está gravemente deteriorada.

Críticas constantes

Hay una diferencia fundamental entre una crítica o una queja. La crítica ataca a la persona, a su forma de ser o a su carácter, mientras que la queja es un reproche hacia algo en concreto, hacia una conducta concreta sin abarcar globalmente como hace la crítica. Las personas se sienten profundamente heridas y responden mal, incluso con agresividad, ante ataques a su forma de ser, que incluyen culpa y difamación.

Si en vez de decir a nuestro hijo o hija me molesta que algunas veces después de ducharte y lavarte los dientes dejes el baño sucio, nos referimos a un evento concreto y que no nos gusta, y se lo hacemos saber. Si en vez de decir eso incluimos cosas como siempre igual, dejas todo hecho un desastre o eres ego-

prolepsis

ista y solo piensas en ti mismo, nos haces perder nuestro valioso tiempo limpiando tu suciedad su reacción será lo más seguro francamente diferente, provocando una escalada de conflicto y disputa.

Tener siempre una actitud defensiva echando la culpa al otro

Esta forma de comunicación creará a la larga un distanciamiento profundo entre la pareja. No siempre somos conscientes de nuestros errores y no solemos actuar equivocadamente, pero si nos exponen nuestros errores y fallos y nos negamos a reconocerlos y, seguidamente, atacamos el otro, este proceso de relación se irá deteriorando.

Como en el apartado anterior, si nuestro hijo o hija ve que de forma razonada y consecuente reconocemos nuestros fallos con él o ella, será más fácil que aprenda a ser más consecuente con sus actos y empático con sus semejantes.

Ser evasivo/a

Mientras dos personas interactúan, se suelen producir señales que permiten saber al que habla que el otro está recibiendo su mensaje. Cuando se tiene una actitud evasiva, estas señales no existen, y se actúa como si el otro no existiera o no nos importara lo que nos estuviera contando.

Aunque hayamos tenido un mal día, y estemos fatigados y cansados, es crítico que nuestro hijo se sienta escuchado. No siempre podemos solucionar sus problemas o aquello que le provoca sentirse mal y venir a quejarse a nosotros, pero que sienta que hay feedback con sus pro-

genitores o que sepa que puede desahogarse siempre que quiera creará un vínculo difícil de romper.

Existen intentos fracasados desagravio

Cuando se intenta pedir perdón o dejar un tiempo para solucionar algún problema existente, si la otra persona se muestra insensible ante esta iniciativa llevará al distanciamiento, e indicaría un claro signo de grave problema en la pareja.

Si nuestro hijo, suficientemente maduro, no responde ante nuestros intentos sinceros de solucionar un problema y viceversa, algo grave está ocurriendo y hay que analizarlo con detalle para evitar que ese distanciamiento se siga produciendo y empeorando distanciando la relación.

Sentirse abrumados

Por último, un claro signo de que nuestra relación de pareja atraviesa una grave crisis, es que con la mera presencia de nuestro cónyuge y ante cualquier comentario neutro e intrascendente por su parte, tenemos una gran activación fisiológica (sudores, incremento de ritmo cardíaco) que nos hace sentirnos mal.

Esto tiene difícil solución y lo mismo con nuestros hijos, si estos reaccionan con desagrado constante a nuestra presencia y lo mismo nos ocurre a nosotros con ellos, es un grave indicador de nuestra distancia afectiva con ellos.

CONCLUSIONES

Podemos concluir que convivir en pareja es una de las experiencias más complejas, gratificantes o desagradables que existen.

Saber actuar de forma que nuestros niveles de relación estén acordes con estrategias de relación efectivas hacen que sea más probable que sean satisfactorias. Si falla el respeto y se usan estrategias aver-sivas hará más probable que la distancia en la pareja vaya horadando la sima de la

relación. Aquí hemos expuesto algunas de las características que hacen que una relación de pareja pueda disfrutar de la relación o fracase estrepitosamente. Saber elegir una u otra forma de conducta nos hará sentirnos unidos o separados emocionalmente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beck, A.T. (1996). *Con el amor no basta*. Barcelona. Paidós.
- Burns, D.D. (2009). *Sentirse bien en pareja: el secreto para hacer que las relaciones funcionen*. Barcelona. Paidós.
- Cáceres, J. (1986). *Reaprender a vivir en pareja*. Barcelona. Plaza & Janés.
- Campo, C. y Linares, J.L. (2002). *Sobrevivir a la pareja. Problemas y soluciones*. Barcelona. Planeta.
- Cole, J. (2002). *Difficultades y conflictos de pareja*. Barcelona. Hispano Europea.
- Coleman, P. (1997). *Los secretos de la pareja feliz*. Barcelona. Robinbook.
- Cueto, D. y Cueto, M.A. (2012). *Uso de escenas de cine en terapia sexual y de pareja*. *Rev. Prolepsis*, 12, 8-13.
- (2013). *Del amor al maltrato en la pareja*. *Rev. Prolepsis*, 15, 40-49.
- Cueto, M.A. (2004). *Sexo y comunicación en la pareja*. Santander. VIII Congreso Español de Sexología.
- (2006). *Sexo en la pareja*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- (2008). *Uso de escenas de cine y vídeos formativos en terapia sexual y de pareja*. X Congreso Español de Sexología.
- (2014). www.terapiadeconducta.com.
- Cueto, M.A. y Cueto, D. (2012). *Sexual and Couple Therapy: The Use of Films Scenes and Educative Videos*. *Abstracts Book Eleven Congreso f the European Federation of Sexology*, 67-68. Madrid. EFS.
- Ellis, A. y Crawford, T. (2003). *Cómo mejorar las relaciones íntimas*. Barcelona. Obelisco.
- Feliu, M.H. y Güell, M.A. (1992). *Relación de pareja. Técnicas para la convivencia*. Barcelona. Martínez Roca.
- Godani, O. y Musso, A. (2002). *Vivir feliz en pareja*. Barcelona. De Vecchi.
- Gottman, J.M. y DeClaire, J. (2003). *Guía del amor y la amistad*. Barcelona. Kairós.
- Gottman, J.M. y Levenson, R.W. (1999). How stable is marital interaction over time? *Family process*, 38, 2, 159-165.
- (1999). What predicts change in marital interaction over time? A study of alternative models. *Family process*, 38, 2, 143-158.
- (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family process*, 38, 3, 287-292.
- Gottman, J.M. y Silver, N. (2001). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona. Plaza & Janés.
- Gottman, J.M., y otros (1976). Behavior exchange theory and marital decision-making. *Journal of personality and social psychology*, 34.
- Gottman, J.M., Markman, H. y Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential análisis of verbal and non verbal behaviour. *Journal of marriage and the family*, 39.
- Gottman, J.M. y otros (2003). *The Mathematics of Marriage. Dynamic Nonlinear Models*. Cambridge. Mit Press.
- Heras, J. de las (2003). *Conflictos de pareja*. Madrid. Espasa Calpe.
- Jacobson, N.S. (1978). Specific and non specific factors in the effectiveness of a behavioral approach to the treatment of marital discord. *Journal of consulting and clinical psychology*.
- Jacobson, N.S. y Margolin, G. (1979). *Marital therapy: strategies based on social learning and behaviour exchange principles*. New York. Brunner/Mazel.
- Llanos, E. (2002). *Cómo vivir bien en pareja*. Barcelona. Random House Mondadori.
- López-Jurado, M. (2010) *¿Es posible mejorar la relación de pareja?* Bilbao. Desclee de Brouwer.
- Marroncle, J. (1978). *Vivir a gusto en la pareja*. Madrid. Ediciones Paulinas.
- Martínez, L.V. (2001). *El arte de crear y vivir una relación de pareja*. Madrid. Libertarias.
- Neuhaus, J. (2001) *Lograr el amor en la pareja*. Barcelona. Herder.
- Sanz, A. (2000). *La vida en pareja. Cómo resolver las dificultades de la convivencia*. Madrid. Temas de hoy.
- Sanz, F. (1995). *Los vínculos amorosos*. Barcelona. Kairós.
- Stenberg, R.J. *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Paidós, Barcelona.
- Strong, S.R. y Claiborn, C.D. (1985). *El cambio a través de la interacción*. Bilbao. Desclee de Brouwer.
- Vejo, T. (2005). *Pareja ¿Fecha de caducidad?* Madrid. Martínez Roca.