



Notas de EAP

Las 7 Etapas del Matrimonio

En las relaciones y el matrimonio, la gente suele encontrarse en patrones de conducta o etapas de crecimiento y desarrollo. En el libro “Las 7 Etapas del Matrimonio”, la co-autora y experta en matrimonios, Dra. Rita DeMaria, explica la evolución del matrimonio y las formas de mejorar las relaciones en cualquier etapa. Busque la etapa en que usted se encuentra y repase la dinámica del matrimonio al pasar los años.

Etapa 1: Pasión

- ✓ Se ven como recién casados y se sienten locamente enamorados
- ✓ Ansía a su pareja cuando no está y cuando están juntos, viven en su propio mundo privado romántico
- ✓ Su relación se trata de pasión, excitación, sexo e intimidad
- ✓ Ha estado casado(a) por dos años o menos (aunque algunas parejas reportan que su luna de miel ha durado cinco años o más!)

Etapa 2: Realización

- ✓ El romance inicial y la pasión de su matrimonio van menguando y se ha preguntado recientemente si escogió bien a su pareja
- ✓ A cada rato tiene que explicar cosas acerca de usted a su pareja
- ✓ Pasan mucho tiempo estableciendo reglas sobre cómo funcionarán en pareja y negocian asuntos que jamás les habían preocupado
- ✓ Por primera vez, encuentra a su pareja irritante, fastidiosa y hasta aburrida y de repente parece menos que perfecta
- ✓ Ha estado casado(a) por lo menos seis meses

Etapa 3: Rebelión

- ✓ Usted y su pareja tienen constantes peleas por el poder
- ✓ Usted o su pareja han tenido una aventura o están a punto de tener una
- ✓ Uno de ustedes o ambos sienten un constante deseo de libertad e independencia para perseguir intereses individuales
- ✓ Usted se ve alejándose de su pareja y su matrimonio
- ✓ Ha estado casado(a) por lo menos dos años—aunque la etapa de la Rebelión puede empezar temprano en un matrimonio (especialmente si vivieron juntos antes o si fueron novios por mucho tiempo antes de casarse)

Etapa 4: Cooperación

- ✓ Tiene hijos que viven en casa
- ✓ Ha comprado una casa o condominio en los últimos 5 años
- ✓ Ambos tienen carreras profesionales dinámicas
- ✓ El manejo del dinero es un gran problema debido a que hay mucho dinero entrando o saliendo de sus cuentas
- ✓ Su lista de tareas diarias es tan larga que jamás podría completarla en 24 horas
- ✓ Ha estado felizmente casado(a) por más de cinco años

Etapa 5: Reunión

- ✓ Sus hijos han dejado el hogar o son independientes
- ✓ Sus carreras están andando sin problemas
- ✓ Tienen más tiempo para ustedes
- ✓ Sus finanzas están al menos algo aseguradas
- ✓ Ambos pueden iniciar y terminar una conversación sin interrupciones frecuentes
- ✓ Usted percibe a su pareja como un(a) socio(a) más que como su alma gemela
- ✓ Han estado casados de 15 a 25 años

Etapa 6: Explosión

- ✓ Usted o su pareja acaban de pasar por una gran crisis en su carrera, salud o con el cuidado de los hijos
- ✓ Ha ocurrido una catástrofe en su hogar o familia
- ✓ Acaba de ocurrir una experiencia positiva, como el haberse ganado la lotería o recibir una promoción que cambiará dramáticamente su papel en el trabajo y el hogar

Etapa 7: Conclusión

- ✓ Las etapas de “construcción” de su matrimonio – hijos, carrera, ahorrar para el futuro – han terminado
- ✓ La salud y la felicidad son lo más importante hoy en vez de la carrera y la crianza de los hijos
- ✓ Las peleas entre usted y su pareja han disminuido en años recientes
- ✓ Usted ha estado casado(a) por más de 25 años

Para mayor información sobre este artículo, visite Selecciones al:

<http://www.rd.com/love/7-stages-of-marriage>.

Evalúese en las diferentes etapas del matrimonio con las pruebas y ejercicios para edificar matrimonios.

Si desea mayor información acerca de formar una relación exitosa, llame a **Best Care** al **402-354-8000** ó **800-666-8606** para conversar con un consejero profesional cerca de usted.

Best Care
EMPLOYEE ASSISTANCE PROGRAM
