

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZAN LOS MATRIMONIOS ESTABLES, CON HIJOS, CUANDO SE ENCUENTRAN ATRAVESANDO LOS CONFLICTOS DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD."
TESIS DE GRADO

ESTEFANIA BAUER FIGUEROA
CARNET 11298-10

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, NOVIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZAN LOS MATRIMONIOS ESTABLES, CON HIJOS, CUANDO SE ENCUENTRAN ATRAVESANDO LOS CONFLICTOS DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD."
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
ESTEFANIA BAUER FIGUEROA

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, NOVIEMBRE DE 2014
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECCER, S. J.
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. RAYMOND ANTONIO MARTÍNEZ GUZMÁN

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. ALEJANDRO JOSE MENA BARRIOS

Guatemala, 11 de junio de 2014

Señores
Consejo de Facultad
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Campus Central

Respetables Señores:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes para someter a su consideración el Anteproyecto de tesis de la estudiante **Estefanía Bauer Figueroa**, con número de carné **1129810** titulado **“Estrategias de afrontamiento que utilizan los matrimonios exitosos, con hijos, cuando se encuentran atravesando los conflictos de la crisis de la mediana edad”**.

He tenido la oportunidad entrevistarme y conversar con la estudiante sobre el proceso de investigación y he realizado la revisión previa del trabajo de investigación, por lo que accedo a ser su asesor de tesis.

Me permito manifestarles que el anteproyecto reúne ampliamente las condiciones exigidas por la Universidad Rafael Landívar y la Facultad de Humanidades para trabajos de esta naturaleza, por lo que me permito someterlo a su consideración.

Atentamente,

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
RECIBIDO
11 JUN 2014
FIRMA: *[Firma]* HORA: 19:11

[Firma manuscrita]
Lic. Raymond Antonio Martínez Guzmán



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ESTEFANIA BAUER FIGUEROA, Carnet 11298-10 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05834-2014 de fecha 27 de noviembre de 2014, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZAN LOS MATRIMONIOS ESTABLES, CON HIJOS, CUANDO SE ENCUENTRAN ATRAVESANDO LOS CONFLICTOS DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 28 días del mes de noviembre del año 2014.


MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar



ÍNDICE

RESUMEN.....	8
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1 Las parejas y la importancia del matrimonio	16
1.2 La crisis de la mediana edad	17
1.2.1. Características de la crisis de la mediana edad	19
1.2.2 Descubrir lo útil de la etapa	22
1.3 Estrategias de afrontamiento	23
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	27
2.1 Objetivos	28
2.1.1 General.....	28
2.1.2 Específicos	28
2.2 Elemento de estudio.....	29
2.3 Definición de elemento de estudio	29
2.3.1 Definición Conceptual	29
2.3.1. Definición Operacional.....	29
2.4 Alcances y Límites.....	30
2.5 Aportes	30
III. MÉTODO.....	32
3.1 Sujetos.....	32
3.2 Instrumento	32
3.3 Procedimiento	33
3.4 Diseño	35
IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
V. DISCUSIÓN.....	79
VI. CONCLUSIONES.....	90
VII. RECOMENDACIONES.....	92
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	94
IX. ANEXOS	100
ANEXO 1	101

ANEXO 2	102
ANEXO 3	104
ANEXO 4	106
Propuesta de Taller.....	150
TALLER No. 1: Crisis de la mediana edad.....	151
TALLER No. 2: Estrategias de afrontamiento.....	153
TALLER No. 3: Resolución de conflictos.....	155

RESUMEN

La finalidad de ésta investigación fue determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los matrimonios estables para atravesar la crisis de la mediana edad. Para ello, se utilizaron, como indicadores de investigación, las estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman (1986) citado por Salotti (2006), quienes mencionan que el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales que realiza una persona para controlar, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas o internas que se autoperciben, superándolas con recursos propios disponibles. Frydenberg y Lewis (2000) mencionan tres, los cuales son: Resolver el problema, referencia hacia otro y afrontamiento no productivo. Ésta investigación se realizó bajo un diseño cualitativo. La muestra estuvo constituida por seis parejas que estuvieran atravesando la crisis de la mediana edad. Las parejas se encontraban en un rango de edad entre los 40 y 65 años. Como instrumento se utilizó una entrevista semi-estructurada, compuesta por 30 preguntas las cuales permitieron recolectar información acerca de las estrategias de afrontamiento que las parejas utilizan para solucionar sus conflictos de la crisis de la mediana edad. Los resultados indicaron que las parejas se consideran estables, comparten tiempo de calidad juntos, así también se esfuerzan por mantener una relación sana. Se concluyó que las parejas que formaron parte de esta investigación hacen uso, en su mayoría, de la estrategia de afrontamiento “Resolver el problema” ya que abordan sus conflictos de una manera directa, demuestran el compromiso con su pareja y se fijan en lo positivo de las experiencias vividas

I. INTRODUCCIÓN

La crisis de la mediana edad se conoce como una etapa de confusión, conflicto y desorientación sobre la propia vida. Los adultos que se encuentran entre los cuarenta y sesenta años experimentan cuestionamientos sobre las experiencias que han atravesado a lo largo de su vida, tienden a sentir incertidumbre respecto de cómo se percibían anteriormente.

La crisis de la mediana edad, que inicia alrededor de la cuarta década de vida, permite que los adultos se vean con la necesidad de adecuarse a roles y expectativas distintos a los de la fase de la vida previa. Cuando se presenta la nueva etapa, la personalidad se modifica y con ello se manifiestan inquietudes, que si se atienden de una manera adecuada, se adquiere sabiduría de madurar y no se torna solamente en una etapa previa a la vejez.

En las mujeres, que generalmente, se dedican al hogar y a la familia, los cambios de la crisis de mediana edad se hacen evidentes cuando los hijos comienzan a crecer. El hecho que los hijos crezcan requiere cambios también para la madre, ya que su rol se modifica. Las características de personalidad consistentes con la definición tradicional de su papel, como la generosidad, el servicio hacia los demás, la supeditación de los intereses personales a los familiares, la amabilidad, la organización y la planeación, en la nueva etapa, se convierten en motivos de crítica por parte de los hijos e insatisfacción personal para la mujer. En esta etapa la mujer desea un cambio, desea brindarse tiempo a ella misma y encontrar quien ella realmente es, puesto que anteriormente se entregaba solamente a los demás y no a sí misma.

Por otro lado, para algunos hombres y mujeres, la transición empieza con una sensación extraña, de no sentirse cómodo o tan satisfecho con el estado de su vida en general, o bien, con crisis laborales. El adulto tiende a sentirse incomprendido, poco apreciado y muy cansando con el ritmo acelerado constante

y las expectativas que pesan sobre él. La persona considera que necesita comenzar de nuevo con el fin de encontrar la sensación de aprecio, comprensión y pasión que antes faltaba en su vida. Es aquí donde el adulto desea descubrir lo que fue o lo que desearía ser, por lo que tiende a manifestar un lado espontáneo, juguetón o creativo que antes no se permitía experimentar. Si la satisfacción no se logra encontrar con la pareja, la comunicación disminuye y la distancia toma lugar entre los miembros de la pareja, es posible que se le dé espacio a una separación o al divorcio.

Según Arenas, citado por Juárez (2012), la primera causa que provoca un divorcio es la incompatibilidad de caracteres donde se hace difícil la convivencia entre pareja, como también, la infidelidad. Según dicho estudio, el Instituto Nacional de Estadística (2012), menciona que los divorcios en el 2011 aumentaron en un 38 por ciento en comparación con el 2002. En el 2011 se registraron 4 mil 344 divorcios, mientras que en el 2002 se contabilizó un total de 904, lo cual significa un aumento de 38 por ciento. Por esto, se enfatiza la importancia de investigar y conocer más acerca las características, síntomas y estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas que atraviesan la crisis de edad media, para no concluir su matrimonio con el divorcio cuando atraviesan dicha etapa.

En el contexto anterior, el objetivo de la presente investigación es identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas exitosas económicamente, con hijos, que atraviesan la crisis de edad media. La importancia de estudiar el tema se debe a que es relativamente nuevo, por ello no está lo suficientemente estudiado. Por otro lado, también es importante recalcar que las parejas fácilmente optan por el divorcio o separación mientras atraviesan la etapa, sin considerar que hay recursos para fortalecer la relación y recuperar el matrimonio.

Para poner en contexto la investigación, en las líneas que se encuentran a continuación, se hace un recuento de los estudios realizados en Guatemala sobre dicha problemática.

Valdeavellano (2014) realizó una investigación en donde su objetivo principal era identificar cómo las parejas conyugales entre las edades de 50 y 70 años, habitantes de la ciudad capital de Guatemala, han utilizado las estrategias de afrontamiento para enfrentar el síndrome del nido vacío. El estudio fue conformado por seis parejas conyugales, quienes se encontraban viviendo la etapa del síndrome del nido vacío. Se les realizó una entrevista semi-estructurada que constó de cuarenta y siete preguntas abiertas. Se concluyó que las parejas conyugales participantes que enfrentaron el síndrome del nido vacío utilizaron varias estrategias de afrontamiento durante esta etapa del ciclo vital familiar, sin embargo, la Búsqueda de Apoyo Social fue la estrategia más utilizada por todos los participantes, ya que el apoyo, motivación, comprensión y acompañamiento, fueron fundamentales para que los participantes pudieran salir adelante.

La investigación realizada por Tuy (2013) tenía como objetivo encontrar el nivel de codependencia en parejas de 20 a 75 años del Centro de Orientación Familiar, del Municipio de Quetzaltenango. La investigación fue realizada a 50 parejas. Se les aplicó una escala para medir dicha codependencia. Se concluyó que toda pareja experimenta un nivel de codependencia aunque en diferente escala. Esto puede llegar a causar un problema dentro de la relación. La investigación menciona que se debe dar un apoyo psicológico a la pareja según sea el nivel de codependencia, para mejorar la relación. También definió que para desarrollar una relación estable y saludable dentro de la pareja se debe tomar en cuenta aspectos como: mejorar la autoestima, además de establecer nuevas formas de lo que se desea, establecer una mejor socialización y mantener individualidad dentro de la pareja, con el fin de motivar a las parejas a mantener una salud mental dentro de la relación.

El objetivo de la investigación realizada por Arévalo (2012) fue establecer cuál es la función que cumple el grupo de pares en el restablecimiento de la identidad, en mujeres sin pareja, que atraviesan la crisis de la mediana edad. Fue ejecutada con cinco mujeres entre 40 y 55 años de edad, sin pareja actual (viuda,

divorciada, soltera o separada de hecho), con ingresos propios y de clase social media, quienes se encontraban atravesando por la crisis de la mediana edad. Se elaboró y aplicó una entrevista semi-estructurada de preguntas abiertas que contenía aspectos relacionados con los cambios psicológicos, psicosociales, sociales y biológicos de dicha crisis. La entrevista fue elaborada específicamente para dicha investigación. Se concluyó que las mujeres entrevistadas que atraviesan la crisis de la mediana edad enfocan sus recursos y potencialidades en crear un proyecto propio de adultez, a través del cual revalorizan los aspectos que anteriormente habían quedado relegados. Entre estos aspectos se encuentra el haber podido independizarse profesional y económicamente, lo cual implica el despliegue de su potencial al llegar a la mediana edad. A su vez, se determinó que las mismas encuentran en el vínculo con sus hijos, una fuente de apoyo y contención fundamental en esta etapa. Finalmente se concluyó que para el proceso de restablecimiento de identidad, durante el período de transición por la crisis de la mediana edad, las relaciones de amistad establecidas son importantes, pero no fundamentales ni significativas. Las mismas están limitadas a ciertas áreas de su vida.

Con el objetivo de proponer un manual para la prevención de conflictos de pareja desde la perspectiva cognitivo-conductual, tomando como insumo principal la experiencia de ocho parejas entre las edades de 23 a 46 años que consultan el servicio del Instituto de Psicología “Dr. Pacheco Molina”, López (2007) realizó una investigación con diseño cualitativo, en donde el instrumento utilizado consistió en dos grupos focales. Los participantes fueron dos grupos de cuatro parejas cada uno, todos teniendo conflictos significativos en la relación de pareja. Existen cinco parejas con un estado socioeconómico medio y tres parejas con un estado socioeconómico bajo. De los ocho grupos entrevistados, cinco parejas están casadas y tres se encuentran unidas. Se concluyó que las principales causas de conflictos en las relaciones de pareja son: la comunicación disfuncional, la falta de habilidad para solucionar problemas y los problemas en las relaciones sexuales. Asimismo, que es necesario facilitar destrezas en las parejas para que puedan

comunicarse eficazmente, tener habilidades para solucionar problemas y reconocer cómo tener relaciones sexuales saludables y satisfactorias.

Otro estudio realizado en Guatemala fue el de Morales (2007), el cual se enfocó en identificar los factores determinantes de las actividades sexuales extramaritales en la población estudiada. Estudió a parejas matrimoniales que se encuentran atravesando problemas causados por infidelidad por medio de una entrevista semi-estructurada. Concluyó que la infidelidad conyugal es uno de los flagelos en los que se ven involucrados los matrimonios, práctica de aspecto moral que se consume en el diario vivir. Los matrimonios de la sociedad guatemalteca son altamente vulnerables, susceptibles a problemas íntimos y emocionales. En la actualidad, el número de casos de infidelidad conyugal ha aumentado desmedidamente, aunque no hay datos que lo demuestre.

En el ámbito internacional, el tema abordado también ha sido objeto de tratamiento y de interés de investigación. Entre los trabajos que se han publicado al respecto se puede mencionar el de Abruch (2002), cuyo objetivo fue contribuir al estudio del fenómeno de la madurez, tanto a nivel individual como en su manifestación en la pareja. Fue realizado como un estudio descriptivo que utilizó una metodología cualitativa. La técnica utilizada fue fundamentalmente la entrevista a profundidad. Se utilizaron dos escalas psicométricas como complemento a las entrevistas. Los sujetos fueron dos hombres y dos mujeres comprendidos entre las edades de 45 y 64 años. Se concluyó que la madurez en la pareja o el amor maduro implica un retiro de las proyecciones tempranas en el cónyuge, una aceptación y aprecio de la persona real que es la pareja, una aceptación y valoración de asuntos como la compañía, la amistad, el placer de la vida cotidiana y en algunos casos el goce de la siguiente generación: los nietos.

En el marco de este trabajo, derivado del estudio de la madurez y sus características, puede desprenderse la necesidad de un marco específico para el tratamiento psicoterapéutico de personas en este período de la vida. Esto adquiere una relevancia especial porque, como se puede observar en varios

enfoques psicoterapéuticos actuales, no se reconoce la viabilidad o utilidad de la psicoterapia en esas edades o no se establecen patrones específicos, particulares y propios para abordar su problemática.

En un estudio teórico realizado en España, Melero (2008), tuvo como objetivo principal estudiar la influencia del estilo de apego, las actitudes amorosas y las dinámicas de interacción, sobre la calidad y la satisfacción de la relación de pareja. El trabajo se estructuró en dos grandes apartados. El primero corresponde con los fundamentos teóricos y conceptuales y se compone de tres capítulos que describen los aspectos básicos de la teoría del apego y las relaciones de pareja. Posteriormente profundiza en el origen, postulados y componentes de la teoría del apego, finalizando con un recorrido por los últimos avances realizados desde la neurociencia en el campo de la vinculación afectiva. La investigación se centra en la construcción de un marco teórico que incluya los temas anteriormente mencionados. Se concluyó que el proceso de vinculación con la pareja se inicia desde la etapa infantil del individuo ya que define los estilos de apego adulto, las principales características, así como las estrategias de regulación afectiva típica de cada uno de ellos.

Mikkelsen (2009), en Perú, llevó a cabo una investigación en donde el objetivo fue establecer la relación entre Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de universitarios de Lima. Los participantes fueron un grupo de 362 adolescentes universitarios de Lima entre 16 y 22 años. Se empleó la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Este estudio fue no experimental de tipo correlacional, igualmente, corresponde a un diseño de tipo transaccional o transversal. Se encontraron correlaciones significativas entre la satisfacción con la vida y los estilos y estrategias de afrontamiento. En relación a la Satisfacción con la vida, los estudiantes reportaron un nivel promedio de satisfacción mientras que el área familiar fue el de mayor satisfacción. En cuanto al afrontamiento, hubo un mayor

empleo del estilo Resolver el problema y Referencia a los otros y se encontraron diferencias significativas según el género de los participantes.

En Chile, Duarte (2011) efectuó un estudio cualitativo, cuyo propósito general fue, a partir de un enfoque socio-construccionista, aproximarse a la construcción de significados de cada familia. Dicho estudio se realizó bajo el tipo exploratorio- descriptivo. La muestra estuvo constituida por cuatro familias, que tuvieran entre sus miembros un adolescente en condición de paraplejia. La recolección de los datos se realizó a través de una entrevista abierta semi-estructurada, de tipo grupal. Se concluyó que los hallazgos mostraron que los Estilos y Estrategias de afrontamiento más utilizados por los integrantes de las familias se concentran en el Estilo de Afrontamiento no productivo, lo que está asociado a una incapacidad para afrontar los problemas e incluye estrategias de evitación.

En México, Torres (2004) publicó un estudio con el objetivo de relacionar las historias de vida de tres mujeres de la misma familia, de generaciones sucesivas, para identificar los patrones conductuales transgeneracionales que comparten la naturaleza de sus relaciones disfuncionales. La investigación pretendía aprobar la perspectiva epistemológica en el análisis cualitativo de tiempo fenomenológico de los patrones conductuales transgeneracionales que pudieron haber influido en la disolución de las relaciones matrimoniales en tres generaciones de una misma familia. El enfoque conceptual con el que se abordó el problema de investigación fue fenomenológico y sistémico, en razón de que las historias de sus vidas, sus percepciones y vivencias, las interrelaciones entre los elementos del sistema y sus atributos, así como sus propias interpretaciones de los fenómenos familiares eran los ejes claves para comprender las causalidades desde dentro y a partir de la familia misma.

En resumen, los distintos estudios realizados tanto en el ámbito nacional como en el internacional se enfocan en conocer distintas perspectivas de lo que se conoce como la crisis de la mediana edad, las problemáticas en pareja y las estrategias de afrontamiento. En éstas, no sólo se refieren a que la crisis de la mediana edad es una etapa de transición, sino también de búsqueda de identidad. Para las parejas, es importante tener presente de mantener o luchar por tener una comunicación directa, asertiva y constante con el propósito de tener contacto con el mismo. La crisis llega a ser una problemática, que de no buscar un equilibrio, puede ocasionar rupturas, desconsuelo o depresión en los adultos que la atraviesan.

Esta investigación requirió una delimitación de los conceptos que guardan relevancia con el tema objeto de estudio. Desde una perspectiva psicológica es importante conocer las causas, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas cuando se encuentran en la crisis de la mediana edad. Por ello, se presenta a continuación la descripción de diversas teorías y definiciones acerca de las parejas, la crisis de mediana edad y las estrategias de afrontamiento utilizadas.

1.1 Las parejas y la importancia del matrimonio

Al matrimonio se le puede definir como una institución social que permite la vinculación entre dos individuos, cónyuges, siendo una unión de reconocimiento social y contando con el sustento de normas jurídicas para su ejecución, sus derechos y obligaciones, además de contar con las costumbres de determinada sociedad. La unión por medio de un matrimonio permite hacer legítima la filiación de los hijos concebidos. Generalmente, la finalidad del matrimonio es poder construir una familia teniendo en principio, la condición de ser personas de diferente sexo. Proporciona la protección mutua y la protección de los descendientes, así mismo, puede estar motivado por intereses personales,

económicos, sentimentales o como medio para obtener algunas ventajas sociales (Aguilar, 2014).

La familia se desarrolla a medida que los integrantes crecen, así mismo, también puede unirse al desarrollo, algunos conflictos. Los problemas más frecuentes en una relación de pareja dependen del tipo de comunicación que mantienen entre ellos. Seguido del intento de control sobre el otro, la lucha de poder, miedo a ser abandonado, el rechazo y el ser invadido. Cuando una persona se instala en miedo y en el deseo de obtener control sobre su pareja dentro de la relación, entonces de las reacciones surgen heridas emocionales, dándose lugar a la desconfianza y a las crisis de pareja.

A medida que surge una crisis de pareja, surge también la oportunidad de reconocer las defensas del carácter manifestadas durante un conflicto. Éstas pueden ser disueltas aprendiendo a reconocer los miedos y las creencias falsas, dialogando consigo mismo con el fin de fortalecer la capacidad para ser honestos, creciendo en responsabilidad y poder personal. Una relación de pareja adecuada y estable depende de madurez y la capacidad de abrirse ante la oportunidad de crecer en conjunto. La pareja es un espejo que muestra el propio crecimiento personal y emocional (Casanovas, 2014).

1.2 La crisis de la mediana edad

Según Papalia et al. (2009), la edad intermedia en la adultez es una época en la que se puede revalorar las metas y aspiraciones de la vida, así también como para decidir cómo darle un mejor uso al tiempo restante del ciclo de la vida. Durante el proceso de esta etapa, surgen cambios significativos para la vida de las personas, ya que se enfrentan con una serie de transiciones, tanto físicas como emocionales, en la sexualidad y en las relaciones interpersonales.

En la crisis de la mediana edad se ingresa a un periodo de cuestionamiento personal. La persona puede llegar a sentirse abatida ya que ha finalizado la etapa de su juventud y experimenta la transición a la adultez tardía. Las transiciones experimentadas que pueden disparar la crisis en dicha etapa son: el envejecimiento, la menopausia o andropausia, fallecimiento de los padres y/o el abandono del hogar por parte de los hijos. El resultado de la crisis se refleja en el deseo de hacer cambios significativos en la vida, tales como la profesión, el trabajo, el matrimonio, la pareja o las amistades. La crisis no es una enfermedad, sino una fase de transición personal que puede ser vivida de diferentes maneras e intensidades.

De acuerdo a Rice (1997), la edad exacta en que surge la crisis de mediana edad no resulta ser lo más importante como el paso real en el desarrollo humano. Ésta es descrita como un período de transición entre la adolescencia y la juventud, una etapa en que se forma “el sueño”. El sueño es el concepto de lo que se desea alcanzar; para algunos se trata de riqueza y fama, mientras que otros imaginan un hogar e hijos. También se describe como un período de lucha, logro y crecimiento en la medida en que los individuos en sus años veinte ingresan en un mundo adulto, esforzándose por tener éxito en sus ocupaciones y en su matrimonio. Todo el período de la vida es dedicado a la reelaboración y ajuste de la propia vida.

Según Legorreta (2003), al inicio de la segunda adolescencia, la sensación de vivir especialmente estresados puede ser mayor, ya que, además de los elementos externos del entorno laboral, social y económico, se agregan aquellos cambios internos que forman parte de la transición de la vida. Durante los cuarenta, lo único constante es la inestabilidad, y si esa sensación no se comprende, en primer término, como indispensable para revisar el patrón de vida adoptado y en segundo término, como pasajero, la persona podría sentir que desde ese momento la calidad de su vida ya no sería tan buena como en el

pasado. Puede causar ansiedad y depresión por el hecho de sentirse atrapado o sin esperanza.

Para Cornachione (2006), quien citó a Carruthers (2002), la crisis de la edad intermedia es esencialmente emocional en origen, pero si es lo bastante severa o prolongada puede tener consecuencias físicas, especialmente si usan alcohol o drogas para mitigar el dolor de la crisis. El grupo de edad más propenso a la crisis es alrededor de los 40, es anterior a la andropausia, que comienza usualmente a la edad de los 50. Así mismo, sugiere que muchas de las crisis de la mediana edad pasan inadvertidas y terminan como los efectos de un cambio de trabajo, cambio de casa o cambio de esposa. Sólo ocasionalmente el drama se convierte en una crisis existencial completamente madura, en la cual el hombre puede sentir que él está pegado a una carrera que se extiende por encima o por debajo de él. En un matrimonio puede sentirse la relación muerta que le da la elección de divorcio o separación y sus consecuentes traumas, ruina financiera o empezar nuevamente.

1.2.1. Características de la crisis de la mediana edad

Las características que presentan los adultos que se encuentran entre las edades de 40 a 65 años son variadas dependiendo del individuo. Cada persona atraviesa la crisis de mediana edad a su manera. A continuación se presentarán las características más comunes de dicha etapa.

La primera historia que se escucha con frecuencia sobre la crisis de la mediana edad es la sensación de pérdida. Sobre el envejecimiento físico, del aumento de enfermedades, de la menopausia, de los padres que envejecen, de los padres que fallecen o colegas que fallecen, de la pérdida de trabajo, del nido vacío, de la conciencia de la mortalidad y de la vulnerabilidad. Se escucha hablar sobre el sentimiento de sentirse agobiado por las responsabilidades de las hipotecas, de lo que cuesta la universidad y los pagos para mantener a los hijos.

Se escucha sobre el aumento de aburrimiento y de la insatisfacción con las relaciones y sobre la desesperanza. Sin embargo, de cierta manera, ésta es la mejor de las épocas. La mediana edad habla de un nuevo despertar, de las posibilidades de transformación. La vida empieza a los cuarenta y se convierte en persona de verdad a los cincuenta. La profesión ya ha sido establecida, los hijos están acabando de crecer, y está aprendiendo más sobre sí mismo. Se siente libre de las exigencias y expectativas de la juventud y ya puede hacer todo lo que desea. No tiene la presión de demostrar que es inteligente, que tiene éxito, que es competente y atractivo. Se siente decidido a emprender algunas de las cosas que nunca ha considerado (Wexler, 2005).

Yuni y Urbano (2006) indican que las mujeres pueden atravesar características de la mediana edad en la que confluyen cambios físicos como: la necesidad de ajuste de la autoimagen, la tensión que genera la multiplicidad de roles y el duelo del nido vacío. En esta etapa la mujer se vuelve sobre sí misma, se dirige en mayor búsqueda de un aprendizaje que la acerque a ser ella misma, sintiéndose mejor y buscando recursos para continuar su vida. La crisis puede resultar ser de carácter desestabilizador, ya que todas las dimensiones de la persona son alcanzadas por sus efectos desestructuradores. En las mujeres, una aventura o un simple coqueteo con alguien distinto, que las mire de nuevo con un deseo o que converse con ellas sin el televisor encendido enfrente, resulta tentador. Al igual que en la primera adolescencia, lejos de mirar primero hacia dentro para encontrar esa pasión por la vida, la persona busca en alguien o en algo nuevo el estímulo necesario. Proyecta en alguien más lo que desearía tener en sí mismo, y al hacerlo, distorsiona su percepción de quién en ese momento recibe la percepción de sus anhelos.

Los adultos en dicha etapa tienen una sensación que el tiempo pasa mucho más rápido que antes. Esta sensación genera ansiedad por llevar a cabo actividades sociales, proyectos laborales, compras de objetos, arreglos de casa y

viajes. Consideran que es ahora o nunca cuando deben decidir hacer sus modificaciones respecto a su vida.

Los hombres, en especial, manejan cantidades de estrés grandes, así como presiones y los prejuicios que les limitan la posibilidad de comentar sobre sus problemas o de pedir ayuda. Para algunos, la crisis de la mediana edad se trata de la primera oportunidad de decidir libremente su verdadera vocación, que quizá anteriormente fue negada por falta de recursos o de proactividad por parte del antes joven. A los cuarenta, por fortuna, todavía se es lo suficientemente joven para alcanzar las metas que se propongan y lo bastante maduro para atreverse a hacer lo que se propone.

Para Hamilton (2001) la crisis de la mediana edad es el momento que se da cuenta que su vida ha pasado más de la expectativa media y que se está quedando sin tiempo para hacerlo bien. Es el momento en que los hombres pasan la revista de su vida y se dan cuenta que, por lo menos, aún no han conseguido hacer realidad alguna de las cosas que ellos creen que son requisitos indispensables en la vida, como un coche deportivo, postizos capilares, amigas en edad de ir a la universidad. Entonces compran carros descapotables, se colocan una especie de boina en la cabeza y empiezan a salir con compañeras de sus hijas. Las manifestaciones de dicha etapa pueden ser tan diversas y complejas como el mismo ser humano. Se inicia un síndrome de debería, tendría, podría; entran a la segunda pubertad o se someten a cirugías estéticas.

Grun (2007) indica que a los cuarenta años, sin importar la profesión que se practique, puede resultar que la vocación sea interrumpida. Pueden surgir que las personas se planteen la pregunta de la vida y de su continuidad, de su sentido y de su drama. Quizá sin darse cuenta necesitan llegar a la reflexión de su vida y desean tener más constancia del quehacer, que se llama vivir, es decir, se desea practicar algo diferente a lo previo, algo que le permita vivir. La crisis invita a las

personas a hacer una reflexión sobre su propia vida, a hacerse un autoanálisis y una confrontación personal.

1.2.2 Descubrir lo útil de la etapa

Al momento que se está atravesando por la crisis de los cuarenta, los adultos necesitan también un respiro de dicha etapa. Es evidente que hay síntomas que son inevitables de pasar, sin embargo, también de los mismos se puede obtener algún beneficio, como por ejemplo: separar lo que es útil y lo que no lo es y hacer una nueva planificación de vida, es decir, nuevos propósitos.

La primera tarea de la crisis es separar las cosas, es decir que implica la decisión de revisar todo aquello que se ha acumulado en el ritmo de la etapa de vida anterior. Significa generar una limpieza y evaluar los elementos relacionados con el autoconcepto, las emociones, los pensamientos y los comportamientos pasados con el fin de revisar en detalle cuales aún son útiles para descartar aquellos que ya no resultan útiles para continuar con la vida.

Planear una nueva vida a partir de la crisis de edad media implica aprovechar cada momento, las personas se pasan la vida planeando su vida futura o lejana, en lugar de decidir ser felices en el presente y aprovechar el momento. La capacidad de ser responsables del futuro lejano, al mismo tiempo que se logra disfrutar del presente es una de las tareas más importantes de la madurez. No es suficiente tener aspiraciones, éstas deben ser convertidas en metas y acciones concretas para que se vuelvan logros reales. Las personas exitosas mencionan tener objetivos claros de vida y trabajo, como base de su sensación interior de éxito. Evalúan sus habilidades, talentos e intereses personales. No dependen de lo que otros dicen, piensan o quieren de ellos (Legorreta, 2003).

Un aspecto importante en para el crecimiento personal y la reconciliación consigo mismo es la aceptación del envejecimiento. Muchas personas sufren la crisis de la mediana edad, no se sienten a gusto consigo mismas y empiezan a preguntarse por el sentido de la vida; entonces, se abren a los temas espirituales, porque se dan cuenta de que el dinero no trae la felicidad y que pueden ser algo más que simplemente exitosos. Quien construye el fundamento de su vida solamente sobre el éxito, pierde la conexión con su verdadero ser, se atrofia en su interior y se estanca en su autorrealización. La mediana edad invita a que se haga introspección y se busque un nuevo fundamento para la vida (Grun, 2006).

1.3 Estrategias de afrontamiento

De acuerdo a Solís y Vidal (2006), las consecuencias negativas de las crisis son reguladas por un proceso que es denominado afrontamiento. El afrontamiento es un proceso dinámico en respuesta a las demandas objetivas y a las evaluaciones subjetivas que surgen frente a determinada situación. Lazarus y Folkman (1986) citado por Salotti (2006), definen al afrontamiento como un conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales que realiza una persona para controlar, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas o internas generadas que se autoperciben como superando los recursos propios de los que se dispone. Ayuda a identificar los elementos que intervienen en la relación dada entre situaciones de la vida estresantes y síntomas de la enfermedad. Actúa como regulador de la perturbación emocional, es decir que si es efectivo, no se presentará dicho malestar, en caso contrario, podría verse afectada la salud de forma negativa, aumentando el riesgo de mortalidad (Casaretto et al., 2003).

Según Riso (2006) las estrategias de afrontamiento son aquellas estrategias que el paciente ha creado para hacer frente a sus problemas como: comportamientos evitativos y compensatorios. Dicho de otra manera: las estrategias son protectores responsables de la autoperpetuación esquemática, son una prolongación lógica de las creencias compensatorias puestas en práctica.

De ello se puede deducir que las estrategias de evitación y compensatorias se extinguirán o dejarán de ser funcionales para el paciente si la creencia trágica desaparece.

Enfrentar la crisis de edad media puede resultar bastante difícil y complicado para las parejas que se encuentran atravesando dicha etapa, sin embargo, con la ayuda de las estrategias de afrontamiento, podrán obtener mejores resultados con el fin de no llegar a tomar la decisión de optar por un divorcio.

Frydenberg y Lewis (2000) convocan tres estilos de afrontamiento, los cuales son: Resolver el problema, referencia hacia otro y afrontamiento no productivo. Éstos serán descritos a continuación.

1. Resolución del problema: Refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. Este estilo de afrontamiento se subdivide en las siguientes tres estrategias de afrontamiento, las cuales son:
 - a. Concentrarse en resolver el problema, lo cual implica crear una acción directa para resolver el problema.
 - b. Esforzarse y tener éxito, lo cual implica dedicación y compromiso.
 - c. Fijarse en lo positivo, el cual busca lo positivo de las situaciones, es decir, brindarle un significado nuevo y positivo a la situación.

2. Referencia hacia otro: Este estilo de afrontamiento se refiere a buscar la ayuda personal, opiniones de pares o personas que percibe como superiores intelectuales, permite validar la información que se percibe acerca del evento y permite recibir retroalimentación sobre las causas y consecuencias del problema, permitiendo igualmente expresar asertivamente las emociones negativas que puede generar el factor estresante (Apertura Psicológica, 2011). Ésta se subdivide en las siguientes seis estrategias de afrontamiento, las cuales son:

- a. Acción social, implica dar a conocer al entorno sobre el conflicto con el propósito de conseguir ayuda bajo peticiones u organización de actividades.
 - b. Invertir tiempo en amigos íntimos como distracción.
 - c. Búsqueda de apoyo social, implica compartir el problema con otras personas con el propósito de buscar apoyo para la solución del conflicto. Buscar la comprensión por parte de los demás.
 - d. Búsqueda de pertenencias, lo cual implica sentir preocupación por lo que otros piensen de sí mismo.
 - e. Búsqueda de apoyo espiritual.
 - f. Búsqueda de ayuda profesional, se refiere a buscar apoyo en psicólogos, psiquiatras o médicos.
3. Afrontamiento no productivo: Este estilo de afrontamiento se refiere a enfrentar la tensión que causa el conflicto con maneras que no resuelven el problema. Millón (1999) citado por Barrientos et al. (2012), se refiere a las estrategias evitativas como “constricción protectora” y la asocia a mecanismos represivos que evitan eventos presentes que pueden reactivar recuerdos pasados. Esta se subdivide en siete estrategias de afrontamiento, las cuales son:
- a. Sentir preocupación por el futuro.
 - b. Hacerse ilusiones y anticiparse ante una salida positiva.
 - c. Falta de afrontamiento, la cual se refiere a la incapacidad de resolver el problema, desarrollando síntomas psicósomáticos.
 - d. Disminución de la tensión refugiándose en otras cosas como el alcohol.
 - e. Ignorar, evitar y rechazar el problema.
 - f. Auto inculparse tomando la responsabilidad del problema.
 - g. Reservarlo para sí huyendo de los demás con el fin que sus problemas no se conozcan por el entorno.

Un aspecto importante que debe ser considerado dentro de la elección que cada persona utiliza para determinar que estrategias de afrontamiento aprovecha, es su personalidad. Cada individuo escoge la manera de afrontamiento dependiendo sus habilidades y formas de pensar. Hay quienes se les facilita desahogarse con otras personas mientras que a otras se les adecúa mejor resolver el conflicto por sí solos. Así mismo, también hay quienes no encuentran una salida de modo que recurren a la evitación de diferentes maneras.

Mientras que las parejas le hagan frente a sus problemas de una manera positiva, los resultados serán beneficiosos y efectivos, mejorando la comunicación. Por otro lado, cuando el conflicto es evitado, éste puede concluir con resultados negativos no esperados, como una separación o divorcio.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La llegada de determinada edad, tanto en el hombre como en la mujer, siempre supone un cambio. La mediana edad de la vida de una persona será una experiencia individual y diferente para cada quien. La postura con la que se tome dependerá del éxito con la que se enfrente. De acuerdo a Legorreta (2003) la mitad de la vida se encuentra entre los 40 años aproximadamente, ya que la esperanza de vida es de 80 años. La mitad de la vida, tanto en la mujer como en el hombre, podría ser el inicio de su segunda juventud o segunda pubertad. Muchas personas se percatan que no podrán cumplir los sueños de su juventud o que alcanzarlos no les brindó la satisfacción que esperaban. Reconocen que si quieren cambiar de dirección, ahora deben actuar con rapidez (Papalia et al., 2009). Algunas personas de la mediana edad pueden experimentar crisis o confusión, pero otras se sienten en la cúspide de sus capacidades, o pueden experimentar la crisis y la competencia en distintos momentos o diferentes esferas de la vida (Lachman, 2004).

Para los hombres, llegar a los cuarenta años puede significar declinación hormonal, vejez, infertilidad, impotencia sexual, sobrepeso, calvicie, flacidez muscular o advenimiento de enfermedades frecuentes. Esto hace que muchas veces los hombres tiendan a buscar parejas más jóvenes que les devuelvan el sentimiento del regreso a la vida, a la juventud y a la potencia sexual. Son parejas que socialmente se parezcan a un “trofeo” y al mismo tiempo exprese “yo aún puedo”. Mientras que para las mujeres, aunque puede significar también vejez, se resuelve con cirugías estéticas para lucir más jóvenes y atractivas.

Los hombres que tienen éxito en su trabajo, incrementan sus horarios laborales con el pretexto de un progreso económico para la familia o la pareja, evitando así la convivencia e intimidad con sus mujeres e hijos. Viven el trabajo como una adicción y la crisis de la mediana edad empeora el cuadro previo.

Según Finch (2014), la crisis de mediana edad puede ser detectada por medio de la observación hacia cierta irritabilidad, pérdida de deseo sexual, tristezas, impotencias, inestabilidad, estrés, insatisfacción personal, cambios de apariencia, comportamiento adolescente, decisiones impulsivas, entre otros, y es por esto que se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan los matrimonios estables, con hijos, cuando se encuentran atravesando los conflictos de la crisis de la mediana edad?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

- Determinar qué estrategias de afrontamiento utilizan los matrimonios estables, con hijos, cuando se encuentran atravesando los conflictos de la crisis de la mediana edad.

2.1.2 Específicos

- Conocer cómo los sujetos de estudio manejan y resuelven el problema.
- Determinar de qué manera los sujetos de estudio acuden a otras personas, como familiares o amigos, a modo de utilizarlo como estrategia de afrontamiento durante la etapa.
- Determinar cómo las parejas utilizan el afrontamiento no productivo en su relación mientras atraviesan la crisis de mediana edad.
- Diseñar una propuesta de capacitación para los sujetos de estudio sobre las estrategias de afrontamiento útiles para resolver un conflicto durante la crisis de la mediana edad.

2.2 Elemento de estudio

Estrategias de afrontamiento ante la crisis de la mediana edad.

2.3 Definición de elemento de estudio

2.3.1 Definición Conceptual

Estrategias de afrontamiento: Casullo y Fernández (2001) lo definen como el conjunto de respuestas en cuanto a pensamientos, sentimientos y acciones que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como: aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externa y/o internas que son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos.

Crisis de la mediana edad: Es un estado psicológico, más que cronológico, que produce ansiedad sobre la percepción del envejecimiento, combinada con cambios psicológicos, físicos y psicológicos. Comúnmente, les ocurre a personas que se acercan a la década de los 40 hasta los 50 (Debayle, 2013).

2.3.1. Definición Operacional

Para efectos de esta investigación, se entiende como estrategias de afrontamiento ante la crisis de mediana edad, a la manera en que las parejas enfrentan una situación estresante, resultado de llegar a las edades entre 40 y 50

años de edad. La información se obtuvo por medio de una entrevista realizada a las parejas estudiadas. Los indicadores que se utilizaron en esta investigación son:

- Resolver el problema
- Referencia hacia otro
- Afrontamiento no productivo.

2.4 Alcances y Límites

La investigación procuró conocer las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizaron las parejas que atraviesan la crisis de mediana edad, comprendidos entre las edades de 40 y 65 años, quienes a su vez, tienen una pareja estable, son exitosos con una familia integrada.

Una limitación encontrada, a lo largo de la investigación, fue la dificultad de encontrar parejas que reconocieran ante personas ajenas que pueden estar enfrentando la mediana edad. A la vez, esto se evidenció en el momento que debían comentar sobre los problemas en los que se encontraban. Así mismo, las investigaciones respecto al tema también son escasas. Además, los resultados son únicamente representativos para este grupo de estudio, no pueden ser generalizados ni aplicados globalmente para las parejas.

2.5 Aportes

Esta investigación permitió conocer que estrategias de afrontamiento utilizan las parejas, con una familia integrada, para enfrentar sus conflictos de la crisis de la mediana edad. Esta información amplía la comprensión y el conocimiento que se tiene sobre el tema, ya que suele encontrarse información limitada.

A las parejas que conozcan y se informen del tema, les ampliará su conocimiento y les brindará maneras para resolver sus conflictos, sin tener que llegar a tomar decisiones apresuradas, como lo es la separación.

A los psicólogos que les otorgue una visión más amplia con información respaldada por investigaciones y textos sobre lo que la mediana edad es e implica. A medida de conocer a profundidad el tema, podrán reconocer los síntomas de la misma y orientar a las parejas con soluciones más adecuadas a su situación.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

Los sujetos de estudio de esta investigación fueron seis parejas estables que atraviesan la crisis de mediana edad y se encuentran entre las edades de 40 a 65 años. Se les consideró estables ya que tienen una familia integrada con hijos y no consideran entre sus opciones futuras una separación o divorcio. De acuerdo a Montes (2013), las parejas estables son coherentes con sus valores y principios, trabajan para lograr la felicidad interior y exterior, personal y familiar. Agrega que sabe lo que quieren y a dónde quieren llegar. Dichas parejas residen en la ciudad capital de Guatemala y están comprendidas entre las edades de los 40 y 65 años. Éstas parejas se encuentran también en un período de transición y cuestionamiento personal al alcanzar la mitad de la vida.

Para elegir a los sujetos se utilizó la muestra de casos-tipo, el cual tiene como objetivo la riqueza, profundidad y calidad de la información, siendo los aspectos anteriores más importantes que la cantidad de información obtenida. Las muestras de casos-tipo se utilizan en los estudios cuantitativos, exploratorios y cualitativos, donde el objetivo es analizar los valores, significados y ritos de un determinado grupo social, tomando en cuenta la riqueza, profundidad y calidad de la información, no la cantidad ni la estandarización (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.2 Instrumento

Para este estudio se diseñó y validó una entrevista semi-estructurada. Según Hernández et al. (2010), la entrevista semi-estructurada, se define como una reunión para intercambiar información íntima, flexible y abierta entre una persona y otra. Los autores describen que las entrevistas pueden ser divididas entre estructuradas, semiestructuradas y no estructurada o abiertas. En este estudio se utilizó una entrevista semi-estructurada para conocer las estrategias de

afrontamiento que utilizan las parejas mientras atraviesan la etapa de la crisis de mediana edad. Según los autores antes mencionados, las entrevistas semi-estructuradas se basan en una serie de preguntas o asuntos ya previamente planteadas, el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados. Dicha entrevista se llevo a cabo de manera individual citando primero a la esposa y luego al esposo, a modo que las respuestas no fueran sesgadas por su igual.

Dicha entrevista constó de treinta preguntas abiertas, que evalúa los tres indicadores descritos en la definición operacional. Ésta fue validada por profesionales psicólogos e investigadores. Una copia se encuentra adjunta en Anexos.

Cabe agregar que las preguntas se encuentran divididas entre los tres indicadores, los cuales se describirán a continuación:

- La pregunta número 1 y 2 contienen un carácter introductorio que ubicaba al sujeto en la etapa de la mediana edad con el fin de obtener información beneficiosa respecto a dicha edad.
- Las preguntas número 3 a la 16 y 27 a la 29 constituyen al indicador: Resolución del problema.
- Las preguntas número 17 a la 21 corresponden al indicador: Referencia a otro.
- Las preguntas número 22 a la 26 pertenecen al indicador: Afrontamiento no productivo.
- La pregunta número 30 representa un cierre a la etapa a manera de reflexión sobre el significado que le brinda cada sujeto a la etapa.

3.3 Procedimiento

- Se seleccionó el tema de investigación y se planteó el objetivo general y los objetivos específicos.

- Se recolectó información en estudios internacionales y nacionales relacionados con el tema. Además, se recopiló información bibliográfica de diferentes textos que aportaron el fundamento teórico de la investigación.
- Se diseñó un instrumento que recopiló información en relación al elemento de estudio.
- Se elaboró una entrevista semi-estructurada, que permitió conocer las estrategias de afrontamiento que utilizaron las parejas para enfrentar la crisis de mediana edad.
- La entrevista fue revisada por otros profesionales, para la validación de la misma y se realizaron las modificaciones sugeridas.
- Se redactó un consentimiento informado con el fin de indicar a los participantes los objetivos de la investigación, así mismo, para obtener la aprobación del uso de la información de la entrevista.
- Se eligió a las parejas que participaron en la investigación anteriormente descrita, con las características siguientes: parejas comprendidas en las edades entre 40 y 60 años, que formaron una familia integrada con hijos, habitantes de la ciudad capital, se encuentran atravesando la crisis de mediana edad y no optan por una separación ni divorcio.
- Se solicitó la colaboración a las parejas, explicándoles que la información recabada es confidencial y que fue utilizada únicamente para fines de esta investigación.

- Se realizó una cita con cada una de las parejas individualmente, de acorde a la disponibilidad que cada una tuviera. Se entrevistó a cada integrante de la pareja por separado.
- Se llevó a cabo la entrevista con las parejas en crisis de mediana edad. Las respuestas obtenidas fueron grabadas con autorización, mediante un consentimiento informado.
- Las entrevistas grabadas se escucharon detenidamente y se realizó la transcripción literal de las mismas.
- Los resultados fueron analizados y, así mismo, la información obtenida fue clasificada acorde al indicador correspondiente.
- Se realizaron las conclusiones de la investigación con base a los hallazgos obtenidos de las entrevistas.
- Se plantearon las recomendaciones para las personas interesadas en conocer sobre la crisis de la mediana edad.
- Se diseñó una propuesta de entrenamiento en estrategias de afrontamiento para parejas que se encuentren en conflictos matrimoniales con base de los resultados obtenidos.

3.4 Diseño

En este estudio se utilizó el enfoque cualitativo de la investigación. La investigación con enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación (Hernández et al., 2010).

Según los autores antes mencionados, diseño se refiere a la estrategia que se utiliza para recolectar la información necesaria para el estudio. Esta investigación utilizó el diseño de estudio de casos, el cual los autores comentan que puede ser definido como los estudios que al utilizar los procedimientos de investigación cuantitativa, cualitativa o mixta, analizan profundamente una unidad para responder al planteamiento del problema, probar hipótesis y desarrollar alguna teoría.

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presente investigación comprendió a seis parejas con un matrimonio estable, con hijos y que estuvieran atravesando la crisis de la mediana edad. Dichas parejas se encontraban en un rango de edad entre 40 y 65 años de edad.

En cuanto a la codificación utilizada durante el proceso de análisis de los datos, se eligió identificar a las parejas con una numeración de 1 a 6 y diferenciar a las esposas como SRA y a los esposos como SR.

Los datos sobre la edad de los participantes y los años de matrimonio de las parejas entrevistadas son los siguientes:

Tabla 4.1: Descripción de las características de la muestra.

Pareja	1		2		3		4		5		6	
Edad (en años)	SRA	SR										
	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
	54	51	42	44	55	58	47	49	51	49	59	63
Años de matrimonio	20		20		27		22		24		35	

A continuación, se muestra la tabla general de resultados, la cual incluye la descripción específica de las características de la muestra y el conjunto de indicadores con los resultados para cada uno de ellas.

Características de la muestra: Resolución del Problema

Pregunta 1: ¿Qué le gusta de cumplir cuarenta años de edad?

Análisis de Contenido	
SRA1	No pensé si me gustaba algo o no, pero no lo tomé muy bien. Tomé mejor llegar a los 30 que a los 40, a pesar que para una mujer llegar soltera a los 30 en esta sociedad no se siente tan bien acogida. La mayoría está casada y probablemente con hijos. Los 40 no fueron muy buenos, ya estaba casada, no me sentía muy a gusto, tal vez porque...recuerdo que

	<p>para mi cumpleaños, mi marido me preguntó que quería y yo le pedí un diamante, total no había tenido anillo de compromiso, y fue lo que me dio, y la verdad es que me gustó un montón. Pero no fue una edad muy placentera. No sé cómo describirlo. Era lo que estaba viviendo. Martín, mi hijo, nació en el '96. Toda mi vida yo fui muy activa. De mis hermanos, yo fui la que trabajó y estudió pues mi papá no creía que mi carrera era algo como para que él la pagara, yo estudié diseño gráfico, no era una carrera como medicina o arquitectura. Yo me forme sola, mis logros son solos y de repente me caso con un hombre maravilloso, pero yo individualmente, siento que algo me hace falta. Hasta la fecha, siento que me hace falta algo. Lo compenso con cosas que van surgiendo, pero siento que algo me hace falta para llegar a realizarme, quizá profesionalmente ya no, pero sé que tengo que llevar a cabo algo para realizarme individualmente. Creo que no he salido de la crisis de los cuarenta, jajaja.</p>
SR1	<p>Un poco complicada la pregunta, jajaja. La vida después de los treinta pasa bastante rápido, puuff, volando. ¿Qué me gustó?, no sé, me pasó volando. No le pongo tanta atención a la edad como otras personas. Si representa un cambio o un peso, pues ya no son los veinte, pero leve, no me afectó.</p>
SRA2	<p>Siento que estoy en una etapa de mi vida que soy lo suficientemente madura para tomar ciertas decisiones ehh, me gusta la libertad de la que gozo, porque a pesar que estoy casada y vivo con mi familia y todo, no tengo que pedirle permiso a nadie. Ya soy adulta y soy capaz de tomar mis propias decisiones. Eemmm ... creo que es un momento en el que estoy en el pico de la vida porque a nivel de salud, económico incluso uno como que ya tiene cierta estabilidad que le da paz. Me gusta mucho haber llegado a esta edad.</p>
SR2	<p>La verdad los cuarenta ha sido una de las edades que más me ha gustado, porque uno ya tiene madurez, tiene experiencias de cosas que ha vivido y puede comparar y uno ya no tiene la prisa de los veinte, de hacer las cosas, ehh.. la presión que uno tenía a veces a los treinta de completar algo. Creo que es mucho más sencillo cuando uno tiene cuarenta años de enfocarse, aparte que uno ya ha vivido situaciones de las cuales uno ya ha construido cimientos en cosas de la vida, en las cuales uno ya se puede proyectar hacia donde uno realmente guste. Uno ya está seguro de lo que quiere, con quien quiere estar y a dónde quiere ir.</p>
SRA3	<p>Contenta porque me sentía re activa.</p>
SR3	<p>Seguir siendo saludable y laboralmente activo.</p>
SRA4	<p>Me gustó que ya los problemas los miraba de otra forma, que ya no me ahogaba en un vaso de agua, que podía disfrutar de la vida más intensamente, como gozando de las cosas más pequeñas. Antes le prestaba mucha importancia a las cosas que no lo merecían y ahora ya no. Uno se goza más la vida, lo disfruta más.</p>
SR4	<p>¿Qué me gustó?... Haber llegado... no, la verdad es que no recuerdo, para mí fue como, ni me traumó, ni tampoco me encantó. No sentís</p>

	cuando vas envejeciendo, no sentí nada diferente.
SRA5	jajajaja yo no sé las demás personas, pero yo sentí que me estaba volviendo vieja el día de mi cumpleaños. Realmente no sentí un cambio de vida ni un cambio de etapa pero sentís que ya estas creciendo y dejando la juventud atrás, ya no sos una jovencita de veinte sino de cuarenta jajaja. En realidad nunca me lo tome a mal, es una edad más.
SR5	Mmm pues fijate que el hecho de haber tenido cuarenta años de edad nunca sentí que fuera algo importante o algo que estuviera cambiando en mi vida, solo seguía creciendo.
SRA6	Que compartía con mi esposo, mis hijos, la alegría de estar viva, de seguir adelante pues en la vida.
SR6	Los éxitos en mi matrimonio y con mis hijos, mi familia.

De acuerdo a las respuestas de las parejas entrevistadas, tanto para los hombres como para las mujeres, llegar a cumplir los cuarenta años fue una edad maravillosa. Se refieren a ésta edad como entrar a una etapa de madurez, tranquilidad, paz y satisfacción. Les dio alegría poder llegar a esa edad, además que ya se sentían exitosos, en el sentido que se encuentran a gusto con su vida, su familia y su pareja, al mismo tiempo de encontrarse estables de manera económica y laboralmente. Concuerdan en que entran en otra etapa, sin embargo, no les resulta algo traumático ni significativo, a excepción de la primera pareja, quienes no le encontraron agrado a la edad. Dentro de la misma pareja, la esposa, piensa que aún le hace falta algo para poder realizarse.

Pregunta 2: ¿Qué expectativas tiene para su adultez?

Análisis de Contenido	
SRA1	Para mi vejez tal vez, jajajajaja. La verdad es que he realizado todos mis sueños. Profesionalmente ya no creo que pueda realizarme, pero me apasiona la lectura. Leo tanto y he tenido la suerte de escoger buenos libros, entonces he optado por hacer un libro, me gusta escribir, voy a escribir un cuento que tiene que ser exitoso. Tengo que buscar el momento, no lo he buscado.
SR1	Siento que estoy terminando la adultez, ya estoy entrando a la vejez. De un día al otro vas al doctor y te dice: usted necesita anteojos y uno dice ¿Por qué? No tengo algo malo y te dicen no, por viejo. Pero mi expectativa es tener un trabajo digno para sostener a mi familia y vivir con ello, vivir con felicidad. No son metas monetarias, sino desarrollo profesional y dedicarse uno a lo suyo para mantener a su familia.
SRA2	La verdad es que si, pues espero, pues si Dios me da más años de vida,

	ser una persona activa. Quiero pensar que voy a ser de esas abuelitas que andan jugando en el jardín o montando bicicleta con los niños. No quiero ser sedentaria. Quiero disfrutar de la vida, hasta el último de los días.
SR2	Pues, eh... primer lugar, que mi familia siga integrada, estar con mi pareja. Nos casamos pensando para toda la vida y envejecer juntos. Digamos en la parte profesional, mi trabajo me encanta, entonces me veo trabajando hasta el último de mis días. Cada etapa de la vida va cambiando, pero si uno se propone las cosas uno lo va logrando. Quiero llegar tranquilo, estar en paz verdad, eh, tener más tiempo de compañía con mi pareja, siempre pienso en el retiro de ella de su trabajo porque vamos a poder compartir más tiempo.
SRA3	Llegar hasta el final con mi esposo y ver a mis hijos crecer.
SR3	Sacar a los hijos adelante en educación y en formación.
SRA4	Me gustaría llegar sana a ser viejita, ver a mis hijos crecer y conocer nietos.
SR4	Pues mira, poder vivir, emmm... sano, gozarme a mis hijos lo más que pueda, gozarme a mis nietos algún día, ser alguien de familia, tener los medios para poder estar tranquilo, nada exagerado pero vivir tranquilo y poderme gozar con ellos y con mi esposa.
SRA5	Yo para mi adultez quiero ser sana, quiero tener a mi familia unida, quiero tener paz y tranquilidad, quiero tener a mi pareja siempre a lado.
SR5	Mi plan es viajar por el mundo, conocer el mundo con mi esposa y que vivamos de las rentas que genera mi negocio.
SRA6	Que Dios nos de salud para seguir adelante, fortaleza para seguir aceptando las cosas día a día y como vayan llegando.
SR6	Paz, tranquilidad, amor, familia.

Los sujetos de estudio, en términos generales, esperan para su adultez ser sanos, llegar a la vejez juntos, gozar de salud, tener paz, así mismo, esperan que su familia se mantenga integrada y unida. Dentro de la pregunta, se observa que las mujeres esperan poder conocer nietos, jugar con ellos, ver a sus hijos crecer y mantenerse con salud, mientras que los hombres, buscan más la satisfacción económica, poder mantener económicamente a su familia y poder viajar.

Pregunta 3: ¿Qué dificultades podría mencionar que ha encontrado en esta etapa?

Análisis de Contenido	
SRA1	Dificultades no, no lo tomo como dificultades, yo me dedique a criar a mi hijo, era trabajadora desde siempre, me case con mi marido y queríamos tener familia. Yo vivía estresada, ya no quería trabajar donde trabajaba, entonces decidimos que deplano que la familia tenía que venir. Vino mi

	hijo, y yo quería ser la única que lo tocara y lo cuidara. Este no fue una dificultad. Ahora que ya creció, igual quiero dedicarme a él siempre hasta el momento que él decida ya no estar con nosotros, él tiene planes para estudiar fuera.
SR1	De repente te das cuenta que el cuerpo ya no es lo mismo, ya no puedo leer. Hay problemas físicos, te cansas más. Ayer, tú podías subir un árbol, hoy ya no lo puedes hacer. Y así pasa, como que si fuera ayer. La memoria, ya te cuesta recordarte de las cosas. Muchos adultos viejos dicen ¡Ah, yo puedo!... y se quedan trabados.
SRA2	Emmmm ... a bueno... recientemente tal vez no, pero hace algunos años tuve una crisis de salud bastante fuerte que si fue seria digamos y por un momento pensé que no lo iba a superar, pensé que la enfermedad me iba a superar a mí.
SR2	Ehh... mire tal vez, he tenido mi crisis de los treinta, crisis de los cuarenta, porque soy una persona de tipo intelectual que siempre he cuestionado todo. Más que todo, en cuanto a la parte más difícil de esta etapa es la salud, uno ya no tiene la salud de los veinte años, entonces uno se tiene que cuidar. Yo realmente pretendo llegar sano, ehh... tengo la esperanza de tener una vida larga. Uno se tiene que cuidar y no solo en el sentido físico sino tener más cuidado que de alguna manera uno empieza a tener cambios, así como en la adolescencia, cambios de hormonas, digamos que también me doy cuenta que uno quiere lograr ciertas cosas y no se han logrado entonces uno se cuestiona como llegó, estarle dando vuelta a esas cosas, uno se desespera. Con la madurez uno se dice, nombre pero si todavía hay tiempo para hacer las cosas.
SRA3	¿Qué dificultades? Hay Dios, cambios de edades de mis hijos, van cambiando, ya cada quien va teniendo su propio carácter con sus pros y contras. Con respecto a mi marido nada, estábamos bien.
SR3	No he encontrado ninguna dificultad.
SRA4	Yo no lo he visto como tener tantas dificultades, sino que aprendes a hacer otras cosas, tenés otras experiencias. Más bien vez la vida de una manera más relajada, ya no te tomas tan en serio las cosas, dejas ir lo que no tiene importancia.
SR4	Pues derrepente, emm... darte cuenta físicamente que ya no tenés veinte años verdad, entonces hay cosas que definitivamente hay limitaciones que te impiden, por ejemplo, para mí, perder la vista corta si me ha complicado, tengo que usar anteojos para leer y eso antes no era, por eso para mí todavía es un tema andar con anteojitos de arriba para abajo hasta para ver una película por ejemplo. También empezar a reconocer que los amigos de mis hijos ya no te miran joven, yo antes me sentía joven pero ahora ya te dicen señor.
SRA5	Creo que toca aprender que uno crece y que vienen otras cosas para uno en la vida, ves a tus hijos crecer, ya no son unos niños que quieren estar contigo todo el día, pero no son tantas dificultades más que nuevas experiencias de la vida.
SR5	Las dificultades que encuentro son que yo me preocupo por los demás,

	busco el bienestar de los demás y muchas veces pongo a otros antes que a mí. Trabajo para los demás, hago dinero para los demás y quiero que los demás estén bien. Cada vez te cansas más y querés dar más pero comprendes que tenés un límite de capacidad.
SRA6	No sé, tenemos que aprender a vivir cada día como viene y aceptar que somos mayores y que todo en la vida va cambiando, pienso yo...
SR6	Pues ninguna, dificultades ninguna realmente, siempre he estado con mi espíritu alegre, a los problemas que han sido de salud, siempre le he hecho frente y todo ha salido bien.

Pregunta 4: ¿De qué manera resuelve sus dificultades durante dicha etapa?

Análisis de Contenido	
SRA1	Dificultades no he tenido, más que las propias decisiones que yo he tenido y estoy conforme.
SR1	Trato de anticipar los problemas, espero que no hayan, no me gusta que hayan dificultades, trato de evitarlo, pero si no se puede, entonces a enfrentarlos. La vida ya es pesada, entonces no me gusta jalar más, no me gusta tener cosas pendientes. Si ya sé que algo va a ser problema, no me meto allí.
SRA2	Bueno, la crisis de salud la verdad es que fue especial porque al principio cuando uno se entera que uno está enfermo, es un golpe tan fuerte que a uno le cuesta asimilarlo, pero de allí entra como ese destellito de luz y de fe que le dice: No, esto no va a poder contigo, hay algo más grande que te puede rescatar y que va a estar cuidando de ti. Entonces esa semillita de fe creo que me sacó adelante. Además del sistema de apoyo verdad, mi esposo, mi familia, mi hija, mis amigos, mis papás, osea, todos.
SR2	Mire, ehh... (Suspiro) Yo he estado trabajando bastante en eso, tengo la dicha de tener una esposa con la que siempre hablamos de todo, le cuento a ella todo lo que pasa en el día, confío en ella mucho, le cuento lo que pasa en el día, lo que vale la pena contar, si algo no tuvo mayores dimensiones entonces no. Ella me ha ayudado por años, en el sentido que me tiene paciencia, yo le cuento todo a ella. Solo el hecho de contar las cosas ya es bueno. Para vencer dificultades es muy importante el amor, hay cosas que uno definitivamente no va a poder resolver entonces es mejor decir, ¿Realmente quiero a esta persona? Entonces la voy a tratar de aceptar o si definitivamente la alejo de mi vida, es sobre tomar una decisión. Cuestionarse si puedo convivir con esta persona y me adapto o si mejor no. Me gusta mucho caminar o ir a la iglesia aunque no sea religioso soy devoto a San Judas Tadeo, leer me ayuda mucho o meditar, distraerme también.
SRA3	Yo como cristiana, mi visión es acudir a Dios cuando son problemas serios y verlo todo a raz de tierra. Por eso no me afectan como me afectarían si yo no tuviera ese sostén en mi vida.

SR3	Con fe y confianza en la vida y en Dios.
SRA4	Todos mis problemas los platico con mi esposo en la noche cuando regresa de trabajar, si es que los tengo verdad, pero aparte de eso, tenemos unos amigos con los que nos juntamos una vez cada dos meses y platicamos de cosas, no de un problema como tal, sino de cosas que nos pasan y también de cómo resolvimos nosotros nuestros asuntos. Nos sirven como guía, no para resolver conflictos sino más como orientación y ejemplo, para pasar por los mismos procesos juntos.
SR4	Pues, por ratos tengo la dicha de poder platicarlos con Carolina, emmm, me he acercado más a Dios entonces eso me ayuda bastante a poder resolver bastantes cosas. Tengo una muy buena relación con mi papá entonces con él platico otras, tengo otro grupo de amigos que con ellos platico otras. Siempre he encontrado con quien pedir consejos y al final uno toma la decisión verdad. Con Carolina nos juntamos con un grupo de amigos de toda la vida, que lo hacen sentir bien a uno, porque de joven crees que sos amigo de todo el mundo, pero cuando creces te das cuenta que son pocos los que si te hacen sentir bien.
SRA5	Busco la manera de calmarme ante alguna dificultad, buscar soluciones y siempre no hacer tan grande el problema, pensar primero que voy a decir antes de hablar. Es importante pensar lo que se va a decir para no lastimar al otro.
SR5	¿Qué hago?...Yo cuando me encuentro frente a una dificultad, he tenido bastantes, pero por más grande que sea el problema no hago que sea tan grande, soy bien simple. No le doy importancia, pero siempre lo platico. Digo que me molesta o que siento, lo tengo que compartir para sacarlo. Cuando necesito consultas u opiniones sobre algo, también busco a mi mamá que es gran apoyo para mí.
SRA6	No recuerdo pensar haber tenido alguna dificultad a los cuarenta años, al contrario, una mujer feliz, contenta con mi esposo, mis hijos, nuestras vidas, seguir adelante. No pienso nada que fuera dificultad.
SR6	Con positivismo digo yo, y con alegría, es la única manera de salir adelante.

De acuerdo a la pregunta No. 4, la madurez, las experiencias de la vida y los años, les ha enseñado a las parejas que ya no se le presta tanta atención a las cosas que no merecen la pena, más bien, no se buscan problemas, si saben que habrá problema, se lo anticipan y buscan la manera de resolverlo utilizando la mejor solución que encuentren dentro de sus opciones, así mismo, consideran que la fe en Dios los saca adelante pues teniendo confianza en Él, los problemas ya no se ven tan grandes. Por otro lado, se encontró que dentro de dos parejas, los esposos buscan consuelo, opiniones y apoyo en su padre o madre.

Pregunta 5: ¿Qué cambios ha observado en sí mismo/a a partir de esta etapa?

Análisis de Contenido	
SRA1	Físicos, me operaron de la matriz y los ovarios, entonces mi menopausia entró prematuramente, eso interfiere todo lo emocional porque altera todo el cuerpo. Ya no te sientes joven y es una cosa que afecta emocionalmente y mentalmente. Pero lo he sabido llevar. En mi caso yo he tenido el apoyo total de mi marido y él ha hecho que mi hijo también me apoye. Eso aligera el malestar que yo pueda sentir, porque ya no soy esto, porque ya no soy lo otro. Me di cuenta que luego de la operación, también vienen otros problemas. Con el apoyo he salido adelante.
SR1	Los físicos que te digo, que ya no soy el joven vigoroso de antes y tal vez un poco más positivo y pausa, es madurez, es ver las cosas con otra perspectiva, a no ser ya tan impulsivo.
SRA2	Creo que ya no veo la vida con tanta seriedad como la veía antes, antes para mí un problema era como el fin del mundo y ahora ya es como ahh... todo se supera, todo se puede.
SR2	En esta etapa usted ya estableció prácticamente quien es, ya no existe esa crisis de los treinta años sobre a donde voy a llegar. La vida ya está prácticamente a la mitad del camino de lo que va a hacer. Los cambios en mi han sido físicos y eso es duro porque a mí me encanta leer y la presbicia es una cosa terrible, no me gusta usar lentes, eso ahora me ha impactado, me ha molestado, ahora estoy aprendiendo a llevarme lentes, pero se me olvida porque no es parte de mí. Yo soy excesivamente visual, entonces perder la vista es perder una capacidad y depender de otras cosas. Uno también se cansa más, con las actividades que uno hacía antes, ahora se cansa el doble. La salud es frágil, hay que cuidarla.
SRA3	Que ya no es uno tan..., el amor va madurando, ya no es amor de adolescentes o de recién llegados a la adultez de la vida. Uno ya es con un amor más sosegado, más tranquilo en todo sentido.
SR3	Tener un mejor criterio en todas las situaciones de la vida. También tuve algunos achaques físicos pero ninguno que limite mi actividad.
SRA4	Ya uno no está reclamando cosas o peleándose por tonteras que no valen la pena. No digo que no hay desavenencias ni malentendidos ni todo es color de rosa, pero cuando uno se disgusta lo platica y uno ya no está molestándose por cosas que no valen la pena.
SR4	Aparte de los físicos o la vista que ya te mencioné, emm... fijate que uno también empieza a realizar un poco ya en lo personal, a mí más me da y tal vez por la diferencia de edades entre mis hijos, que tenemos todavía uno de ocho años, es que hay que gozárselos porque después se van y es normal, así debe ser, entonces realmente en lugar de comprarme carros y andar allí tratando de hacer cosas que ya no debería estar haciendo, más me ha dado por quererme gozar más a mi familia porque sé que eso va a pasar y ya no lo voy a tener algún día.
SRA5	Yo creo que son cosas de la vida, solo vas creciendo, te cansas más. No

	tenes la misma energía, pero todavía tenes toda la disposición, algo que antes lo hacías rápido te va a tomar un poco más de tiempo, o que ocasionalmente se me olviden cosas, pero no creo que sea para tanto.
SR5	Hahaha, la vista me ha cambiado, tengo que usar lentes ahora. No leo tan fácilmente ya las letritas del celular por ejemplo. Y que me han salido canas.
SRA6	Para decirte que niquiera tuve los síntomas de la menopausia, nunca los sentí jajaja fui al médico a preguntarle qué tengo que sentir porque mis compañeras y amigas dicen que sienten, sienten y yo no, gracias a Dios siempre he estado bien. ¡Qué vergüenza!
SR6	Físicos un montón verdad, creo que te entra más paz y tranquilidad a esas edad, pienso yo, ya sabes lo que estás haciendo, ya no haces locuras. Lo que pasa es que si eras deportista, te baja el nivel de resistencia, el pelo se te cae, pero realmente no marcó una etapa.

La pregunta No. 3 y la pregunta No. 5 se agrupan dentro de ésta explicación ya que los entrevistados hacen referencia a los mismos cambios, es decir, con respecto a la pregunta No. 3, todas las parejas, tanto hombres como mujeres, concuerdan que no han tenido dificultades como tal durante dicha etapa, indican más bien, que han pasado por cambios físicos, como: el hecho de tener que usar anteojos porque la vista se ha ido perdiendo con los años, cansarse más y ya no tener la misma energía que tenían de jóvenes, sin embargo, mantienen una visión positiva que aunque reconozcan que no se tiene la misma capacidad que antes, todavía pueden formar experiencias, la madurez les enseña que no se le presta atención a las cosas pequeñas y que haciéndole frente a las cosas todo puede salir bien. Estas respuestas coinciden con las respuestas de la pregunta No. 5 ya que indican tener cambios físicos, el crecimiento de canas o que se caiga el cabello, ir perdiendo la vista y no acostumbrarse a ello. Mencionan también el cansancio, el nivel de resistencia ya no es el mismo, las mujeres sufren de cambios emocionales y hormonales. Sin embargo, agregan que gozan de madurez, tienen paz y tranquilidad y no consideran que sean cambios negativos, los aceptan y aprenden a vivir con ellos, es decir, aceptan el crecimiento y la edad que tienen.

Pregunta 6: ¿Cómo describe la comunicación con su pareja?

Análisis de Contenido

SRA1	Haaay (suspiro), voy a contestar como me gustaría, me gustaría que fuera más fluida, que fuera, tal vez yo hablo mucho, como mujer, tal vez yo hablo muchas cosas superfluas y me gustaría que él también fuera tan superfluo como yo en estos momentos, como no tengo esa reciprocidad. Me gustaría que fuera más de tontear, porque cuando hablamos las cosas serias, me considero apoyada, considero valioso lo que tengo a la par mía, pero cuando se trata de tonteras me gustaría que fuera más como yo. Pero entiendo también la personalidad de él, nimodo.
SR1	Jajajaja mi esposa seguramente te va a decir otra cosa, pero para mí es buena, tal vez no la ideal, ella quisiera que fuera más fluida más constante. Pero para mí es muy importante que sea cordial, pacífica y constructiva. No es todo lo fluida y constante. Yo no soy tan comunicativo como debería ser con mi pareja o con mi hijo.
SRA2	Creo que tenemos una excelente comunicación para las cosas importantes, para las cosas vanales, la verdad es que hasta se nos olvida, pero porque no tienen importancia, pero las cosas transcendentales sí, excelente.
SR2	Excelente, jajaja perdóneme que le conteste tan corto, pero es excelente, la comunicación con ella es... no pude haber tenido mejor pareja, en este y en todos los sentidos. Nosotros casi que nos podemos comunicar con el pensamiento o con una mirada. Tenemos muchas formas corporales y psíquicas de comunicarnos, sin perder la privacidad.
SRA3	Hablábamos, pero por ser médico él ya venía tarde a la casa, cenábamos y ya nos acotábamos pues ya llegaba bien agotado por su profesión.
SR3	Buena, no me guardo nada, todo se lo digo. Carácter todos tenemos, a pesar del carácter hemos trascendido.
SRA4	Muy buena. Al final de cada día, en las noches, depende también si no está muy cansado, platicamos de cómo le fue a cada uno durante el día.
SR4	Buena, me gustaría tener más tiempo, cuando viajamos tenemos más tiempo para nosotros que en el día a día pues nos ocupa bastante trajín entonces no logramos mantener larga comunicación, pero lo que nos comunicamos es franco, sincero, entonces creo que eso es lo que vale.
SRA5	Buena, porque le pregunto cada noche como está, como se siente, nos decimos lo que sentimos.
SR5	Platicamos todo el tiempo, yo muchas veces regreso cansado pero buscamos el momento siempre para platicar.
SRA6	Bien, yo creo que es importante tener comunicación con la pareja, siempre nos hemos comunicado, es excelente.
SR6	Yo digo que excelente, sí.

Para las seis parejas, la comunicación que mantienen es adecuada. Dos de las parejas señalan que la comunicación que tienen con su pareja es excelente, pues se dicen todo, respetan los momentos y no se guardan nada, hasta pueden “molestar” y saben lo que el otro piensa sin tener que decirse una

palabra. Tres parejas indican que la comunicación entre ellos es buena pues se preguntan como están, como se sienten y como les fue durante el día, en la noche. Para la última, quisieran que la comunicación que tienen fuera mejor. Éstos, a diferencia de las demás parejas, no coinciden en la línea de su respuesta, ya que, ella quisiera que la comunicación fuera más fluida y que hablaran de “bobadas”, mientras que él sabe que la comunicación no es ideal, pero que para él es importante que ésta sea cordial, pacífica y constructiva.

Pregunta 7: ¿De qué formas ha expresado con su pareja lo que siente respecto a dicha etapa?

Análisis de Contenido	
SRA1	No lo hemos platicado tan abiertamente o tan específico, pero yo trato de expresarle lo que siento.
SR1	Lo hablamos porque los dos tenemos casi la misma edad, no es tan diferente nuestra edad, entonces nos pasa lo mismo, vamos madurando y a la vez, envejeciendo. Vamos comunicando lo que nos afecta a los dos, ya no son solo cosas de ella o mías, si le afectan a ella, me afectan a mí. Nos afecta a ambos.
SRA2	Bueno para empezar, Emm... todo el tiempo nos decimos que nos queremos. Cuando entra, nos saludamos ¡Hola mi amor!, ¿cómo estás?, a veces es una llamada solo para ver como amaneciste, emm... porque como no coincidimos en horarios, a veces ni nos vemos en la mañana. Emmm... el respeto con el que nos tratamos creo que es muy importante... siempre que nos tratemos con respeto todo va a ser fácil de comunicarnos. Cuando se falta el respeto como que ya hay una barrera.
SR2	Cuesta, a veces cuesta expresar los problemas, me los guardo y yo sé que ella sabe. Cuando estamos molestos se nos nota, somos muy expresivos y ehh... ella sabe cuándo quiero hablar, mi esposa nunca me ha forzado a hablar. Yo también he aprendido a conocerla a ella, a veces yo quiero expresarme más y a veces hay cosas que ella no quiere decir y hay días que ella no quiere hablar de una molestia, entonces hemos aprendido a darnos nuestro espacio. Yo creo que no es solo comunicación, sino es respeto. Hemos aprendido a que cada uno tiene sus tiempos. Ella espera a que yo esté listo y tenga mi tiempo para decírselo. Es paciencia, es respeto, es silencio y en eso uno se siente querido. A veces también solo el hecho de estar alado de ella o agarrarle la mano me da tranquilidad.
SRA3	Vivimos el día a día, con sus cosas buenas y con sus cosas malas y procuraba no recibirlo con quejas, al menos no con muchas quejas porque viene cansado de la calle, del trabajo, también para evitar que se disgustara.
SR3	No platicábamos sobre los cambios que tuvimos.

SRA4	No lo platicamos, no siento que sea una etapa que ha marcado mi vida, solo pasamos los días y los vivimos día a día con mucha paz y tranquilidad. Para mí los cuarentas ha sido una época de tranquilidad, siento más paz ahora.
SR4	Te voy a decir la verdad, nosotros nos casamos al final de los veintes. Lo más difícil creo yo de adaptación fue tal vez cuando teníamos la edad de los treintas, pero ahorita ya desde hace como unos 10 años ya es mucho más fácil, más sencillo. Siento que los treintas es que uno es y no es. Ahorita ya a los cuarenta ya sos más maduro. Uno a esta edad ya está más tranquilo, uno ya se conoce tanto que uno ya sabe cómo apoyarse tanto sin estarse esforzándose tanto, ya todo viene más natural.
SRA5	Siempre hablamos lo que sentimos, las cosas que valen la pena, las compartimos. No nos guardamos malos sentimientos nunca y siempre tratamos de hablar, no dejar las cosas para el día siguiente.
SR5	Considero que cada cosa tiene su momento, buscamos el espacio, no nos presionamos a que las cosas si están mal, se mejoren, siempre esperamos a que el agua se calme para poder decirnos las molestias.
SRA6	Buscamos el momento apropiado para hablar y nos encontramos a la mitad del camino... tu opinas, yo opino. Yo pienso que es lo más importante, tener el respeto hacia la otra persona, verdad, con comprensión, paciencia, saber escuchar, que es lo que tu opinas y lo que yo opino, siempre entre los dos podemos llegar a un medio, como pareja verdad.
SR6	A veces si no estamos de acuerdo, lo discutimos, pero si nos ha servido mucho un consejo que nos dieron de recién casados, de no irse a la cama con diferencias, hay que pedir disculpas antes de irse a la cama, y eso nos ha servido mucho, ese ha sido nuestro lema realmente durante nuestros años de casados, es saber pedir perdón, ser humilde. A veces uno como hombre no quiere ceder y se duerme enojado y se levanta enojado pero te dura algo una cosa sencilla. Hay que aprender a decir perdón.

A partir de las respuestas de la pregunta No. 7, se evidencia que solamente una pareja contestó a la pregunta propuesta. Ellos mencionan no platicar el tema tan abiertamente, pero que de hecho si lo platican pues se dicen cómo se sienten y qué cambios van sintiendo. Se observó que el resto de parejas enfocó la pregunta hacia como expresan con su pareja lo que sienten frente a un conflicto o una situación. Entre las respuestas obtenidas dentro de la interpretación que le dieron fue que buscan siempre la manera de expresar a su pareja lo que sienten, que buscan el apoyo de su pareja, así mismo, buscan el momento adecuado para expresar sus sentimientos, no presionan el momento, al igual, buscan expresar amor y cariño a su pareja pues mantiene viva la relación amorosa, saben que ya

no se tienen que esforzar demasiado para expresarse, sino que es más natural. Agregan que no guardan sus problemas y que buscan la manera de no llevárselos a la cama, es decir, deben decirse las cosas antes de dormir, de otro modo, es estar jalando malestares que no los ayudarán en nada posteriormente.

Pregunta 8: Cuando se ve a sí mismo/a atravesando un conflicto, ¿cómo hace para superarlo?

Análisis de Contenido	
SRA1	Bueno, si no lo puedo manejar o se me hace muy pesada la carga, ya lo comento con mi esposo y él me ayuda. Cuando es algo que yo puedo manejar o resolver solo le comento lo que hice. Cuando estoy confundida o es algo que no puedo tratar sola, necesito de su voz, le pido ayuda o consejos.
SR1	A veces puede ser una reacción un poco infantil, como de enfurecimiento sin llegar a la violencia, con los años uno aprende a mesurar y a buscar las alternativas de las soluciones. Me pongo paños fríos o me pongo a reflexionar, yo soy reflexivo. A veces me toma tiempo tener una respuesta inmediata.
SRA2	La verdad es que hay conflictos de conflictos, pero hay situaciones en las que se tiene que detener uno, pensar las cosas antes de actuar. Yo solía ser muy arrebatada para reaccionar y creo que de las cosas más importantes es aprender a detenerse, pensar antes de hablar... y para tomar una buena decisión y tomar el camino correcto. Incluso si es necesario, pedir consejo, pero saber a quién pedirselo, no pedirselo a cualquiera.
SR2	Yo siempre encuentro la manera, en el momento siento la muerte porque le doy vueltas y vueltas, pero me tranquilizo y es cuando lo veo desde afuera u otra perspectiva puedo resolverlo. Me sirve a veces imaginarme que soy alguien más y darme consejos.
SRA3	Acudo a Dios miya, él me da la fuerza. Por eso no sé qué harán los que no tienen a Dios. Acudo a Dios no para que se solucionen los problemas, sino que para que sea lo que sea que venga, no me robe la paz.
SR3	Analizo el conflicto y procedo con sensatez. Nunca ha habido problemas mayores, fuera de los normales de la vida cotidiana.
SRA4	Yo busco la manera de platicarlo con mi esposo, si no puedo porque él está muy ocupado busco distraerme en otras cosas hasta poder platicarlo con él. Él es mi primera opción.
SR4	(Suspiro) La vida está llena de conflictos vos, yo la verdad lo menos que quiero es dañar a mis hijos o a mi mujer con mis problemas entonces a mi si me genera estrés cuando tengo algún problema porque no quiero afectarlos a ellos, entonces no cuento mucho para no preocuparlos, pero cuando si cuento me siento mejor, entonces entras en ese conflicto de no decir nada y te vas tragando los problemas y a veces eso si afectan en tu

	carácter porque no estás en paz totalmente. Entonces trato muchísimo de desengancharme porque ellos no tienen la culpa.
SRA5	Yo diría que analizó la situación y tomo la decisión que me pueda dejar más tranquila, la que me dé más paz y me haga sentir más cómoda.
SR5	Evalúo mis diversas opciones y tomo la decisión que represente menos desgaste.
SRA6	Hay, de la mano de Dios, pedirle a Dios que nos de fortaleza para seguir adelante si es que el conflicto es muy serio verdad, con la ayuda de mi esposo verdad, siempre conversando y platicando para ver cómo entre los dos podemos resolver la dificultad.
SR6	Todo conflicto es un reto y me encantan a mí los retos. Mi espíritu es de retos. Cuando hay un problema, enfrentarlo, dar un paso adelante porque además todo tiene su razón de ser y uno siempre sale delante de esos problemas.

Se encontró que, según todos los participantes, tanto hombres como mujeres, consideran que la vida está llena de conflictos y que se debe escoger cuales valen la pena y cuáles no. Ante estos, buscan la manera de analizarlos y de tomar la decisión más apropiada para resolverla, así como la que genere menos estrés o desgaste emocional. Se percibe también que se toman con calma las situaciones que les generen conflictos y que buscan actuar con sensatez, es decir, pensar antes de hablar o actuar. Para el SR1, la SRA2, el SR3 y pareja 5 les resulta más fácil sentarse a reflexionar, mientras que para la SRA 3 y la SRA 6 les es mejor acudir a Dios y dejarse guiar por él, y para otros es mejor buscar las soluciones que les brinden paz. Piensan, en general, que todos los problemas tienen solución y que siempre se sale delante de ellos.

Pregunta 9: **¿De qué forma le ha afectado llegar a la adultez mediana?**

Análisis de Contenido	
SRA1	Yo no sé si todas las mujeres lo hacen, pero yo casi todo lo trato de poner en una balanza, mi vida la pongo en una balanza, pongo las cualidades, las cosas buenas de un lado y ese es el que pesa más, entonces cuando hago eso, veo que lo que me aflige no es tan importante, no debería ponerle tanta atención o estoy exagerando, porque lo que verdaderamente me importa, en mi vida, lo que me hace feliz, lo que me da estabilidad emocional, es lo que más pesa, es lo que existe y es lo que debo considerar. Creo que ponerle atención de la debida a otras cosas sería complicado o inmadurez.
SR1	Las cosas físicas que te decía, son cosas que pasa. No me afectan en la

	<p>vida. Solo me afecta ver que estoy en la mitad, no en la mitad para abajo, sino la mitad para arriba, que ya he caminado buena parte del camino, entonces te preocupa más el futuro pues ya empiezas a pensar en la jubilación, en si tu hijo se va a casar o no se va a casar, la salud de ambos como pareja para cuando seamos más viejitos. Vas por otra parte del camino.</p>
SRA2	<p>Emmm... yo diría que si me ha afectado, me ha afectado de una forma positiva. Para mí la adultez ha sido libertad, ha sido liberador en varios sentidos. Yo por ser la menor de mis hermanos, siempre me sentí como sobreprotegida y después resulte enferma, entonces todo el mundo está pendiente de mí y me hacían sentir un poco como inútil. Entonces he tenido que luchar contra todo eso y demostrar que soy capaz, que no necesito que me estén cuidando como que soy bebé y eso es lo que me ha encantado de la adultez. Osea, se los he logrado demostrar y me lo he demostrado a mí misma. Me ha tocado sacar fuerza de donde a veces no hay.</p>
SR2	<p>Ha traído cosas bonitas verdad, pero ya se lo platique, lo físico, el cansancio, y temas no resueltos que uno necesita terminar de resolver. La ventaja es que yo sé que los voy a resolver. Yo tengo un pensamiento tal vez raro sobre la vida, que es que uno vino aquí a aprender y uno no se va a ir hasta que no termine de aprender, hay ciertas lecciones que uno debe completar.</p>
SRA3	<p>A los cincuenta me sentía re bien, ahora ya no tanto. Yo me sentía capaz de todo. No tenía tiempo para estar pensando si había problemas o no. Gracias a Dios no tuvimos problemas, ni monetarios, siempre alcanzo para lo necesario.</p>
SR3	<p>No me afectó haber entrado a la adultez mediana. Lo acepté.</p>
SRA4	<p>Uy, ya no tener la misma energía que antes tenías cuando eras más joven. Ahora te cansas más. Pero no es que te afecte negativamente, sino también te afecta positivamente porque tenes mas experiencias, tenes mas conocimientos y llegas a ser una persona más madura y sensata. A mí me ha agarrado por querer estudiar otra vez y eso estoy haciendo.</p>
SR4	<p>Afectado..., físicamente si deplano hay cosas que ya no, las canas te salen, aunque te digo que nunca he hecho tanto ejercicio como ahora, me libera de mucho estrés y ya corrí una maratón. Yo no era tan deportista. Por otro lado, también me gustaría no trabajar tanto, por un rato creo que es el negocio y en otro rato creo que soy yo sobre como miro el negocio, emm... entonces una de mis metas ha sido ver cómo me logro desenganchar un poco del trabajo.</p>
SRA5	<p>Yo he aceptado mi edad, cuesta a veces porque te das cuenta que vas para arriba pero nunca he querido ser lo que no soy.</p>
SR5	<p>Me di cuenta que he llegado a la mitad de mi vida y me hubiera gustado poder actuar antes de una manera diferente tomando en consideración las cosas que he aprendido y que antes no sabía. En realidad es buena la edad porque la madurez se construye a base de las experiencias que he</p>

	vivido y la madurez me ha ayudado también a tomar mejores posturas ante situaciones o problemas.
SRA6	No pues gracias a Dios estamos bien, hay salud y si hay salud todo funciona de maravilla. Dios nos ha bendecido con salud y eso es lo más importante y por eso te digo, yo creo que es bien importante como individuo saber aceptar en qué edad estas, saber aceptar que todo en la vida va cambiando. Aceptar que lo que yo hacía hace veinte años, podía correr veinte veces la manzana, ahora sé que tendría que caminar más rápido. No puedo querer pretender que tengo veinte si tengo más, también con la forma de vestirte, todo influye creo yo.
SR6	No la percibí de esa manera, con tantos hijos, quizá uno está ocupado siempre, pero yo no tuve una crisis ni un problema en las etapas. A mí me pasaron los años por igual, nada me marcó.

Con base en las respuestas obtenidas de las parejas entrevistadas, se encontró que la percepción de haber llegado a la “adultez mediana” es diferente tanto para los hombres como para las mujeres. Los aspectos más relevantes en la percepción sobre cómo afrontan esta etapa de la vida, en el caso de las mujeres, se centra en que pesan más las cosas buenas de la vida que los problemas ordinarios y cotidianos del día a día, que si bien es cierto con el paso de los años las energías se van perdiendo y la salud puede llegar a no ser la óptima, se ha acumulado mucha experiencia, madurez y conocimiento sobre múltiples situaciones de la vida. En el caso de los hombres, el panorama refleja que la vida se va como agua entre los dedos, que todo pasa rápidamente, que las múltiples ocupaciones del trabajo y demás no les permiten darse cuenta del transcurrir de los años. Lo alentador es que se va cambiando constantemente, que alcanzan un alto grado de madurez, de sensatez, de conocimiento y de experiencias, así mismo van tomando conciencia acerca del futuro, de su jubilación y de la preparación para el ocaso de la vida.

Pregunta 10: ¿De qué manera maneja sus problemas con su pareja, en caso de tener alguna discusión?

Análisis de Contenido	
SRA1	Generalmente yo soy la que discuto, porque en este caso, él es muy parco, entonces yo le menciono una situación X, que nos afecta, me gustaría que fuera recíproco el interés. Pero él se queda callado, así es su personalidad. No es fácil, siempre soy yo la que pone sobre la mesa las situaciones y lo que hay que arreglar. Lo que busco es sacarlo a colación

	<p>y escarbar un poco porque pienso que a veces él no se ha dado cuenta o no lo ha percibido, entonces cuando se la pongo, lo agarro en frio, entonces ya aprendí que tengo que plantear la situación y dejarlo que la mastique y la digiera y luego ya podemos hablar, pero a veces yo exijo una respuesta pronta porque ya sea que estoy muy alterada. En ese sentido me cuesta como tener una respuesta inmediata, pero ya aprendí que tengo que esperar, es un proceso.</p>
SR1	<p>Después de los años uno aprende a conversar, ver el porqué, el cómo y sobre todo las causas de por dónde viene ese problema y que puedo hacer yo o que puede hacer ella. Los problemas de pareja son de los dos, no es de uno aislado, aunque uno tenga la culpa, no importa quien tenga la culpa. Uno se pierde al decir “que tú tienes la culpa, o tú hiciste o tú dijiste”. Hay que ver si yo soy el responsable entonces qué puedo hacer. En una pareja siempre debe haber renuncia, de todo tipo, hasta del yo. En la pareja se llega a consensos, no es cosa mía o de ella, es de los dos.</p>
SRA2	<p>Bueno, yo creo que esa es una de las claves del matrimonio, de aprender a discutir, porque como yo era tan arrebatada, al principio yo peleaba y peleaba de una forma muy baja porque yo siempre buscaba salir ganando, no importaba a costa de que. Yo sacaba cosas entonces de antes, lastimando el orgullo, diciéndole cosas que lo estaba lastimándolo profundamente, cosas que después uno se arrepiente, entonces eso me lo enseñó mi esposo, me enseñó a pelear, no a pelear sino a discutir, pensando lo que se va a decir para poder llegar a un consenso. Si se gana la batalla hiriendo al otro, es una batalla perdida igual.</p>
SR2	<p>Siempre lo hablamos todo, nos damos nuestro espacio, respetamos nuestro espacio, pero al final lo necesitamos hablar. Es de esperar cuando la cosa se ha enfriado para poder decir nuestros problemas.</p>
SRA3	<p>Me duermo, me voy a dormir, no me gusta hablar. Prefiero no hablar hasta el día siguiente si se puede. Siempre han sido cosas irrelevantes, no peleamos.</p>
SR3	<p>Recapacitar y disculparme.</p>
SRA4	<p>Nosotros siempre tratamos de conversar, si no se puede en el mismo momento porque estamos molestos, entonces nos damos un tiempito para que se nos pase. No nos presionamos. Además cada discusión nunca dura tanto tiempo. Podemos pasar uno o dos días peleados pero se nos pasa.</p>
SR4	<p>Pues mira, emm... mi esposa es muy buena en sentarnos a platicar y yo trato de escuchar y tener empatía para entender lo que ella me está diciendo, no siempre es fácil porque cada uno puede agarrar su posición, emm, entonces derrepente como que lo mejor es tener una conversación por si la cosa no va caminando bien. A veces solo con parar la discusión y volver a platicar unas dos horas después se puede arreglar mucho más fácil la cosa. Lo que si es que en mi mente no está nunca no arreglarlo, entonces para mí, el quedarse peleados no es una opción. Si tratamos de conversar, darse un besito o tomarnos la mano, algún gesto que demuestre que estas allí para arreglar la discusión.</p>

SRA5	Cuando tengo discusiones con mi esposo trato de decirle cuales son las cosas he no me han gustado para escuchar también las cosas que tiene el que decirme. Somos una pareja y cuenta cada cosa que nos tengamos que decir para poder ver que es lo que necesitamos cambiar cada uno para siempre caminar juntos. Al final siempre nos pedimos disculpas en lo que cada uno hace mal y nos abrazamos.
SR5	Me gusta escuchar que me diga mi esposa en que estoy fallando para poder reflexionar y corregir los problemas, de este modo logro que mi pareja se abra y pueda actuar de la misma manera. Analizar en qué fallé para poder ofrecerle mejorar en esa área.
SRA6	Nos juntamos siempre a la mitad del camino, conversamos mucho, nos comunicamos, saber qué opinas, que dices, cada uno da nuestro punto de vista y después nos ponemos de acuerdo en algo.
SR6	Si yo pienso que tengo la razón no doy mi brazo a torcer, soy terco soy necio, pero si tengo la razón, y cuando no la tengo tal vez peleo un rato pero recapacito, me doy cuenta que estoy mal y pido disculpas.

Las respuestas de las parejas entrevistadas indican que, independientemente de la magnitud de los problemas que surgen en la relación, lo más importante para llegar a un acuerdo es la discusión civilizada, objetiva y razonable de las situaciones que provocaron la incomodidad o el problema. Es de vital importancia encontrar el espacio adecuado para tratarlo y juntos buscar una solución para superar el problema. Ratifican que lo esencial para llegar a acuerdos y tener humildad y sencillez y estar juntos en el objetivo de la vida en pareja.

Pregunta 11: ¿De qué maneras demuestra el compromiso en su relación de pareja?

Análisis de Contenido	
SRA1	Yo me casé a los 34 años, tuve varias relaciones antes, dos de ellos me pidieron que me casara con ellos, ninguno me convenció. Cuando conocí a mi pareja, a los pocos meses sentía que él era el indicado pero tenía que esperar para saber si él sentía que yo era la indicada. Entonces, no se... no sé cómo explicarlo.
SR1	Tal vez de un modo un poco arcaico, siendo un poco serio con mi papel que te da la sociedad como papá o como esposo, cumplir con el trabajo, tener las responsabilidades de la casa. A veces son más importantes otras cosas, como estar pendiente siempre del otro y considerar siempre del otro. Poner el dinero de la casa o cumplir con responsabilidades no es suficiente. Es la relación humana, como la construimos día a día. Todos los días te enfrentas a diferentes cosas y hay que trabajar juntos en esto.

SRA2	Creo que el compromiso es todos los días, es un trabajo de dedicación, de demostrarse amor y respeto todo el tiempo, de respetarse mutuamente, respetarse en todo sentido, respetar su persona, respetar su forma de pensar, su forma de ser, es un trabajo de todos los días.
SR2	Nosotros desde que nos casamos hicimos el compromiso de permanecer juntos y de alguna manera, allí sí que nos hemos hecho ganas el uno con el otro, sobre el paquete de todo lo que viene. Hemos aprendido a compartir compromisos, a entender que somos pareja y que los dos le tenemos que echar ganas a las cosas, a respetarnos. Yo respeto mucho el espacio de ella porque la quiero ver a ella contenta, de la misma manera, ella respeta mi espacio y la forma que yo llevo la vida. Ella me apoya, me admira y me respeta, ella se secunda, si ella no me diera ese apoyo incondicional, no creo que yo pudiera hacer ni la mitad de lo que hecho. Es ayudar a que la otra persona sea feliz, pero también para que el matrimonio sea feliz.
SRA3	Cumpliendo con los votos que hice ante el altar el día que me case, en todo sentido pues, verdad. Para mí era un compromiso serio mi matrimonio.
SR3	No sé cómo responder eso, nos apoyamos mutuamente.
SRA4	Me mantengo pendiente de él, si necesita algo o si quiere que se le sirva algo. Él regresa muy cansando todas las noches entonces trato de atenderlo para que sepa que allí estoy si necesita algo.
SR4	Compromiso... pues mira yo si me dedico a la familia. Aparte que no tengo amigos así, pero no salgo con amigos a echarme los tragos, tal vez nos juntamos a almorzar pero un rato, yo respeto mucho la bebida, la hora de regresar a la casa, respeto mucho a mi esposa. Trato de evitar cosas que la pueden molestar o que me pueden exponer, verdad, porque un hombre o una mujer que andan de arriba para abajo se pueden exponer a un montón de cosas, entonces me evito exponerme, me junto con mucha gente sana. Me gusta más hacer las cosas que a mí me gustan como estar con mi familia, viajar con ellos o salir a comer.
SRA5	Trato de estar siempre con él, de apoyarlo en lo que necesite y dejar que sea él quien me guie. Hago los favores que me pide, trato de quitarle pesos de encima pues tiene bastantes cargas laborales y trato también de decirle que hagamos cosas que lo distraigan, salimos a pasear o a comer, siempre tratamos de estar juntos. A veces también con detalles, como regalarle un chocolate, una tarjetita o cocinarle. Trato también de ser cariñosa con él, abrazarlo, darle un besito por las mañanas, llamarlo durante el día para ver como está.
SR5	Me esfuerzo por llenar sus expectativas y hacer cosas que a ella le hacen sentir bien. Me interesa y mi esfuerzo por que mi esposa sienta mi amor bajo sus términos.
SRA6	Yo pienso que es el respeto mutuo, la comunicación, respetar tu intimidad, tu opinión, todo al mismo tiempo, tener mucha comunicación. Yo creo que es una base importante en una pareja, saber expresarte, tener un momento apropiado, que si yo estoy enojada y él enojado, no funcionan

	las cosas, hay que esperar a que todo baje, el momento y después conversas.
SR6	Yo creo que los detalles en la vida matrimonial son muy importantes. No tenes que llegar con un arreglo floral de Q500, sino que el detalle, por más pequeño que sea. Por ejemplo, una llamada por teléfono a media mañana o estar uno atento verdad.

Todas las parejas entrevistadas manifestaron que el compromiso de pareja se fundamenta en el mutuo respeto, en el deseo de llevar una vida feliz y placentera en forma conjunta, así como en los detalles, gestos de amor y atenciones del uno para con el otro, también en aprender a dar el espacio individual e íntimo de cada uno.

Pregunta 12: ¿Se encuentra satisfecho con su vida de pareja en esta etapa de su vida?

Análisis de Contenido	
SRA1	Por lo general sí, me da mucha paz.
SR1	Sí, podría ser mejor, pero sí.
SRA2	Sí, realmente sí.
SR2	Sí, completamente.
SRA3	Sí, re bien.
SR3	Sí, en todas las etapas de mi vida me he encontrado satisfecho.
SRA4	Sí, totalmente, estoy muy feliz.
SR4	Sí, sí.
SRA5	Sí, realmente sí.
SR5	Sí, correcto.
SRA6	Sí, gracias a Dios si, de verdad.
SR6	Sí, sí, me siento muy afortunado pienso yo, es una dicha.

Todas las parejas indicaron estar satisfechos con la vida en pareja que llevan. La SRA1 dice sentir mucha paz, la SRA4 indica estar muy feliz y el SR6 menciona sentirse afortunado por la pareja que tiene.

Pregunta 13: ¿Ha implementado actividades con su pareja a partir de cumplir los cuarenta años? ¿Qué tipo de actividades ha implementado?

Análisis de Contenido	
SRA1	No. Yo voy a aparte con mis amigas, pero no en pareja.
SR1	No particularmente que hayamos planificado u organizado actividades para nosotros, porque somos solo tres. El país tampoco te da la oportunidad de hacer suficientes cosas, entonces cuando hacemos algo, lo hacemos los tres, en familia. En pareja hacemos muchas actividades

	cotidianas, no tanto recreacionales. Si creo que nos falta mucho.
SRA2	Si, emm... bueno, con mi esposo somos divertidos porque a veces no nos gusta hacer nada más que ver televisión, ir al cine, pero a los dos también nos encanta viajar, entonces ehh... o estamos en una etapa un poco sedentaria juntos, o estamos en actividad, pero juntos también.
SR2	Sí, nos encanta ir al cine, desde que éramos novios. Ese día que vamos al cine, vamos a comer, decidimos tener un día a la semana para nosotros. Si nos sentimos muy encerrados en la casa, entonces salimos a comer o salimos a caminar, no tanto por salir a caminar sino por platicar. Platicamos todos los días de nuestra vida. Otras actividades que hacemos es demostrarnos el cariño con abrazos, con besos, hasta con mensajitos o apodos que solo entre nosotros nos decimos.
SRA3	Si miija, tanto en el ámbito espiritual, rezamos juntos, vamos a misa juntos, cuando salimos juntos, si nos invitan a lugares, vamos juntos. Por eso somos pareja. A lo único que no voy, es a sus compromisos profesionales o algo que no pueden ir las esposas.
SR3	Si, visitas familiares, sociales, religiosas.
SRA4	Pues ya no tenemos la misma energía que antes, porque antes de un día para otro podíamos decidir subir volcanes por ejemplo, eso ya no lo hacemos tan seguido, pero salimos a cenar, vemos películas, salimos al cine o nos juntamos con amigos.
SR4	Tratamos de implementar diferentes cosas, ninguna ha durado un montón pero te diría que nos cae re bien cuando viajamos, nos logramos enganchar un montón. Cuando viajamos en pareja sentimos que enganchamos.
SRA5	Si, buscamos la manera de estar juntos, mi esposo trabaja mucho entre semana, entonces en las noches miramos una película o platicamos, sino los fines de semana salimos a comer, al cine, a caminar con los perros. A veces nos vamos un fin de semana a pasear a la Antigua, a Atitlán o con amigos.
SR5	Si, salimos a cenar los viernes o almorzar los fines de semana, hacemos actividades diferentes, como ir al cine, ver películas en casa, salir a caminar o damos vueltas en el carro solo por salir un poco.
SRA6	Si, en realidad que sí. Emm... por ejemplo tenemos la libertad de irnos al teatro, al cine, a caminar, osea hacer actividades juntos. Yo si estoy gozando plenamente la idea que estamos compartiendo ahorita, que tenemos salud, que nos gusta hacer las cosas, nos vamos de viaje. Nunca hemos planeado mucho nuestra vida a distancia, sino que ha sido así como que ¡Vamos, vamos!
SR6	Viajamos más, salimos en moto seguido, nos gusta la aventura, nos gusta salir, siempre con límites, pero hemos mejorado en ese aspecto como pareja.

Dentro de las respuestas a esta pregunta, se encontró que en la mayoría de las parejas, existe la intención de hacer algo por estar juntos, sin embargo, no se

nota una implementación de actividades en pareja claramente definidas a partir de los 40. Las actividades más comunes señaladas en las respuestas son: salir a comer, ir al cine, al teatro, irse de viaje. Cabe resaltar que la SRA de la pareja 4 indica que ya no tiene la misma energía que solía tener, por ello ahora comparte con su pareja actividades que estén más a su alcance que no requieran tanta energía física. En cuanto a la pareja No. 3, ellos mencionan que varias actividades que comparten se encuentran dentro del ámbito espiritual, como rezar juntos o asistir a misa juntos.

Pregunta 14: ¿Considera que atravesar la crisis de mediana edad ha fortalecido de alguna manera su relación en pareja?

Análisis de Contenido	
SRA1	Sí, creo que si no se fortaleciera, seguiríamos siendo como recién casados. Uno empieza como a acomodarse, pero las crisis son las que nos han fortalecido y nos han permitido conocernos como somos realmente, de lo contrario es como que fuéramos una relación muy superflua, solo quiero ver lo que me gusta y lo demás no.
SR1	No marco las etapas de la vida como de forma teórica, sino que solo las vivo, no me doy cuenta si pasa o no pasa. Son los años los que nos han fortalecido, no directamente una etapa. El día a día y la vida cotidiana te van haciendo cambios, más que las etapas, o uno no se da cuenta.
SRA2	Ahh, indiscutiblemente, yo de hecho, a la enfermedad que tuve, le debo mucho pues porque él también empezó a respetarme, a respetar mis capacidades, a respetar mis horarios, él empezó a entender que yo no le podía seguir el paso. Además también lo que pasa, es que por ser el hombre y yo mujer, somos totalmente diferentes, somos opuestos hasta en el horario. Él quiere hablar en la mañana y yo quiero hablar en la noche, entonces son cosas así, que hemos tenido que aprender a buscar el horario.
SR2	Sí, definitivamente, nosotros hemos tenido varios tipos de crisis y todas nos han fortalecido mucho. Siempre nos apoyamos los dos, nos dimos cuenta, allí sí que los dos estamos en una sola lancha y si ella agarra el remo para allá y yo para allá, no vamos a llegar a ningún lado, entonces en todo es ponernos de acuerdo, es dirigirnos para el mismo lado.
SRA3	Hemos tenido problemas en la vida, golpes duros, sí, pero como lo logramos, lo logramos juntos. Todo lo ayuda a uno como pareja para ver que se puede hacer para ayudar a otros también.
SR3	Sí, no hemos tenido mayores crisis, afortunadamente. Pero considero que todo problema fortalece la relación, el hecho de superarlos hace la relación más fuerte.
SRA4	Sí, todos los problemas fortalecen de alguna manera la relación. Hacen

	que la relación sea más madura, que crezca y aprendes a ver las cosas de otro modo. Ya no le das tanta importancia a las cosas pequeñas.
SR4	Yo me imagino que sí, yo me imagino que todas las etapas tienen un por qué. En una ocasión que salimos a una fiesta, yo me tome mis tragos y a mi esposa no le gustó, ella me puso límite y eso nos sirvió porque uno entiende que tiene que respetar los límites, tanto de ella como los míos. Yo pienso que los treinta fueron más difíciles, creo que ahora ha sido mejor.
SRA5	Creo que no la crisis de la mediana edad como tal, sino que cada conflicto o cada discusión hacen que tu relación sea más fuerte, además que ya sabes escoger cuales van a ser las peleas porque llega un momento en que te das cuenta que hay muchas cosas por las que no vale la pena discutir.
SR5	Pienso que no sea una crisis la que pasamos, sino que todos los problemas o situaciones que tengamos, cuando lo superamos, crece el amor, la tolerancia, la comprensión y el amor.
SRA6	Sí, porque has madurado con la persona, entonces al madurar la entiendes más, la comprendes más, entonces es más fácil saber que esperar de la persona.
SR6	Todos los problemas te unen, te integran. Cuando hay problemas puede que haya presión en la pareja, pero te ayudan.

Las respuestas obtenidas de parte de las seis parejas entrevistadas concuerdan en que las crisis en la pareja son situaciones y circunstancias de la vida en la que, a pesar de las tensiones y estrés que aquellas acarrearán, la relación de la pareja se consolida. Una vez superada la crisis con el transcurrir del tiempo, se percibe que la relación es más madura, más sólida, con un amor más fortalecido, con un mayor nivel de tolerancia, con una comunicación más fluida y la comprensión en un mayor grado.

Pregunta 15: ¿Cuáles son las ventajas que usted percibe de tener esta edad?

Análisis de Contenido	
SRA1	Podría decir que si siguiera soltera tendría otro tipo de vida. No me hubiera animado a ser mamá soltera, entonces los beneficios es que tengo mi pareja y tengo a mi hijo.
SR1	Más sabe el diablo por viejo, que por diablo. La vida te va enseñando, las caídas y uno va aprendiendo. Empiezas a leer más a la gente, te da madurez.
SRA2	Soy lo suficientemente joven para hacer cualquier actividad, me queda muchísimo por delante. Creo que como etapa de mi vida, ésta es la mejor.
SR2	Ahh, mil ventajas, la verdad que casi todas son ventajas. Usted ya sabe en qué dirección va, sabe que cualquier cosa que se plantee la va a lograr,

	en todo sentido. Usted ya no tiene que demostrarle nada a nadie. Uno hace las cosas porque desea hacerlas, no porque tiene que demostrarle algo a alguien. Esta es una edad que da mucha seguridad. A esta edad uno ya tiene todos los recursos para hacer todas las cosas, en todos lados. Las herramientas que uno necesita para la vida ya las tiene, es solo de ponerlas a funcionar.
SRA3	Estar adulta, muchas personas se mueren jóvenes... Estar saludable, hay personas que están en peores circunstancias, ya sean de salud o de otras cosas.
SR3	Satisfacción de ver a los hijos que son profesionales y ver a los nietos crecer, saliendo adelante en la vida adecuadamente.
SRA4	Yo creo que a ésta edad uno es mucho más maduro de lo que se fue antes. Me gusta ver que mis hijos estén creciendo y que cada uno esté tomando su camino, ver que van por buen camino, creo que esta edad me da mucha paz pues veo que todo ha ido caminando bien.
SR4	Me encantaría por ratos tener 25 o 30 años créeme jajaja, pero fijate que mi edad es buena porque me permite conocer un montón de cosas, ya distingo que me gusta y que no me gusta, tengo la dicha de ver a mis hijos ya unos más crecidos que otros, emm... tengo mi independencia y poder ayudar mis papas en lo que necesitan.
SRA5	Creo que la madurez es vital porque ya no te enfocas en cosas que no son, sino que le das más importancia a las cosas que si lo merecen. Te sentís satisfecha, sentís que vas por buen camino porque has obtenido muchos logros a lo largo de tu vida, ves a tus hijos crecer y también sabes que van por buen camino. Agradezco tener buena salud, seguir sana y reconocer que todavía estoy a tiempo de hacer muchas cosas más.
SR5	He trabajado muy duro los últimos veinticinco años de mi vida lo cual ahora nos da una mayor estabilidad financiera y tengo más tiempo para compartir con mis hijos y mi esposa, el trabajo ya no es mi prioridad principal. Ahora me preocupo por dedicarle más tiempo a mi familia, veo el trabajo como un pasatiempo y no como una tarea necesaria para mantener mi familia.
SRA6	La madurez, la sabiduría, el conocimiento. Cuando eres joven no entiendes a veces, entonces ya con la edad vas aprendiendo.
SR6	Experiencia, sabiduría, te sentís satisfecho, contento con uno mismo, sentís que has tenido éxito en la vida, con la pareja, con la vida, con los hijos.

Las parejas entrevistadas manifestaron encontrarse a gusto de haber llegado a esta etapa de su vida, consideran que han alcanzado un alto grado de madurez, sensatez, objetividad, algunos ya han consolidado su bienestar económico – financiero para que el trabajo no sea su principal prioridad. Sus hijos

ya son jóvenes que pueden valerse por sí mismos y con ello, hay un beneficio adicional que es la libertad de movilidad para hacer otras actividades.

Pregunta 16: ¿Cuáles son las desventajas que usted percibe de tener esta edad?

Análisis de Contenido	
SRA1	No considero que la etapa tenga desventajas.
SR1	Que vas como en la mitad de la vida, hay cosas que dejaste de hacer y que tal vez no hiciste. Se nota en el deterioro físico. No es que yo quiera ir a saltar una montaña, pero te afecta y eso que yo soy saludable. Te afecta la vida, ver que ya has pasado los cincuenta. Si querías viajar a Rusia, ya cuesta más o si querías escribir un libro, ya cuesta más. Ya no haces las cosas.
SRA2	Que ya no puedo tener hijos, jajajajaja. Me quede con la gana de más hijos, pero bueno. Solo una hija tengo, pero eso también nos une mucho, el hecho de ser padres.
SR2	Es una desventaja saber que hubo cosas que se quedaron en el tintero, verdad, creo que eso causa un poco de ansiedad, un poco de frustración, lo que uno no hizo ya es más difícil hacerlo. Uno ahora tiene en mente otras responsabilidades. Digamos, en las amistades, uno tampoco ya no sabe qué tan sincero va a ser, hay gente que solo lo quiere utilizar a uno, hay intereses.
SRA3	Aceptar como algo normal ya no se puede hacer, las limitaciones que uno tiene ahora, como el cansancio, ya no aguantar tanto los desvelos. El desgaste de los años.
SR3	No considero que haya desventajas. Uno tiene que aceptar la ley de la vida. Todavía estoy sacando un proyecto adelante ahorita.
SRA4	Que ya no se tiene la misma energía que antes, ahora las cosas las piensas dos veces antes de hacerlas, tampoco es que este viejita pero ya las cosas necesitan más energía. Ahora necesito lentes para leer.
SR4	Desventajas creo que uno ya no toma tantos riesgos, en la juventud sos más aventado y todo lo haces más fácil, antes mucho más agresivo en los negocios, mucho más aventado, hoy soy más cauto, entonces creo que eso de una manera es desventaja. También creo que físicamente ya no estás como antes verdad, entonces puedes probar cosas pero ya no estás con toda la energía.
SRA5	Mmmm... que difícil jajaja me siento muy contenta con mi vida personal y de pareja. Creo que lo único es que vas para adelante y que te cuesta hacer algunas cosas, mi memoria me falla ocasionalmente por despiste creo jaja pero, no... me siento bien.
SR5	¿La verdad?... En ocasiones me aterra que ya pasó la mitad de mi vida.
SRA6	¿Qué sería una desventaja Dios mío? No sabría decirte una desventaja. Dime tú una desventaja jajaja, no veo desventajas.
SR6	No, no he tenido.

Para los participantes, la desventaja más importante la constituye el hecho de los cambios físicos en sus cuerpos, la pérdida de energías y la disminución del espíritu aventurero de alguno. Las respuestas, en general, reflejan que los participantes están felices con la vida individual y de pareja que están viviendo.

Pregunta 17: ¿Cuáles son sus metas en su relación de pareja?

Análisis de Contenido	
SRA1	Me gustaría mucho que él tuviera sus lapsus o sus momentos de hablar tonteras, así como yo hablo, siento que eso es lo que me hace falta, que tengamos esos lapsus de hablar y reírnos de bobadas. No es que solo hablemos cosas serias pero siento que él es un poco serio y yo soy más de tontera y más juguetona. Siento que eso nos ayudaría en nuestra vejez a aliviar crisis que seguramente vendrán, tener más sentido del humor y reírnos de bobadas juntos como una forma de complicidad.
SR1	Llegar a viejitos tomados de la mano.
SRA2	Espero que lo que hemos logrado hasta hoy, lo conservemos y seguirlo manteniendo a este nivel y a esta calidad. Es muy lindo, estamos enamorados mutuamente y nos encanta estar juntos.
SR2	Ahh, pues... morirnos juntos y felices.
SRA3	Llegar hasta el final juntos, con amor, ya no es el amor de patojos, ahora es un amor maduro, que ha madurado con los años.
SR3	Continuar juntos y fieles hasta que Dios lo permita.
SRA4	Continuar creciendo juntos, estar juntos siempre, ver a nuestros hijos realizarse como personas.
SR4	Me encantaría poder algún día desengancharme más del trabajo, que mis hijos pues vayan creciendo, independizándose, mantener un núcleo familiar bonito y agradable, que nos vean como un apoyo, no como shutes y con mi esposa poder dedicarnos el uno al otro, gozarnos el uno al otro, viajar juntos.
SRA5	Seguir juntos, apoyarnos en todo momento, ver a los hijos grandes, dedicarnos tiempo siempre.
SR5	Compartir momentos juntos, vivir felices, permanecer del lado del otro hasta el final de nuestros días.
SRA6	Continuar siendo así felices, con respeto, con comunicación, con dignidad, saber aceptar cualquier desavenencia que nos toque, si hay enfermedades, tener comprensión, ser felices, buscar equilibrios entre la pareja.
SR6	Vivir en armonía, vivir en paz, emm, estar cada vez mas unidos, cada vez hay más espacios libres, aprender a vivir en pareja, tener más actividades cuando los hijos se van y más comunicación pues sentís un espacio vacío.

En relación a las metas que tiene cada pareja, se encontró que el anhelo de los sujetos de estudio, es permanecer juntos hasta el final de sus días, haciendo crecer sus vínculos de amor y compartiendo juntos una vida como pareja donde prevalezca el respeto, la comprensión la comunicación franca y sincera, y complementarse el uno al otro en etapas de crisis y/o enfermedad. Al igual, esperan estar unidos en paz y comunicación. Para dicha pregunta se encontró que las metas son similares tanto para las mujeres que para los hombres.

Pregunta 18: Si pudiera mejorar algo con su pareja, ¿qué mejoraría?

Análisis de Contenido	
SRA1	El hecho de poder reírnos de bobadas.
SR1	Es probable que la comunicación, que fuera más fluida y más afectuosa.
SRA2	Puchicas... jajaja lo único que le mejoraría sería el horario jajaja porque ahorita hasta come saludable, come sano. Tal vez que hiciéramos deporte juntos, eso me encantaría, aunque incluso lo hacemos, salimos a caminar juntos, pero si me gustaría que fuera una rutina. El deporte es algo que siempre me gustó.
SR2	Mmm... haber que le cambiaría jajajaja yo he entendido por la madurez que si ella es así es por una razón, porque tal vez si se le cambia algo ya no sería ella.
SRA3	Ehh... mchh... Aceptar las limitaciones del otro. Yo soy más distraída y mi marido ya le va costando escuchar.
SR3	Ser más cariñoso con ella.
SRA4	Quisiera compartir más tiempo con mi esposo, el regresa muy cansado y trabaja mucho, además que nos dedicamos mucho a nuestros hijos, así que quisiera tener más tiempo con él.
SR4	Poder tener más tiempo para nosotros.
SRA5	Ya tengo tiempo para mí, es mi pareja, pero quisiera que estuviéramos más tiempo juntos, a veces llega muy cansando de trabajar y yo quisiera estar con él.
SR5	Quisiera que le prestara menos atención a sus responsabilidades.
SRA6	Pues fíjate que no, lo amo como es, con sus cosas, con su espontaneidad, soy feliz gracias a Dios, con sus detalles, con sus locuras, es muy aventurero, vamos caminando de la mano y espero que sigamos así toda la vida.
SR6	Yo creo que ser más paciente, menos exigente. Del lado de ella, que aprenda a tomarse un traguito tal vez verdad jaja.

Las respuestas obtenidas de los entrevistados evidenciaron que todas las parejas sienten la necesidad de fortalecer sus relaciones a través de compartir más tiempo juntos, de alcanzar mayores niveles de afecto y comprensión, de

sentirse más mimados y atendidos por su contraparte, de rellenar los espacios de su vida, vacíos por la partida de los hijos, mediante momentos de felicidad que ambos propiciasen y lograsen compartir.

Pregunta 19: ¿Cuál es su percepción en la actualidad respecto a poder controlar la etapa de la mediana edad?

Análisis de Contenido	
SRA1	No sé qué es lo que va a venir. El próximo cambio drástico que vamos a tener es dentro de un año que mi hijo se irá a estudiar a Francia, él es nuestro único hijo y nuestra vida ha girado alrededor de él. No pienso realmente como va a ser mi vida, lo más inmediato es el futuro de mi hijo. Solo espero que mi esposo y yo nos apoyemos mutuamente, creo que vivo más al día a día.
SR1	A mí no me produce mayor conflicto esta etapa, no pienso que estemos en una etapa particular y que sea conflictiva.
SRA2	Bueno, pensando en una crisis o controlar algo, yo si soy de las personas que le da vueltas a una situación y si trato de buscar una solución viable. No me siento a esperar que pase el milagro y ocurra, no soy así. Ehh... creo que para llegar a un lugar que uno espera, uno tiene que trabajar para llegar allí.
SR2	Si no soy sensato de poner manejar la etapa, mejor no la manejo. Hay que manejar la salud, manejar la relación. Hemos sido muy felices de poder disfrutar de nuestra relación. Nuestra relación es excelente, nuestra comunicación es formidable, eee, nosotros hemos escogido como vivir nuestra relación. Mi familia es bendecida y yo pude escoger el tipo de vida que yo quería llevar.
SRA3	Le doy gracias a Dios. Dios nos mantiene muy unidos. El éxito de un matrimonio es de tres. No solo la pareja, sino Dios también. La comunicación es muy importante también. Dios da mucha firmeza.
SR3	Nunca me dio problemas mayores, no sé cómo responder a esto.
SRA4	Me siento tranquila porque sé que todos nuestros problemas los podemos arreglar, gracias a que nos decimos las cosas, todo lo superamos y lo superamos juntos.
SR4	Emm, gracias a Dios puedo manejarlo, pero como te digo, lo que quiero es poder desengancharme del trabajo, de los problemas del trabajo para poderme enfocar en los temas más importantes, pero estoy trabajando en eso para poder tener esa paz.
SRA5	Trato de mantenerme agradecida con la vida y no ver las cosas malas que puedan surgir. Si hay una crisis busco la manera de superarla pero me siento bien conmigo misma.
SR5	Yo pienso que nunca se puede controlar los problemas o las crisis, pero podemos enfocar nuestras energías para evitarlos y prepararnos para cuando estos pasen.

SRA6	Nunca lo pensé, nunca pensé que tendría que hacer algo diferente. Lo tome como una edad más, estamos bien, sigamos adelante verdad.
SR6	Jamás pensé en esa crisis de los cuarenta o los cincuenta. He visto a varios amigos que sí pasaron por esa etapa que si se divorciaron o se casaron con mujeres más jóvenes y están igual o peor que antes. Básicamente uno debe saber que estas con lo ideal, no vas a buscar cosas que te hacen falta.

La percepción de las parejas respecto de controlar la etapa de la “mediana edad” es tomarla con naturalidad, estar preparados para afrontar las circunstancias que conlleva dicha etapa de la vida y permanecer tomados de la mano de su pareja confiando en la bendición de Dios para lograr superar dichas desavenencias.

Características de la muestra: Referencia hacia otros

Pregunta 20: **¿De qué manera ha buscado apoyo en otras personas?**

Análisis de Contenido	
SRA1	Creo que, al menos en mi caso, todo lo hemos resuelto él y yo. Tal vez cuando uno tiene un problema, lo comento con otras personas, pero no, no espero que me ayuden mucho, lo hago más que todo cuando ya ha pasado la crisis, no lo hago cuando es el momento porque creo que si tengo una crisis con mi pareja solo con él la puedo solucionar, porque las otras personas son muy ajenas a mi vida y a mi vida en pareja, y me pueden ayudar o me pueden perjudicar muchísimo. No lo comparto mucho, no sé si fue por mi crianza, que cuando se hablaban problemas, había que arreglarlos en casa directamente. Un problema lo comparto más de pasada porque ya lo solucioné.
SR1	No mucho porque al menos yo, no tengo muchas amistades en Guatemala. La sociedad guatemalteca es muy cerrada, no es fácil entrar o salir, no funciona así. Círculo de amistades, casi no.
SRA2	Sí, todo el tiempo. Bueno, para empezar, aquí con mi mamá y mis papás, que me abrieron las puertas de su casa. Ehhh... yo trabajo y he trabajado todo el tiempo y entonces, siendo una madre joven y enferma no fue fácil. Mis padres me ofrecieron regresar a la casa para no tener preocupaciones de casa y yo lo acepté sin pensarlo dos veces, mi esposo por supuesto también estuvo feliz de recibir la ayuda. En todo tipo de crisis, creo que es importante encontrar la persona ideal que le puede ayudar a uno.
SR2	Sí, tengo la gran ventaja de tener a mi suegra que es parte de la clave que hoy estemos aquí platicando. Mis suegros han sido incondicionales en todo sentido. Ella nos enseñó mucho de lo que es el amor, que el amor puede solucionar los problemas, el amor es la mejor cura. Ella ha sido apoyo para mi esposa, para mí y para mi hija y de alguna manera ella ha

	sido como un colchón o una esponja para amortiguar muchas de las cosas que vienen de afuera. La gran ventaja de ella es su forma de ser, su corazón y su edad, ella tiene sabiduría que nosotros no tenemos.
SRA3	Tengo mi guía espiritual, además hablamos de nuestras limitaciones con mi esposo, tanto él como yo.
SR3	En amistad con otras personas para convivir.
SRA4	Yo si trato de platicar todo con mi esposo, soy muy abierta a él, cuando tengo problemas, es a él la primera persona a la que acudo.
SR4	Normalmente busco a mi esposa o a mi papá o un grupo de amigos con quien más relación tengo. Además hay cosas que veo en mis hijos, que yo digo ¡puchis! Desde el más chiquito hasta el más grande, hay que aprender de ellos, no sé de donde lo sacaron pero se puede aprender de ellos también.
SRA5	Si he buscado apoyo y lo he hecho con mi esposo, a él es quien yo le cuento todo y sobre quien yo busco apoyo. Creo que él me conoce muy bien y sabe que es lo mejor para mí cuando a mí se me olvida.
SR5	Si tengo un problema a la persona que busco de primero es a mi esposa pero también consulto a mi mamá, ella me orienta a tomar mejores decisiones cuando no sé yo qué hacer.
SRA6	Pues generalmente no, yo tengo un directorio espiritual, un sacerdote con el que vas y conversas, no es necesariamente una confesión pero te desahogas y le dices, tampoco necesariamente por un problema en sí, sino que pienso que el problema si tiene que ser de la pareja, cada uno somos tan diferentes. El problema es entre tú y tu marido, nadie más tiene porque opinar, si otros opinan pueden hacerse partidos, ¿me explico?
SR6	Soy muy amiguero yo, tengo varios grupos que nos ayudamos mutuamente. Tengo amigos de las motos, de la infancia, profesionales. Nos conocemos tan bien que si alguno tiene un problema, se le ayuda. Es importante, varias veces me han ayudado. A veces uno compara los problemas de uno con otros y se da cuenta que los problemas de uno no son tan grandes, son mínimos entonces ya no se le da tanta importancia.

Las respuestas obtenidas de los entrevistados variaron según la percepción de cada uno al respecto del tema de la misma. Algunas parejas opinaron que cuando atraviesan una situación o un problema, a la primera persona que acuden para resolverlo es a su propia contraparte en la pareja, mientras que otros buscan a sus Padres y otros, tanto más a sus guías espirituales o a sus círculos de amigos, pero ninguno de los entrevistados hizo referencia a buscar “ayuda profesional” para lograr enfrentar y superar sus diferencias bajo la guía práctica de un profesional.

Pregunta 21: ¿Ha tenido contacto con otras personas que se encuentren en la misma crisis que usted?

Análisis de Contenido	
SRA1	No.
SR1	No lo veo como una crisis, lo veo como parte de la vida. No, tengo gente con la que trabajo que tenga esta edad o más, pero no llegamos a ese nivel de conversación.
SRA2	Ehh... tal vez no con la misma crisis, pero si tengo amigas que han pasado crisis como de maridos violentos o de infidelidad o crisis de estar solas, estar a esta edad y sola, tampoco les gusta, es complicado.
SR2	Todos mis cuñados, mis hermanos, todos sus matrimonios son estables, aún con las dificultades que han tenido.
SRA3	Estoy rodeada de personas que tenemos la misma edad y todas pasamos por lo mismo. Uno se ríe de esos problemas.
SR3	No.
SRA4	No sé si exactamente la misma crisis porque no todos tenemos los mismos problemas, pero si platicamos con otra pareja de amigos y ellos nos cuentan sus problemas y nosotros los nuestros y vemos como es la mejor solución para resolverlos.
SR4	Tengo amigos que platicamos muchas cosas y hay muchas cosas que tenemos en común, entonces algunos ya lo han pasado años antes, algunos todavía no, pero más que ir a un grupo de apoyo, tenemos un grupo de amigos que tenemos casi las mismas edades que uno puede ver cosas muy similares y que uno no está loco.
SRA5	Si nos ha pasado que a veces no sabemos qué hacer o como resolver algo aunque ya hayamos tomado una decisión y preguntamos a nuestros amigos, son una pareja de amigos con los que hemos crecido y vamos muy parecido.
SR5	Sí, mi mejor amigo y su esposa son nuestros amigos desde antes que se casaran y por eso nos tenemos mucha confianza y nos contamos las cosas cuando alguno de nosotros tiene algún problema, lo vemos como un grupo de apoyo.
SRA6	No, pero muchas personas si me consultan sus problemas, no es necesariamente mío. Pero gracias a Dios no. Es de otros hacia nosotros, no de nosotros hacia ellos.
SR6	No, yo creo que somos ejemplo para muchos. No ejemplo por el lado de sentirse de presumir porque uno tuvo éxito. Ayudamos a la gente joven, problemas de sobrinos, lo hemos ayudado y han salido airosos. Hacen caso y salen adelante con sus matrimonios.

Las respuestas obtenidas para esta pregunta permitieron evidencia que de una u otra manera, las relaciones interpersonales permiten tener acceso a escuchar problemas o situaciones de compañeros de trabajo, amigos o círculo

donde se desarrollen las actividades diarias. Es precisamente ese intercambio de palabras el que conlleva a escuchar con detenimiento determinadas situaciones que pudieran estar pasando o próximas a suceder. Cabe mencionar que esta situación crea un clima de “confianza” que permite crear una válvula de escape para quién se atreve a dar el primer paso y el receptor probablemente también se abra y comparta alguna parte de sus problemas logrando así un desahogo.

Pregunta 22: ¿Qué tipo de actividades realiza con sus amigos?

Análisis de Contenido	
SRA1	Si, salgo mucho con mis amigas, me reúno con ellas a desayunar o almorzar, dependiendo el tiempo que tenga.
SR1	No salgo con amigos.
SRA2	Yo realmente lo más que hago es salir a comer y nos encanta. Tengo diferentes grupos, entonces una o dos veces al mes, salimos con los diferentes grupos que tengo a comer o a platicar. Además sirve también como terapia de grupo, sale uno como que pfff liberado.
SR2	Sí, yo comparto mucho con colegas artistas, eventualmente compartimos con otras parejas, pero más que todo nos la pasamos en reuniones familiares.
SRA3	Cuchubales de parejas, para platicar, convivir, verse uno con los amigos.
SR3	Convivencia social, reuniones sociales, cuchubales entre parejas
SRA4	Con los amigos de vez en cuando salimos a comer, a veces también nos vamos de viaje o salimos a pasear, pero en su mayoría vamos a comer y a platicar.
SR4	Nos gusta salir a comer, nosotros tenemos un grupo de amigos que nos juntamos una vez al mes, en una especie como de foro a platicar cosas personales, de negocios y todo, ya tenemos nuestra metodología con la que platicamos entonces eso nos ha ayudado muchísimo. Salimos a comer. También tenemos otro grupo de amigos con los que tratamos de viajar una vez al año, hacemos churrasco, salimos a pescar o ese tipo de actividades.
SRA5	Salimos a cenar, a tomar copas de vino o a platicar, hacemos planes también para salir de viaje juntos.
SR5	Tengo un grupo de amigos con el que me junto a jugar golf, tenemos otros amigos con los que salimos a cenar y a platicar.
SRA6	Pues mira, tenemos varios grupos de amigos, unos son caballistas, vamos con los caballos. Por ejemplo, tenemos otros cuchubales. Es bonito porque tenemos la experiencia de compartir con otras personas mayores, vas aprendiendo de ellos. Yo siempre he creído que es importante tener amigos mayores para compartir sabiduría, tener amigos de tu edad para compartir las mismas experiencias que estás pasando y tener amigos jóvenes para que siempre te inyecten juventud, pienso yo pues.

SR6	Uy, abundantes, tenemos un grupo que nos juntamos una vez por mes, ahorramos dinero para salir de viaje. Tenemos un grupo de motociclistas y con los caballos tenemos amigos por toda Guatemala también.
------------	--

Las actividades que realizan las parejas entrevistadas son muy diversas, sin embargo, las más comunes son: salir a comer, cuchubales, compartir y divertirse, irse de viaje, etc. A lo largo de las entrevistas con cada persona y pareja, se dejó de manifiesto el hecho de reunirse con personas de la misma, menor y mayor edad, situaciones que permiten evolucionar en el constante aprendizaje de la vida y de la identificación de potenciales riesgos para evitar asumirlos y acarrear con las respectivas consecuencias.

Pregunta 23: ¿Ha buscado algún tipo de apoyo profesional para enfrentar la crisis de mediana edad? ¿En qué forma lo ha apoyado?

Análisis de Contenido	
SRA1	Solo mi ginecólogo jajajaja que me receta mis complementos hormonales.
SR1	Alguna oportunidad intente ir con un psicólogo, pero estuve como dos o tres sesiones, solo fui para desahogarme, no me dijo nada, me aburrí y me fui. Me sirvió solo como desahogo.
SRA2	Ehh... si de hecho si, el año pasado en el trabajo estaba teniendo presión y situaciones complicadas que yo no podía manejar, entonces fui con una psicóloga, que me ayudó, pero ella me decía que no había mucho que se podía hacer porque ella veía que yo estaba muy enfocada y manejando la situación lo mejor que podía, pero pues hay cosas que se le salen de control a uno y uno quisiera poderlas manejar distinto pero no.
SR2	En una oportunidad busque ayuda con una psicóloga, pero yo ya tenía todo bastante ordenado. Ella nunca me dijo nada, yo elabora mis preguntas y necesitaba hablar para entenderme, solo me sirvió como desahogo. Yo pagaba para que me oyera, nunca me dio una idea inteligente, permíteme que le diga, pero deje de ir.
SRA3	No, nunca, fuera del espiritual nada.
SR3	Nunca he tenido crisis emocionales. No recurro a otros profesionales
SRA4	Una vez fuimos a un psicólogo, porque estábamos teniendo problemas porque mi esposo trabajaba mucho y sentía que eso nos estaba distanciando, pero a los días se nos pasó y todo se arregló. Ya no volvimos a ir.
SR4	No, aún no, derrepente algún día lo voy a necesitar pero aún no.
SRA5	No, de hecho la he considerado pero nunca he visitado a un terapeuta.
SR5	Sí, pero no me sentí a gusto.
SRA6	No... no.
SR6	Jamás.

Los entrevistados convergen en que la experiencia que vivieron al momento de buscar apoyo profesional por parte de un psicólogo no les ayudo en la superación de sus problemas, más bien consideran que “pagaban para que les escucharan y se pudieran desahogar” de sus tensiones. Adicionalmente, no fueron constantes y perseverantes en las terapias que iniciaron.

Pregunta 24: ¿Ha participado en grupos religiosos o actividades de servicio social? ¿Cómo lo han apoyado estos grupos o actividades?

Análisis de Contenido	
SRA1	No, que yo me acuerde no.
SR1	Somos católicos practicantes, pero son muy cerrados, es complicado. Hemos participado en grupos, pero hace veinte años. Tratamos de participar en un grupo aquí en San Ignacio con mi esposa, pero nos dijeron que los cupos ya estaban llenos o el curso ya había empezado, entonces ya no nos dejaron entrar. Ya sabrán ellos.
SRA2	Si, desde hace como ocho años, empecé con una institución que trabaja con niños de la calle, pero desde que me enfermé, pensé: “me voy a ir de este mundo y nunca he ayudado a nadie”, entonces empecé a apadrinar a una niña y llegaba a verla una vez al mes con regalos, con ropa, con lo que podía, entonces ellos me invitaron a celebrarle los cumpleaños a la casa hogar de los bebés. Fuimos como dos o tres veces con mi hija y mis sobrinas a llevarles piñata, pastel, pero a raíz de eso dije: “Porque estoy ayudando allá, cuando yo tengo gente en la finca que tiene la misma necesidad. Entonces cada año, el 6 de enero, se volvió una tradición de celebrarles con piñatas, pasteles y útiles escolares a los niños de la finca, que son como cincuenta.
SR2	Mire... religioso tal vez no... pero de actividades sociales sí, mucho de lo que yo hago tiene que ver con fundaciones, entonces la mitad del valor de las obras que yo hago, va para ellos. Uno se da cuenta que hay siempre personas que tienen menos que uno, entonces uno le da gracias a la vida.
SRA3	Estuve doce años impartiendo cursos para formación de niñas, pero hace poco ya no quise por el cansancio. Además voy a mis medios de formación, mis retiros mensuales.
SR3	Yo di mi servicio como médico en una iglesia, construimos la iglesia. No fue con nuestro dinero pero participando en comités para construir la iglesia y la escuela del barrio.
SRA4	Yo si acudo a la iglesia, antes participaba más en actividades de la iglesia, pero ya no, derrepente una u otra, pero ya no.
SR4	En grupos religiosos no, pero si trato de ir a misa, antes mi esposa me arrastraba pero ahora no, ahora voy solo, y si derrepente mi esposa no puede voy yo. Una vez probé ir a círculo, pero no me gustó. Es bonito ir a charlas pero hay incongruencias en algunas cosas, entonces no.
SRA5	No, ocasionalmente vamos a misa los domingos pero no participamos en

	actividades religiosas.
SR5	No, nunca he participado porque considero que puedo tener una relación con Dios más estrecha por mí mismo.
SRA6	No, voy a misa todos los días si quisieras saber, pero no como para salir de mi casa, es por fe y nada más.
SR6	Participamos en obras sociales y en grupos religiosos, no buscamos satisfacción personal, creo que va involucrado la ética y la moral. Buscamos como ayudar a otros.

Las parejas entrevistadas, independientemente de la forma en la que profesan su religión y sus creencias, tienen conciencia de ayudar a otros y de compartir lo que tienen. Estos no practican su religión de forma regular, no participan en grupos religiosos, aunque si asisten a misa regularmente, al igual que se esmeran por hacer servicio social. Ellos también lo comentan como actividades que hacen espontáneamente por el hecho de ayudar, no se refieren a estas actividades como manera de huir de sus problemas en casa.

Características de la muestra: Afrontamiento no productivo

Pregunta 25: Por alguna razón, ¿ha evitado la convivencia fuera del hogar?

Análisis de Contenido	
SRA1	No.
SR1	La inseguridad o un poco de paranoia, es como el contexto. Otra cosa que nos afecta un poco es que me cuesta mucho hacer amistades aquí, siento como que no quieren a veces o no se da, entonces casi no salimos y si se echa de menos. Tanto mi esposa como yo necesitamos hablar con otros pares, otras parejas y saber qué le pasa a cada quien, no se trata de un desahogo sino de relaciones humanas.
SRA2	¿Evitado? No, cuando hemos tenido conflictos de pareja nos hemos dicho, el primero que salga de esta puerta ya no regresa. La regla es: el pleito arranca aquí y termina aquí, nada que me voy a ir a dormir o nada.
SR2	Pues no es que alguna vez la haya evitado, pero algunas veces tengo que irme al extranjero a tomar cursos. Pero durante los días, cuando me mantengo muy ocupado, tengo que entender que parte del día también tiene que ser para ella. Yo entiendo que le debo dedicar tiempo para ella.
SRA3	No, a menos que los dos estemos muy cansados y no vamos, pero no. nosotros nos consideramos sociales, cualquier cosa que nos invitan, vamos.
SR3	No la evito, siempre estamos juntos.
SRA4	No, nunca la hemos evitado. Si por alguna razón discutiéramos lo arreglamos y de todas maneras nunca nos hemos peleado antes de salir.

SR4	En mi mente esta tratar de no llevar nada al segundo nivel, no dejo que nada se salga de su lugar, no es una opción para mí.
SRA5	No la hemos evitado, en caso que tuviéramos una discusión resolvemos el conflicto antes, no dejamos que el conflicto crezca nunca.
SR5	Si aunque ame incondicionalmente a mi pareja hay veces que se necesita tiempo para uno solo, no porque estemos peleando pero si necesito tiempo para mí.
SRA6	Nunca, gracias a Dios, siempre hemos compartido juntos, yo soy más chapada a la antigua, mis amigas salen mucho juntas, solas, sin esposos y yo no salgo. Yo prefiero salir con mi esposo y compartir, pienso que es una experiencia más bonita que salir sola. Si nos casamos es para compartir, pero, sin embargo, cada uno tiene que tener su espacio personal, si no nos abrumamos los dos, pero al momento que compartimos en pareja, compartimos en pareja.
SR6	Por el contrario, siempre hemos tenido libertad, nunca he sentido presión por parte de mi pareja, no ha habido dudas, ha habido total confianza.

La respuesta de los entrevistados es contundente en que no han evitado la convivencia fuera del hogar. En el caso de un esposo dentro de uno de las parejas participantes indica que él la ha evitado, refiriéndose a que ocasionalmente necesita su espacio para pensar, estar solo o reflexionar, sin embargo, se observa que ninguno ha evitado la convivencia, más bien, buscan compartir tiempo juntos, resolver sus conflictos en casa y luego al salir, buscan hacerlo juntos.

Pregunta 26: ¿Alguno de los miembros de la pareja ha pasado por una infidelidad? ¿Cómo ha manejado el hecho de la infidelidad para continuar como pareja?

Análisis de Contenido	
SRA1	No.
SR1	No.
SRA2	No, y por supuesto sí creo que me he escapado porque mi esposo es un poco distraído, es un poco inocente, y de hecho hace como un año y medio, yo si sentía que había una mujer persiguiéndolo y andaba encima y lo tuve que sentar un día y decírselo y él me decía: hay no, como vas a creer si es una amiga, que no sé qué, pero yo le dije: mira, no sé qué tipo de amiga será que te invita una navidad a su casa sabiendo que sos casado, porque no invita a la pareja, eso no es de una amiga normal. Siempre a un hombre casado se le invita con su pareja. El allí empezó a reaccionar y se empezó a alejar. Entonces yo pienso que estuve cerca de una infidelidad pero la detuve.
SR2	No.
SRA3	No.

SR3	No.
SRA4	Pues que yo sepa no jajaja.
SR4	No, pero tiene mucho que ver que la gente se exponga, porque si la gente se expone les puede pasar algo. Hay que trabajar para que no, uno no anda buscando eso y tampoco se expone. Si uno va seguido con los amigos a echarse los tragos, tarde o temprano cae una chava, uno de casado no tiene nada que estar haciendo allí.
SRA5	No, soy muy cerrada ante ese tema.
SR5	No.
SRA6	Nunca, ni en el sueño, ni el pensamiento.
SR6	Infidelidad mental quizá sí, si veo una mujer guapa en la calle digo que guapa y a veces molesto incluso a mis hijos, pero nunca lo he hecho con una mala intención.

Las parejas entrevistadas respondieron no haber estado en un hecho consumado de infidelidad. Cabe mencionar que se observa que para las mujeres, el hecho de pensar en una infidelidad resulta un tema más cerrado, mientras que los hombres se abren a discutir sobre lo que implica una infidelidad, como podría darse el espacio para que sucediera y como en ocasiones pueden aceptar el hecho de ver a otras mujeres, sin embargo, no tener la mala intención de lastimar a su pareja.

Pregunta 27: ¿Consume o consumió algún tipo de sustancias (medicamentos, alcohol, tabaco, etc.) como consecuencia de la crisis de la mediana edad?

Análisis de Contenido	
SRA1	No.
SR1	No. Fumo, no mucho, pero desde hace mucho tiempo, no fue a consecuencia de esta etapa y bebo alcohol, pero como de forma social.
SRA2	No, siempre fui una persona muy sana.
SR2	No.
SRA3	No, nunca.
SR3	No.
SRA4	Yo no, nunca.
SR4	Pues mira, si tomo social, tabaco no, no me gusta.
SRA5	No, con amigos si salimos a tomar vino pero no como método de escape, ¿verdad? qué es eso lo que me estas preguntando.
SR5	No, siempre he tenido miedo al abuso de las sustancias.
SRA6	No sé ni tomar, ni fumar, no nada, nunca.
SR6	Un par de veces quizás sí, pero por otros motivos, no por problemas con mi pareja. No he buscado, jamás el alcohol como escapatoria. Lo he

hecho más como socialmente.

Las respuestas de las parejas entrevistadas son concluyentes en que las sustancias más comunes de consumir son el alcohol y el tabaco. Ninguno de los entrevistados atribuyó el uso de sustancias derivado de la crisis de la mediana edad.

Pregunta 28: Cuando hay complicaciones en pareja, que parecen inagotables, muchos deciden separarse o divorciarse, ¿cómo maneja usted esa situación?

Análisis de Contenido	
SRA1	Creo que por lo mismo que te decía anteriormente, creo que esas expresiones se dan cuando uno está muy alterado o muy harto de una situación que persiste o que reincide. Pero cuando ya se piensa fríamente, es lo que te digo que hago, que pongo en una balanza los beneficios o los valores o mi vida en general, contra estas situaciones que me sacan de quicio. Siempre pesa más la otra, la que me da felicidad y la que me importa realmente. Me enfado, grito, pero es solo de bajar el ritmo cardiaco y verlo fríamente, lo que vale es lo que está del lado bueno de la balanza. Son cosas que tal vez me amargan un rato, pero no me van a amargar la vida.
SR1	Uno no puede pretender vivir casado o en pareja, si mete las patas. Lo esencial es la prevención y la fidelidad. Es ridículo pensar que puedo llevar una vida en pareja si soy infiel, eso no coincide. No puedo tener tampoco comportamientos erráticos o violentos. Uno vive bajo una línea elemental de respeto que no te permite hacer otras cosas y esa es la regla a la que uno se compromete antes de casarse. Probablemente no se dice pero uno lo sabe. No puedes estar con otras mujeres o andar drogado. Es esencial la comunicación como te decía antes.
SRA2	Es complicado porque hemos pasado por momentos tan terribles que el uno o el otro cae en depresión y creo es cuando el otro, el que está más o menos, es el que tiene que servir de bastón para agarrarlo y decirle que de esta salimos como hemos salido de otras antes. Es difícil, es sentarse a hablar y darse apoyo para salir juntos adelante.
SR2	Yo no me veo sin ella, allí sí que en el caso mío, yo no la veo fuera de la foto en ningún punto de mi vida. La verdad es que somos muy felices. Si en algún momento nos lo dijimos en el pasado, ahora me da risa.
SRA3	Porque mi voto que yo hice ante el altar es lo más importante, yo me comprometí ante Dios. Hemos tenido una vida buena con mi esposo y con mis hijos, con fallos tanto de ellos como de uno, pero hemos tenido una vida buena, nunca me he arrepentido. Me parece ilógico que ahora los matrimonios son desechables. Si uno puede no sé porque las otras personas no.

SR3	Nunca he llegado a esa situación, por lo tanto, nunca lo he considerado una opción.
SRA4	No se me pasa por la cabeza tener que separarme de él. De recién casados tuvimos una discusión y quise irme a la casa de mis papás, pero nunca más. Creo que no se piensa en eso.
SR4	Creo que tanto Carolina como yo tenemos clarísimo que esa no es una opción, entonces como no es una opción, ni siquiera está en la mesa. Momentos difíciles hay cualquier cantidad, discusiones hay cualquier cantidad, que puedes decir cosas que ofendan a la otra persona si nos ha pasado, pero yo siento que lo más importante ha sido no verlo como una opción.
SRA5	Nunca he considerado el divorcio como una opción, no me gustan las parejas que por comodidad o por salida fácil toman esa decisión, me parece algo inmaduro. Todo tiene solución y no hay cosa más grande que el amor que le tengo a mi esposo. Creo que si decidís casarte es porque quieres estar junto a alguien el resto de tu vida, superar los obstáculos juntos y caminar juntos.
SR5	Desde joven he cuidado mucho cumplir mi palabra, sin tome la decisión de casarme es para siempre y con la intención de sobre poner cualquier obstáculo que se me presente.
SRA6	Pienso que tienes que tener una madurez. Porque te divorcies, eso no resuelve tu problema, creo que es importante ser fuerte como pareja, desde un principio para ir aprendiendo a conocernos y seguir siempre adelante. Nada en la vida es fácil, todo cuesta. Las jóvenes dicen ahora “Me caso solo por lo civil, por si me divorcio” pero así ya tienes la predisposición a pensar que tengo esa opción. En vez de decir “voy a ser feliz toda mi vida y voy a buscarle las soluciones a los problemas”... Nada en la vida te va a ser fácil, todo en la vida tiene un por qué y ese por qué tienes que saber cómo buscarlo. Hay que buscar soluciones, buscar las cualidades en lugar de los defectos, busca lo bueno de la persona, no lo malo y en realidad no es la persona en sí, sino el hecho que no funciona en ese momento, no que la persona sea mala por tener una reacción equivocada en un momento, posiblemente al momento de la discusión venia cansado el esposo o la esposa por X o Y razón y que en el momento solo explotó, por la tensión del momento, no porque él quisiera haber hecho eso mal. Yo pienso que con cariño, con amor, con paciencia, todo se logra pues, no es fácil nada en la vida, pero si pienso que hay que tener paciencia y tolerancia.
SR6	Jamás lo he pensado, nunca he tenido ni la más mínima duda, mi esposa es muy especial en ese sentido, mi esposa dejo a su familia para venirse a Guatemala, sin conocer a nadie, por un lado sería injusto, pero por otro lado jamás lo he pensado.

Las respuestas obtenidas mostraron que independientemente de lo complicado y/o complejo que pueda ser un problema –siempre y cuando no sea

de infidelidad– el compromiso de permanecer juntos y unidos caminar tomados de la mano para alcanzar un objetivo que es permanecer en convivencia como pareja hasta el final de los días, es lo que prevalece. No se considera como una opción ante ninguna circunstancia o situación el hecho de separarse y/o divorciarse.

Pregunta 29: ¿Qué beneficios ha encontrado usted al no separarse de su pareja?

Análisis de Contenido	
SRA1	Si, la serenidad que tiene él, la reflexión que es una de sus virtudes o cualidades. Yo era muy impulsiva, pero cuando tienes una persona que te da cariño y te serena, eso le da mucha paz a mi vida. Su forma de hablar me baja y también me enloquece a veces.
SR1	El aprender a manejar las vicisitudes de la vida y los conflictos que pueden haber en cualquier pareja. A cualquier parte que vamos, la vida te va enseñando, si no lo haces nadie lo va a hacer por ti. La vida en pareja te fortalece.
SRA2	Pues la verdad es que yo podría decir que mi beneficio más grande es después de 20 años de casados, estoy en el momento más feliz de mi matrimonio y de mi vida. Estoy más enamorada que nunca, estoy disfrutando mi matrimonio enormemente, nos disfrutamos mutuamente estar juntos. Creo que es la mejor etapa que pude haber tenido. Valió la pena todo este camino rocoso para llegar a ahorita.
SR2	¡Uyyy miles! ¡Todos! Jajajaja Se da cuenta usted, se lo voy a poner así, yo tengo dos papás divorciados, cada uno vive en una casona solos y yo veo la soledad, yo veo ni quien les dé una medicina, no tienen con quien compartir un desayuno, no tienen con quien compartir su lecho por las noches y yo cuando los veo a ellos me da mucha tristeza, ellos se acostumbraron. Yo no le veo ninguna ventaja estar allí solo.
SRA3	Estabilidad emocional para la familia, no veo razón para separarse, todo se puede arreglar cuando las cosas se hablan, sin la intervención de otras personas. En todo caso yo acudiría a un sacerdote, pero no lo que otras personas ajenas dicen. Los ajenos dicen y hacen lo que quieren y no conocen lo que vive uno.
SR3	Apoyo mutuo, ayuda, tener compañía, alguien con quien contar y alguien con quien respaldarse.
SRA4	Uyy, tener alguien a quien atender, alguien a quien darle cariño, tener compañía por las noches. Te da paz, tranquilidad, saber que tenes alguien con quien contar.
SR4	Primero tranquilidad, paz, paz, paz, paz, mil paces. Además para los hijos siento que es muy importante tener un núcleo familiar, pero en lo personal es saber que uno puede tener sus crisis y todo pero no porque voy a irme con alguien más, esa persona va a ser perfecta y ya después de 22 años de estar casado yo te digo que lo que me da es paz, tranquilidad.

SRA5	Tener una pareja, ser feliz, compartir las noches y los días con una persona que amas. Es una gratificación enorme tener a alguien junto a ti que te ama incondicionalmente y te acepta como sos.
SR5	Estabilidad, es saber que tengo un respaldo emocional, te da seguridad, calor de hogar y apoyo incondicional.
SRA6	¡Haaay! Estar feliz, el encontrar las cosas buenas, gracias a Dios hemos estado felizmente casados, no hemos tenido una razón para decir porque me case.
SR6	Es un ejemplo, si tienes fe, es parte de esa misma fe que Dios te resuelve todos tus problemas, todo está en el hogar, todo está en tu pareja, no hay q buscar en otro lugar. Cuando pasa el tiempo y ves a tus amigos que si decidieron separarse, ves que eso no soluciono sus problemas, al contrario, tienen más problemas y no son felices.

Los beneficios de permanecer unido a la pareja que se ama y con la que se han compartido tantas cosas (buenas y malas) y convivido tantos años se traduce en dos situaciones fundamentales en la vida, la primera, la realización de estar con el ser amado, madurar cada día más y aprender contentamente. Y la segunda la estabilidad emocional que da el hecho de haber mantenido por muchos años un hogar unido, un ejemplo para los hijos y nietos. La combinación de estos dos grupos de factores conlleva la realización personal y felicidad, paz y tranquilidad personal, de pareja y a la larga de familia.

Pregunta 30: ¿Qué nombre le daría usted a esta etapa?

Análisis de Contenido	
SRA1	Nunca había pensado en esta etapa tan detenidamente como me la estás haciendo pensar tú, pero creo que vale la pena la etapa. Es vital esta etapa con la pareja. Creo que vale muchísimo la pena vivir esto. El nombre sería para mi "vale la pena".
SR1	Le daría de nombre "La mitad del camino".
SRA2	Yo le pondría "Fantástica", yo creo que es la mejor porque estoy en el punto ideal de mi vida.
SR2	Ahh... eso está difícil. Creo que es como una segunda adolescencia. Es una etapa para ser novio con su esposa.
SRA3	Camino a alcanzar la madurez que tanto ansiamos todos. Ser maduros cuesta.
SR3	Para mí no han cambiado las etapas, sería una etapa buena, le pondría "La Continuidad".
SRA4	Yo le daría el nombre de "Tranquilidad".
SR4	A la de ahorita... "Realización y paz".
SRA5	La puerta para nuevas oportunidades.

SR5	El reencuentro con uno mismo.
SRA6	Una etapa maravillosa de la vida. Es una etapa linda, estamos estables, los dos estamos maduros, es bien importante reforzar los aspectos de tu vida y poner a Dios adelante.
SR6	Quizás la etapa de satisfacciones. Estas en la mejor etapa de tu vida, estas económicamente bien, estas físicamente bien, tus hijos están bien, ves que todo va marchando bien. Estas satisfecho.

Los nombres que los entrevistados darían a esta etapa de la vida son muchos, sin embargo, los pilares sobre los nombres asignados por los participantes sugieren conceptos tales como: Madurez, Sensatez, Experiencia y Realización.

De acuerdo a las entrevistas, se observó que la estrategia de afrontamiento más utilizada por las parejas es la de resolver el problema, ya que tienden a comunicarse los pensamientos y sentimientos al momento de tener algún conflicto, además de, no solo escuchar, sino respetar lo que el otro le indica. La SRA2 comenta “Creo que tenemos una excelente comunicación para las cosas importantes, para las cosas vanales, la verdad es que hasta se nos olvida, pero porque no tienen importancia, pero las cosas transcendentales si.” Se encontró también que dichas parejas buscan apoyo en amistades o en familiares cercanos, así mismo, los sujetos comparten actividades con otras personas, sin embargo, consideran que la primera opción de consuelo es la pareja. Indican que la pareja es la persona ideal para buscar apoyo y quien dará los mejores consejos, antes que alguien más que no conoce a intimidad la relación. La SRA5 menciona “Si he buscado apoyo y lo he hecho con mi esposo, a él es quien yo le cuento todo y sobre quien yo busco apoyo. Creo que él me conoce muy bien y sabe que es lo mejor para mí cuando a mí se me olvida.” Por último, el afrontamiento no productivo no fue evidenciado puesto que las parejas negaron haber atravesado una infidelidad y el uso de sustancias como drogas, alcohol o tabaco. La SRA6, refiriéndose a la infidelidad, indicó “Nunca, ni en el sueño, ni el pensamiento.”

V. DISCUSIÓN

Considerando la finalidad del presente estudio, se entrevistó a seis parejas de matrimonios estables que tuvieran hijos y que estuvieran atravesando conflictos de la crisis de la mediana edad. Por medio de la información brindada por parte de los sujetos participantes, se identificó los estilos de estrategias de afrontamiento que utilizan para enfrentar sus conflictos, las cuales son propuestas por Frydenberg y Lewis (2000). Entre estas se encuentran: resolver el problema, referencia hacia otro y afrontamiento no productivo.

En cuanto a la característica de la muestra, siendo ésta la crisis de la mediana edad, Papalia et al. (2009), la define como la edad intermedia en la adultez en donde las personas pueden revalorar las metas y aspiraciones de la vida, así también como para decidir cómo darle un mejor uso al tiempo restante del ciclo de la vida. Durante el proceso de esta etapa, surgen cambios significativos para la vida de las personas, ya que se enfrentan con una serie de transiciones, tanto físicas como emocionales, en la sexualidad y en las relaciones interpersonales.

Dichos rasgos mencionados se encontraron en todas las parejas entrevistadas que conformaron la muestra del presente estudio; ya que indican haber experimentado cambios, tanto físicos como emocionales a partir de haber cumplido cuarenta años de edad. Dentro de los principales cambios físicos señalan: cambios hormonales, deterioro de la vista, cansancio físico, disminución de memoria y de energía, crecimiento de canas, caída de cabello y poseer menos capacidades a comparación de las que se tenían anteriormente cuando eran jóvenes. Por ejemplo, el SR1 indicó “de repente te das cuenta que el cuerpo ya no es lo mismo, ya no puedo leer. Hay problemas físicos, te cansas más. Ayer, tú podías subir un árbol, hoy ya no lo puedes hacer. Y así pasa, como que si fuera ayer. La memoria, ya te cuesta recordarte de las cosas.” Al igual, el SR4 mencionó: “darte cuenta físicamente que ya no tenes veinte años verdad,

entonces hay cosas que definitivamente hay limitaciones que te impiden, por ejemplo, para mí, perder la vista corta si me ha complicado, tengo que usar anteojos para leer y eso antes no era.”

Así mismo, mencionaron cambios emocionales, como: aumento en la sensación de madurez, tendencia a la búsqueda de paz, agradecimiento por la vida y la salud, mejoras en cuanto a la comunicación con su pareja puesto que no se le da la suficiente importancia a conflictos que puedan atravesar. La SRA 4 mencionó que “aprendes a hacer otras cosas, tenes otras experiencias. Más bien, ves la vida de una manera más relajada, ya no te tomas tan enserio las cosas, dejas ir lo que no tiene importancia.” SRA 5 hizo referencia a que “toca aprender que uno crece y que vienen otras cosas para uno en la vida, ves a tus hijos crecer, ya no son unos niños que quieren estar contigo todo el día, pero no son tantas dificultades más que nuevas experiencias de la vida.” La SRA 6 también indicó que “tenemos que aprender a vivir cada día como viene y aceptar que somos mayores y que todo en la vida va cambiando, pienso yo...”.

De acuerdo a Papalia et al. (2009), en la crisis de la mediana edad, se ingresa a un periodo de cuestionamiento personal. La persona puede llegar a sentirse abatida ya que ha finalizado la etapa de su juventud y experimenta la transición a la adultez tardía. Las transiciones experimentadas que pueden disparar la crisis en dicha etapa son: el envejecimiento, la menopausia o andropausia, fallecimiento de los padres y/o el abandono del hogar por parte de los hijos. El resultado de la crisis se refleja en el deseo de hacer cambios significativos en la vida, tales como la profesión, el trabajo, el matrimonio, la pareja o las amistades. La crisis no es una enfermedad, sino una fase de transición personal que puede ser vivida de diferentes maneras e intensidades.

A partir de la información proporcionada por los participantes en la entrevista se evidencia que existe deseo de alcanzar más logros en sus vidas, además de querer hacer cambios para mejorar su estilo de vida. La SRA1 dijo

“Profesionalmente ya no creo que pueda realizarme, pero me apasiona la lectura. Leo tanto y he tenido la suerte de escoger buenos libros, entonces he optado por hacer un libro, me gusta escribir, voy a escribir un cuento que tiene que ser exitoso.” El SR2 indicó “mi trabajo me encanta, entonces me veo trabajando hasta el último de mis días. Cada etapa de la vida va cambiando, pero si uno se propone las cosas uno lo va logrando. Quiero llegar tranquilo, estar en paz verdad, tener más tiempo de compañía con mi pareja, siempre pienso en el retiro de ella de su trabajo porque vamos a poder compartir más tiempo.” Así mismo, SRA2 indica que la salud afecta pues ella pensó que iba a fallecer por una enfermedad que sufrió, sin embargo la superó y a partir de la misma, se hizo más fuerte. Ahora agradece más la vida, intenta aprovecharla e intenta gozarse a su familia y pareja más que antes. Ella exteriorizó “Bueno, la crisis de salud la verdad es que fue especial porque al principio cuando uno se entera que uno está enfermo, es un golpe tan fuerte que a uno le cuesta asimilarlo, pero de allí entra como ese destellito de luz y de fe que le dice: No, esto no va a poder contigo, hay algo más grande que te puede rescatar y que va a estar cuidando de ti. Entonces esa semillita de fe creo que me sacó adelante.” Así mismo, el SR4 menciona “Fijate que uno también empieza a realizar un poco ya en lo personal, a mí más me da y tal vez por la diferencia de edades entre mis hijos, que tenemos todavía uno de ocho años, es que hay que gozárselos porque después se van y es normal, así debe ser, entonces realmente en lugar de comprarme carros y andar allí tratando de hacer cosas que ya no debería estar haciendo, más me ha dado por quererme gozar más a mi familia porque sé que eso va a pasar y ya no lo voy a tener algún día.” Por otro lado, la SRA6 comenta “Para decirte que niquiera tuve los síntomas de la menopausia, nunca los sentí jajaja fui al médico a preguntarle qué tengo que sentir porque mis compañeras y amigas dicen que sienten, sienten y yo no, gracias a Dios siempre he estado bien.” En general, las parejas indican querer aprender a hacer otras cosas, formar nuevas experiencias y demuestran el deseo por compartir con su familia.

Según Legorreta (2003), al inicio de la segunda adolescencia, como llama el autor a la crisis de la mediana edad, la sensación de vivir especialmente estresados puede ser mayor, ya que, además de los elementos externos del entorno laboral, social y económico, se agregan aquellos cambios internos que forman parte de la transición de la vida. Durante los cuarenta, lo único constante es la inestabilidad, y si esa sensación no se comprende, la persona podría sentir que desde ese momento la calidad de su vida ya no sería tan buena como en el pasado. Puede causar ansiedad y depresión por el hecho de sentirse atrapado o sin esperanza.

De acuerdo a lo señalado por Legorreta (2003), las parejas concuerdan en no sentir que se encuentran en una etapa de inestabilidad, de hecho, sí reconocen que ya no tienen las mismas capacidades como las que tenían en un pasado, sin embargo, no resulta ser un conflicto para ellos, logran ver la etapa como algo positivo, más que negativo. La SRA1 refirió “Yo casi todo lo trato de poner en una balanza, mi vida la pongo en una balanza, pongo las cualidades, las cosas buenas de un lado y ese es el que pesa más, entonces cuando hago eso, veo que lo que me aflige no es tan importante, no debería ponerle tanta atención o estoy exagerando, porque lo que verdaderamente me importa, en mi vida, lo que me hace feliz, lo que me da estabilidad emocional, es lo que más pesa, es lo que existe y es lo que debo considerar. Creo que ponerle atención de la debida a otras cosas sería complicado o inmadurez.” La SRA 4 dice que la etapa “No es que te afecte negativamente, sino te afecta positivamente porque se obtienen más experiencias, más conocimientos y se llega a ser una persona más madura y sensata”. Por su parte, la SRA 6 también mencionó “Dios nos ha bendecido con salud y eso es lo más importante y por eso te digo, yo creo que es bien importante como individuo saber aceptar en qué edad estás, saber aceptar que todo en la vida va cambiando. Aceptar que lo que yo hacía hace veinte años, podía correr veinte veces la manzana, ahora sé que tendría que caminar más rápido. No puedo querer pretender que tengo veinte si tengo más, también con la forma de vestirte, todo influye creo yo.”

Para Cornachione (2006), quien citó a Carruthers (2002), indica que la crisis de la edad intermedia es esencialmente emocional en origen, pero si ésta es lo bastante severa o prolongada puede tener consecuencias físicas, especialmente si usan alcohol o drogas para mitigar el dolor de la crisis. El grupo de edad más propenso a la crisis es alrededor de los 40, es anterior a la andropausia, que comienza usualmente a la edad de los 50. Así mismo, sugiere que muchas de las crisis de la mediana edad pasan inadvertidas y terminan como los efectos de un cambio de trabajo, cambio de casa o cambio de esposa. En un matrimonio puede sentirse la relación muerta que le da la elección de divorcio o separación y sus consecuentes traumas, ruina financiera o empezar nuevamente. Lo anterior no se encontró en las parejas entrevistadas, puesto que ninguna refirió el uso de alcohol o drogas para mitigar el dolor de un problema. De igual forma, ninguno ha sufrido un cambio de trabajo, esposa o casa.

Para Wexler (2005), la mediana edad habla sobre un nuevo despertar, de las posibilidades de transformación. La vida empieza a los cuarenta y se convierte en persona de verdad a los cincuenta. La profesión ya ha sido establecida, los hijos están acabando de crecer, y está aprendiendo más sobre sí mismo. Se siente libre de las exigencias y expectativas de la juventud y ya puede hacer todo lo que desea. No tiene la presión de demostrar que es inteligente, que tiene éxito, que es competente y atractivo. Se siente decidido a emprender algunas de las cosas que nunca ha considerado.

Lo descrito por Wexler (2005), se evidenció en las respuestas de las parejas participantes ya que mencionaron sentirse a gusto con sus vidas, ser independientes, cada uno con su profesión establecida a excepción de una de las esposas, ya que recientemente ingresó a la universidad a retomar los estudios y los hijos se encuentran terminando la adolescencia. La SRA2 manifestó "Siento que estoy en una etapa de mi vida que soy lo suficientemente madura para tomar ciertas decisiones, me gusta la libertad de la que gozo, porque a pesar que estoy

casada y vivo con mi familia y todo, no tengo que pedirle permiso a nadie. Ya soy adulta y soy capaz de tomar mis propias decisiones. Creo que es un momento en el que estoy en el pico de la vida porque a nivel de salud, económico incluso uno como que ya tiene cierta estabilidad que le da paz. Me gusta mucho haber llegado a esta edad.” El SR4 refiere “Ésta es una edad que da mucha seguridad. A esta edad uno ya tiene todos los recursos para hacer todas las cosas, en todos lados. Las herramientas que uno necesita para la vida ya las tiene, es solo de ponerlas a funcionar”. Así mismo, la SRA 4 dice “Yo creo que a ésta edad uno es mucho más maduro de lo que se fue antes. Me gusta ver que mis hijos estén creciendo y que cada uno esté tomando su camino, ver que van por buen camino, creo que esta edad me da mucha paz pues veo que todo ha ido caminando bien.” Además, el SR5 también menciona “He trabajado muy duro los últimos veinticinco años de mi vida lo cual ahora nos da una mayor estabilidad financiera y tengo más tiempo para compartir con mis hijos y mi esposa, el trabajo ya no es mi prioridad principal. Ahora me preocupo por dedicarle más tiempo a mi familia, veo el trabajo como un pasatiempo y no como una tarea necesaria para mantener mi familia.”

Sobre el tema de la comunicación en pareja, de acuerdo a Casanovas (2014), los problemas más frecuentes en un matrimonio dependen del tipo de comunicación que mantienen entre ellos. Seguido del intento de control sobre el otro, la lucha de poder, miedo a ser abandonado, el rechazo y el ser invadido. Cuando una persona se instala en miedo y en el deseo de obtener control sobre su pareja dentro de la relación, entonces de las reacciones surgen heridas emocionales, dándose lugar a la desconfianza y a las crisis de pareja. A medida que surge una crisis de pareja, surge también la oportunidad de reconocer las defensas del carácter manifestadas durante un conflicto. Éstas pueden ser disueltas aprendiendo a reconocer los miedos y las creencias falsas, dialogando consigo mismo con el fin de fortalecer la capacidad para ser honestos, creciendo en responsabilidad y poder personal. Una relación de pareja adecuada y estable depende de madurez y la capacidad de abrirse ante la oportunidad de crecer en conjunto.

A partir de ésta definición, en las entrevistas realizadas para el estudio, se evidenció la importancia que tiene la comunicación efectiva en la pareja. Dentro de las parejas, tanto los hombres como las mujeres, coinciden en que se debe buscar el momento apropiado para hablar, cuando alguno de los integrantes no desea hablar, se le brinda el espacio necesario y se le respeta. Al momento ya de hablar lo que se debe, indican que es vital escuchar lo que el otro tiene que decir para entender lo que trata de transmitir y así poder encontrarle solución a lo que el otro está solicitando. Agregan también que es trascendental la comprensión, la paciencia, escuchar las opiniones y respetarlas, ser tolerantes y encontrar un medio para la solución de los conflictos, además de aprender a ceder y a ser humilde para pedir perdón cuando es necesario.

De igual forma, cuando un problema es personal, no es de la pareja en sí, los sujetos entrevistados revelaron que a la primera persona que buscan para encontrar una solución a sus problemas es a la pareja. A la pareja es a quien le piden consejos, apoyo o ayuda.

Sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por las parejas, Riso (2006) las describe como aquellas estrategias que una persona ha creado para hacer frente a sus problemas como: comportamientos evitativos y compensatorios. Dicho de otra manera: las estrategias son protectores responsables de la autoprotección esquemática, son una prolongación lógica de las creencias compensatorias puestas en práctica. De ello se puede deducir que las estrategias de evitación y compensatorias se extinguirán o dejarán de ser funcionales para el paciente si la creencia trágica desaparece.

Haciendo referencia a la pregunta en la entrevista sobre si alguna vez han evitado la convivencia fuera del hogar a modo de no querer convivir con su pareja fuera de casa por algún conflicto pasado, los participantes sugieren que nunca lo han evitado. La SRA2 dice “cuando hemos tenido conflictos de pareja nos hemos dicho, el primero que salga de esta puerta ya no regresa. La regla es: el pleito

arranca aquí y termina aquí, nada que me voy a ir a dormir o nada.” Así mismo, la SRA 4 señala “Nunca la hemos evitado. Si por alguna razón discutiéramos lo arreglamos y de todas maneras nunca nos hemos peleado antes de salir.” Al igual que su pareja, el SR 4 indica “En mi mente esta tratar de no llevar nada al segundo nivel, no dejo que nada se salga de su lugar, no es una opción para mí.” El resto de las parejas denuncian siempre buscar el tiempo para estar juntos y si salen de casa, lo hacen también juntos.

Frydenberg y Lewis (2000) convocan tres estilos de afrontamiento: Resolver el problema, referencia hacia otro y afrontamiento no productivo. El primero refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. El segundo se refiere a buscar la ayuda personal, opiniones de pares o personas que percibe como superiores intelectuales, permite validar la información que se percibe acerca del evento y permite recibir retroalimentación sobre las causas y consecuencias del problema, permitiendo igualmente expresar asertivamente las emociones negativas que puede generar el factor estresante (Apertura Psicológica, 2011). Mientras el tercero, se describe a la manera de enfrentar la tensión que causa el conflicto con formas que no resuelven el problema.

Los participantes del estudio utilizan como estrategia de afrontamiento: resolver el problema por medio de fijarse en cosas positivas de las situaciones, brindándole un significado nuevo a la mediana edad y buscando lo positivo de las experiencias. Además de buscar las mejores soluciones comunicando lo que sienten para resolver los problemas y demostrando el compromiso que tienen con su pareja. El SR2 dice: “Nosotros hemos tenido varios tipos de crisis y todas nos han fortalecido mucho. Siempre nos apoyamos los dos, nos dimos cuenta, allí sí que los dos estamos en una sola lancha y si ella agarra el remo para allá y yo para allá, no vamos a llegar a ningún lado, entonces en todo es ponernos de acuerdo, es dirigirnos para el mismo lado.” Cabe mencionar que para los participantes, los problemas no son un problema como tal, más bien son experiencias que los unen y fortalecen la relación. Comentan que con edad se aprende que las cosas

pequeñas no merecen la pena, entonces ya no se le presta la suficiente importancia, al igual que ven lo positivo que cada edad les presta. No se molestan por el hecho que estén entrando en una etapa diferente de sus vidas, sino que ven lo especial de cada edad.

En cuanto al estilo de afrontamiento: referencia hacia otros, los sujetos mencionaron que, aunque salen con sus amistades y que tiene muchas amistades con quienes compartir diversas actividades, a excepción del SR1, prefieren resolver el conflicto con su pareja, puesto que, según la SRA6 “El problema sí tiene que ser de la pareja, cada uno somos tan diferentes. El problema es entre tú y tu marido, nadie más tiene porque opinar, si otros opinan pueden hacerse partidos.” Así mismo, la SRA1 mencionó “Creo que, al menos en mi caso, todo lo hemos resuelto él y yo. Tal vez cuando uno tiene un problema, lo comento con otras personas, pero no, no espero que me ayuden mucho, lo hago más que todo cuando ya ha pasado la crisis, no lo hago cuando es el momento porque creo que si tengo una crisis con mi pareja solo con él la puedo solucionar, porque las otras personas son muy ajenas a mi vida y a mi vida en pareja, y me pueden ayudar o me pueden perjudicar muchísimo.” Cabe mencionar que, tanto la pareja 4 como la pareja 5 manifestaron que ellos sí tienen una pareja de amigos con quienes comparten sus problemas bajo el propósito de platicar y buscar la mejor solución. El SR 4 relata “Tengo amigos que platicamos muchas cosas y hay muchas cosas que tenemos en común, entonces algunos ya lo han pasado años antes, algunos todavía no, pero más que ir a un grupo de apoyo, tenemos un grupo de amigos que tenemos casi las mismas edades que uno puede ver cosas muy similares y que uno no está loco.” Al igual que la SRA 5 indica “Nos ha pasado que a veces no sabemos qué hacer o como resolver algo aunque ya hayamos tomado una decisión y preguntamos a nuestros amigos, son una pareja de amigos con los que hemos crecido y vamos muy parecido.”

Por otro lado, la pareja 3 hizo referencia que se avocan a Dios como un apoyo, no necesariamente asisten a grupos espirituales, sino que con fe rezan

para que Dios les guíe y ayude a enfrentar sus problemas de la mejor manera. La SRA 3 menciona “Acudo a Dios miya, él me da la fuerza. Por eso no sé qué harán los que no tienen a Dios. Acudo a Dios no para que se solucionen los problemas, sino que para que sea lo que sea que venga, no me robe la paz.” El resto de parejas comentan que únicamente asisten a misa los días domingo, pero que no buscan una guía espiritual con otros propósitos. De igual forma, las parejas mencionan no haber solicitado apoyo profesional para solucionar sus conflictos, prefieren resolverlos entre ellos.

Sobre el afrontamiento no productivo, se refiere a enfrentar la tensión que causa el conflicto con maneras que no resuelven el problema. Millón (1999) citado por Barrientos et al. (2012), describe a las estrategias evitativas como “constricción protectora” y la asocia a mecanismos represivos que evitan eventos presentes que pueden reactivar recuerdos pasados. Ésta no se evidenció dentro del estudio el uso de ésta estrategia de afrontamiento, ya que a partir de la información de cada participante, ninguno de ellos hizo referencia a la incapacidad de resolver un problema con su pareja, a ignorar el conflicto, al uso de sustancias como alcohol, tabaco o drogas como método de escape o a la infidelidad. El SR1 comentó: “No. Fumo, no mucho, pero desde hace mucho tiempo, no fue a consecuencia de esta etapa y bebo alcohol, pero como de forma social.” De igual manera el SR6 dice: “Un par de veces quizás sí, pero por otros motivos, no por problemas con mi pareja. No he buscado, jamás el alcohol como escapatoria. Lo he hecho más como socialmente.” En cuanto a la infidelidad, el SR4 indica: “No, pero tiene mucho que ver que la gente se exponga, porque si la gente se expone les puede pasar algo. Hay que trabajar para que no, uno no anda buscando eso y tampoco se expone.”

Como síntesis, se puede hacer mención que las parejas del estudio emplearon varias estrategias de afrontamiento para enfrentar la crisis de la mediana edad. La que se presentó con más frecuencia, es el de resolución del problema, de modo que las parejas buscan lo positivo de las experiencias,

además que comunican con su pareja los conflictos que tienen. Consideran que guardarse las cosas para sí mismo solo podría perjudicar más la situación. De acuerdo a Grun (2007) la crisis invita a a las personas a hacer una reflexión sobre su propia vida, a hacerse un autoanálisis y una confrontación personal. Así mismo, se evidenció que buscan alternativas como solicitar ayuda al momento de no encontrar salida a un problema, con familiares, como sus padres, con amistades cercanas o con fe en Dios. Además que buscan compartir actividades para no caer en la monotonía, tanto con amigos como consigo mismos. Ninguno de los participantes hizo referencia a la infidelidad, al consumo de sustancias o a la evitación de la convivencia con su pareja. Morales (2007) en su estudio sobre las actividades sexuales extramaritales, concluyó que la infidelidad conyugal es uno de los flagelos en los que se ven involucrados los matrimonios. El mismo, hizo mención que los matrimonios de la sociedad guatemalteca son altamente vulnerables, susceptibles a problemas íntimos y emocionales. Cabe mencionar que los sujetos del estudio reconocen que en la mediana edad todavía son lo suficiente jóvenes para alcanzar las metas que se propongan y ya son lo suficientemente maduros para enfrentar de manera adecuada cualquier situación. A continuación se dará paso a las conclusiones de la investigación.

VI. CONCLUSIONES

- Tomando en cuenta la estrategia de afrontamiento “resolver el problema”, se encontró que dentro del estudio, ésta es la que más se hace uso. Las parejas hacen énfasis en la importancia de la comunicación, el positivismo, la asertividad en cuanto a la resolución de conflictos, respeto al espacio ajeno, libertad, amor, compromiso, tolerancia, amistad, madurez personal, confianza y comprensión, para conservar la armonía en la convivencia de la pareja.
- Se halló que la estrategia de afrontamiento “referencia hacia otro” no considerada totalmente una opción ya que los participantes no han buscado ayuda profesional fuera de casa para resolver sus conflictos. Cabe mencionar que aunque poseen amistades con quienes comparten diversas actividades, ellos optan por resolver sus dificultades bajo el apoyo de su igual.
- En la muestra se encontró que ninguno de ellos ha hecho uso de la estrategia de afrontamiento “afrontamiento no productivo” pues no han buscado soluciones alternas como: consumo de sustancias, infidelidad, etc. como evitación a los problemas.
- Se determinó que las parejas entrevistadas no consideran estar en una etapa diferente que los defina o que sea problemática para los mismos, más bien, la mediana edad es considerada por ellos como una etapa para reflexionar, agradecer y fortalecer los vínculos con su pareja.
- Las parejas no han optado por una separación o divorcio, es algo que no toman como una opción, más bien ponen de primero el compromiso de su matrimonio y las razones por las cuales decidieron consumarlo.

- Las parejas consideran la crisis de la mediana edad como una etapa de madurez, de poder reconstruir su vida, de tomar el tiempo para hacer las cosas que no han logrado hacer. No es una crisis como tal, sino una etapa de reconstrucción y satisfacción.
- Los entrevistados reconocen que se encuentran dentro de la mediana edad y que sufren cambios significativos en su vida, sin embargo, no es un tema alarmante para ellos. Optan por aceptarlo con madurez y enfrentarlo con el apoyo de su pareja.
- Las parejas encuentran beneficios al permanecer unido de su igual, como tener alguien en quien contar, sentir apoyo, tener compañía, compartir amor y cariño, no estar solo, entre otras, así mismo, no han considerado ni tomado en cuenta la separación o divorcio como una forma de resolver sus conflictos.
- Se esperaba encontrar la manera que las parejas solucionaban sus conflictos a causa de la crisis de la mediana edad, sin embargo, por el contrario, las parejas aseguraron que un conflicto no es un conflicto como tal, sino una experiencia que se atraviesa y se enfrenta junto a la pareja.

VII. RECOMENDACIONES

A las parejas en la crisis de mediana edad:

- Utilizar la estrategia de afrontamiento “resolver el problema” la cual propone expresar las emociones, sentimientos y pensamientos que le creen conflicto utilizando la comunicación asertiva con sus parejas. No guardarlos para sí mismo/a pues luego puede generar un problema mayor. Conservar el respeto y la tolerancia en pareja.
- En caso de estar atravesando algún conflicto personal que parezca inagotable y que también esté ocasionando conflictos de pareja, hacer uso de la estrategia de afrontamiento “referencia hacia otro” buscando ayuda profesional que proponga psicoterapia de pareja.
- Se recomienda no recurrir a la estrategia de afrontamiento “afrontamiento no productivo” la que implica infidelidades, evitación al problema o a la pareja, o el consumo de alcohol, tabaco o drogas, ya que ello no resuelve el problema, más bien lo incrementa.
- Brindar espacios en pareja con el fin de compartir momentos juntos y buscar nuevas actividades para recrearse que sean del agrado de ambos.
- Buscar los aspectos positivos de las experiencias que atraviesen, por más difíciles que resulten ser.

A futuras investigaciones:

- Realizar un estudio considerando como muestra, parejas que atraviesan la crisis de la mediana edad que no sean estables, con el propósito de conocer la forma como ellos manejan sus conflictos de ésta edad.

- Investigar a ex parejas que se hayan divorciado o separado en la etapa de los cuarenta a modo de conocer como es el estilo de vida que llevan cada uno.
- Estudiar las estrategias de afrontamiento que utilizan los hijos cuando el matrimonio de sus padres no es estable o se encuentran por un proceso de separación o divorcio.

A profesionales de la salud:

- Promover estudios que tomen en cuenta las estrategias de afrontamiento en pareja.
- Proporcionar los resultados de la presente investigación al público, con la finalidad que se conozcan, además de otorgar información valiosa que las parejas pueden utilizar al presentar conflictos, a modo de potenciar su relación.
- Brindar talleres a parejas en donde se explique sobre la asertividad en la resolución de conflictos.
- Orientar a futuras parejas sobre el compromiso y la fidelidad en la pareja, puesto que se considera que en la actualidad se ha perdido los valores del matrimonio.
- Manifestar apoyo emocional a las parejas que se encuentren atravesando la crisis de la mediana edad.
- Informar a las parejas que se encuentren atravesando la crisis de la mediana edad sobre las características del mismo, al igual que brindar orientación para encontrarle el sentido y la motivación a la edad.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abruch, M. (2002). *De la crisis de la mediana edad a la madurez individual y de pareja*. México. Recuperado de: http://www.ametep.com.mx/investigaciones/maestria_abruch_linder.htm
- Aguilar, E. (2014). *La familia y los aspectos generales del matrimonio en México*. Recuperado de: http://eleazaraguilardorado.mex.tl/989342_La-familia-y-los-aspectos-generales-del-matrimonio-en-Mexico.html
- Apertura Psicológica. (2011). *Principales estrategias de afrontamiento*. Recuperado de: <http://aperturapsicologica.globered.com/categoria.asp?idcat=33>
- Arévalo, M. (2012). *El grupo de pares en la mediana edad*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/63/Arevalo-Maria.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Barrientos, A; Luque, S; Montero, K; Sepúlveda, L; Villa, J y Yunez, E. (2012). *Estrategias de afrontamiento*. Universidad Simón Bolívar. Recuperado de: <http://www.slideshare.net/LauraSantamaria/estrategias-de-afrontamiento-15387021>
- Casanovas, M. (2014). *La crisis de pareja. ¿Parejas en crisis o simplemente quieren reforzar sus relaciones?* Recuperado de: <http://parejas.about.com/od/relacionestable/a/La-Crisis-De-Pareja-Entrevista-A-Maria-Rosa-Casanovas.htm>

- Cassareto, M.; Chau, C.; Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, XXI (2), 364-392.
- Cornachione, M. (2006). *Adultez*. Córdoba, Argentina: Brujas. Recuperado de: http://books.google.com.gt/books?id=3BznIWWshLEC&pg=PA229&dq=crisis+de+la+mediana+edad&hl=es&sa=X&ei=EIACU_KFGoLakQeM9YDgDw&redir_esc=y#v=onepage&q=crisis%20de%20la%20mediana%20edad&f=false
- Debayle, M. (2013). *¿Estás en la crisis de la mediana edad?* Recuperado de: <http://www.marthadebayle.com/index.php/tu-mejor-version/3402-iestas-en-la-crisis-de-la-mediana-edad>
- Duarte, B. (2011). *Estilos y Estrategias de afrontamiento familiar frente a adolescentes en condición de paraplejía*. Tesis inédita. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Chile. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/123456789/164/1/TESIS.pdf>
- Finch, C. (2014). *Los ocho indicadores de la crisis de la mediana edad en hombres*. Recuperado de: http://www.ehowenespanol.com/ocho-indicadores-crisis-mediana-edad-hombres-info_118960/
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). *Manual, Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)*. Serie menor núm. 240 (3º. ed.). Madrid: Tea, publicaciones de psicología aplicada.
- Grun, A. (2007). *La mitad de la vida como tarea espiritual: la crisis de los 40-50 años*. Madrid, España: Narcea. Recuperado de: <http://books.google.com.gt/books?id=YV7I2DzcQc8C&printsec=frontcover&dq=crisis+a+los+cuarenta&hl=es&sa=X&ei=eqQDU6rzF8uysQS0vID4Cw&v>

ed=0CCsQ6AEwAA#v=onepage&q=crisis%20a%20los%20cuarenta&f=fals
e

Grun, A. (2010). *Qué Debo Hacer: Respuestas A Las Preguntas que nos Presenta la Vida*. Bogotá, Colombia: San Pablo. Recuperado de:
http://books.google.com.gt/books?id=JBkNzc2Sm1oC&pg=PA86&dq=crisis+de+la+mediana+edad&hl=es&sa=X&ei=EIACU_KFGoLakQeM9YDgDw&redir_esc=y#v=onepage&q=crisis%20de%20la%20mediana%20edad&f=fals
e

Hamilton, C. (2001). *Nosotras y nuestros síndromes: Manual de supervivencia para mujeres*. Barcelona, España: AMAT.

Juárez, E. (2012, 22 de diciembre). Cantidad de divorcios aumentan con relación a una década. *La hora*. Guatemala. Recuperado de:
<http://www.lahora.com.gt/index.php/nacional/guatemala/actualidad/170795-cantidad-de-divorcios-aumentaron-con-relacion-a-hace-una-decada>

Melero, R. (2008). *La relación de pareja. El apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de relación*. Tesis inédita. Universidad de Valencia: España. Recuperado de:
<http://es.scribd.com/doc/52247568/20/LOS-CONFLICTOS-EN-LA-RELACION-PAREJA>

Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Tesis inédita. Pontificia Universidad Católica del Perú: Perú. Recuperado de:
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/MIKKELSEN_RAMELLA_FLOR_SATISFACCION_CON_LA_VIDA.pdf?sequence=1

Montes, F. (2013). *Amor y parejas exitosas: ¿Quiénes son las parejas exitosas?*
Recuperado de: <http://amoryparejasexitosas.blogspot.com/>

Morales, E. (2007). *La infidelidad y su incidencia en los índices de depresión en la pareja en proceso de divorcio*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar: Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2429.pdf

Legorreta, D. (2003). *La segunda adolescencia, los cambios a partir de los cuarenta*. Colombia: Norma.

López, L. (2007). *Propuesta de un manual para la prevención de conflictos de pareja desde la perspectiva cognitiva-conductual tomando como insumo la experiencia de 8 parejas entre las edades de 23 a 46 años que consultan el servicio del Instituto de Psicología Dr. Pacheco*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar: Guatemala. Recuperado de: <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/42/Lopez-Rosales-Luis-Fernando/Lopez-Rosales-Luis-Fernando.pdf> Contenido de Tesis (PDF)

Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá, Colombia: Norma. Recuperado de: http://books.google.com.gt/books?id=zu2BjSmdtwUC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Rice, P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación. Recuperado de: <http://books.google.com.gt/books?id=ZnHbCKUCtSUC&pg=PA483&dq=crisis+a+los+cuarenta&hl=es&sa=X&ei=eqQDU6rzF8uysQS0vID4Cw&ved=0CDUQ6AEwAg#v=onepage&q=crisis%20a%20los%20cuarenta&f=false>

Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Tesis inédita.

Universidad de Belgrano. Recuperado de:
http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf

Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, VII(1), 36-39.
Recuperado de:
<http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Torres, J. (2004). *Influencia de patrones conductuales transgeneracionales familiares, en las relaciones de pareja*. Tesis inédita. Universidad de Colima: México. Recuperado de:
http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/Pdf/JORGE_TORRES_HERNANDEZ.pdf

Tuy, L. (2013). *Nivel de codependencia en parejas de 20 a 75 años del Centro de Orientación Familiar, del Municipio de Quetzaltenango*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar: Guatemala. Recuperado de:
<http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/05/42/TuyLoyda.pdf> Contenido de Tesis (PDF)

Valdeavellano, C. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan las parejas conyugales entre 50 y 70 años para enfrentar el síndrome del nido vacío*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala. Recuperado de:
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Urrutia-Carmen.pdf>

Wexler, D. (2005). *¿Porque los hombre buenos se portan mal?* Barcelona, España: AMAT. Recuperado de:
http://books.google.com.gt/books?id=8G0JaaR5hqIC&pg=PA111&dq=crisis+de+la+mediana+edad&hl=es&sa=X&ei=EIACU_KFGoLakQeM9YDgDw&r

edir_esc=y#v=onepage&q=crisis%20de%20la%20mediana%20edad&f=false

Yuni, J. y Urbano, C. (2006). *Educación de adultos mayores: teoría, investigación e intervenciones*. Córdoba, Argentina: Brujas. Recuperado de: http://books.google.com.gt/books?id=BPjSLau0PFgC&pg=PA173&dq=estrategias+de+afrontamiento+en+crisis+de+mediana+edad&hl=es&sa=X&ei=7ZgDU_LtLujJsATI_YGwCg&redir_esc=y#v=onepage&q=estrategias%20de%20afrontamiento%20en%20crisis%20de%20mediana%20edad&f=false

IX. ANEXOS

ANEXO 1



Universidad Rafael Landívar
Facultad de Humanidades
Departamento de Psicología Clínica

Fecha: _____

Yo _____ de _____ años de edad, certifico que he sido informado con la claridad y veracidad debida acerca del trabajo de investigación con el título: “Estrategias de afrontamiento que utilizan los matrimonios exitosos, con hijos, que se encuentran atravesando los conflictos de la mediana edad”. Reconozco que esta investigación forma parte del trabajo de Tesis que la Universidad Rafael Landívar requiere para que la estudiante Estefanía Bauer Figueroa obtenga el título de Licenciada en Psicología Clínica. Así mismo, informo que yo actúo de manera libre y voluntaria como colaborador/a.

Soy conecedor/a que las respuestas serán registradas en audio y las mismas serán únicamente utilizadas con fines de análisis para esta investigación. Mi identidad no será del conocimiento de otras personas y las grabaciones serán eliminadas de cualquier dispositivo de almacenamiento al finalizar la investigación.

Se me ha informado que soy también libre de detener la entrevista en cualquier momento o solicitar que algún dato de la información brindada no se incluya en la investigación.

F. _____
(Voluntario/a)

F. _____
Estudiante con carne No: 1129810
Estefanía Bauer Figueroa

ANEXO 2

Entrevista realizada a parejas atravesando la crisis de mediana edad.

Mi nombre es Estefanía Bauer Figueroa. Estoy realizando una investigación que lleva por título: “Estrategias de afrontamiento que utilizan los matrimonios exitosos, con hijos, que se encuentran atravesando los conflictos de la mediana edad”. Esta investigación forma parte del trabajo de Tesis que la Universidad Rafael Landívar requiere para obtener el título de Licenciada en Psicología Clínica. Agradezco su disponibilidad a participar en esta investigación, la cual consistirá en participar en una entrevista con las preguntas que le haré a continuación. Es necesario hacer de su conocimiento que sus respuestas serán registradas en audio y las mismas serán únicamente utilizadas con fines de análisis para esta investigación. Sus datos e identidad no serán del conocimiento de otras personas y las grabaciones serán eliminadas de cualquier dispositivo de almacenamiento al finalizar la investigación. Usted es libre de detener la entrevista en cualquier momento, así mismo, puede solicitar que algún dato de la información brindada no se incluya en la investigación.

Datos Generales	Pareja No.	
Sexo		
Edad		
Cantidad años de matrimonio		

1. ¿Qué le gusta de cumplir cuarenta años de edad?
2. ¿Qué expectativas tiene para su adultez?
3. ¿Qué dificultades podría mencionar que ha encontrado en esta etapa?
4. ¿De qué manera resuelve sus dificultades durante dicha etapa?
5. ¿Qué cambios ha observado en sí mismo/a a partir de esta etapa?
6. ¿Cómo describe la comunicación con su pareja?
7. ¿De qué formas ha expresado con su pareja lo que siente respecto a dicha etapa?

8. Cuando se ve a sí mismo/a atravesando un conflicto, ¿cómo hace para superarlo?
9. ¿De qué forma le ha afectado llegar a la adultez mediana?
10. ¿De qué manera maneja sus problemas con su pareja, en caso de tener alguna discusión?
11. ¿De qué maneras demuestra el compromiso en su relación de pareja?
12. ¿Se encuentra satisfecho con su vida de pareja en esta etapa de su vida?
13. ¿Ha implementado actividades con su pareja a partir de cumplir los cuarenta años? ¿Qué tipo de actividades ha implementado?
14. ¿Considera que atravesar la crisis de mediana edad ha fortalecido de alguna manera su relación en pareja?
15. ¿Cuáles son las ventajas que usted percibe de tener esta edad?
16. ¿Cuáles son las desventajas que usted percibe de tener esta edad?
17. ¿De qué manera ha buscado apoyo en otras personas?
18. ¿Ha tenido contacto con otras personas que se encuentren en la misma crisis que usted?
19. ¿Qué tipo de actividades realiza con sus amigos?
20. ¿Ha buscado algún tipo de apoyo profesional para enfrentar la crisis de mediana edad? ¿En qué forma lo ha apoyado?
21. ¿Ha participado en grupos religiosos o actividades de servicio social? ¿Cómo lo han apoyado estos grupos o actividades?
22. Por alguna razón, ¿ha evitado la convivencia fuera del hogar?
23. ¿Alguno de los miembros de la pareja ha pasado por una infidelidad? ¿Cómo ha manejado el hecho de la infidelidad para continuar como pareja?
24. ¿Consume o consumió algún tipo de sustancias (medicamentos, alcohol, tabaco, etc.) como consecuencia de la crisis de la mediana edad?
25. Cuando hay complicaciones en pareja, que parecen inagotables, muchos deciden separarse o divorciarse, ¿cómo maneja usted esa situación?
26. ¿Qué beneficios ha encontrado usted al no separarse de su pareja?
27. ¿Cuáles son sus metas en su relación de pareja?
28. Si pudiera mejorar algo con su pareja, ¿qué mejoraría?
29. ¿Cuál es su percepción en la actualidad respecto a poder controlar la etapa de la mediana edad?
30. ¿Qué nombre le daría usted a esta etapa?

ANEXO 3

Elemento de estudio	Definición Operacional	Indicadores	Preguntas
<p>Estrategias de afrontamiento ante la crisis de la mediana edad.</p>	<p>Para efectos de esta investigación, se entiende como estrategias de afrontamiento ante la crisis de mediana edad a la manera en que las parejas enfrentan una situación estresante entre las edades de 40 y 60 años de edad. La información se obtuvo por medio de una entrevista realizada a las parejas estudiadas. Los indicadores que se utilizaron son: Resolver el problema, Referencia hacia otro y Afrontamiento no productivo.</p>	<p>Resolución del problema</p>	<p>¿Qué dificultades podría mencionar que ha encontrado en esta etapa? ¿De qué manera resuelve sus dificultades durante dicha etapa? ¿Qué cambios ha observado en sí mismo/a a partir de esta etapa? ¿Cómo describe la comunicación con su pareja? ¿De qué formas ha expresado con su pareja lo que siente respecto a dicha etapa? Cuando se ve a sí mismo/a atravesando un conflicto, ¿cómo hace para superarlo? ¿De qué forma le ha afectado llegar a la adultez mediana? ¿De qué manera maneja sus problemas con su pareja, en caso de tener alguna discusión? ¿De qué maneras demuestra el compromiso en su relación de pareja? ¿Se encuentra satisfecho con su vida de pareja en esta etapa de su vida? ¿Ha implementado actividades con su pareja a partir de cumplir los cuarenta años? ¿Qué tipo de actividades ha implementado? ¿Considera que atravesar la crisis de mediana edad ha fortalecido de alguna manera su relación en pareja? ¿Cuáles son las ventajas que usted percibe de tener esta edad? ¿Cuáles son las desventajas que usted percibe de tener esta edad? ¿Cuáles son sus metas en su relación de pareja? Si pudiera mejorar algo con su pareja, ¿qué mejoraría? ¿Cuál es su percepción en la actualidad respecto a poder controlar la etapa de la mediana edad?</p>

		<p>Referencia hacia otro</p>	<p>¿De qué manera ha buscado apoyo en otras personas? ¿Ha tenido contacto con otras personas que se encuentren en la misma crisis que usted? ¿Qué tipo de actividades realiza con sus amigos? ¿Ha buscado algún tipo de apoyo profesional para enfrentar la crisis de mediana edad? ¿En qué forma lo ha apoyado? ¿Ha participado en grupos religiosos o actividades de servicio social? ¿Cómo lo han apoyado estos grupos o actividades?</p>
		<p>Afrontamiento o no productivo</p>	<p>Por alguna razón, ¿ha evitado la convivencia fuera del hogar? ¿Alguno de los miembros de la pareja ha pasado por una infidelidad? ¿Cómo ha manejado el hecho de la infidelidad para continuar como pareja? ¿Consume o consumió algún tipo de sustancias (medicamentos, alcohol, tabaco, etc.) como consecuencia de la crisis de la mediana edad? Cuando hay complicaciones en pareja, que parecen inagotables, muchos deciden separarse o divorciarse, ¿cómo maneja usted esa situación? ¿Qué beneficios ha encontrado usted al no separarse de su pareja?</p>

ANEXO 4

TRANSCRIPCIONES ENTREVISTAS TESIS POR INDICADOR

Elemento de Estudio: Estrategias de afrontamiento ante la crisis de la mediana edad.

Definición operacional: Para efectos de esta investigación, se entiende como estrategias de afrontamiento ante la crisis de mediana edad a la manera en que las parejas enfrentan una situación estresante entre las edades de 40 y 65 años de edad. La información se obtuvo por medio de una entrevista realizada a las parejas estudiadas. Los indicadores que se utilizaron son: Resolver el problema, Referencia hacia otro y Afrontamiento no productivo.

Indicador: Resolución del problema

1. ¿Qué le gusta de cumplir cuarenta años de edad?

SRA1: No pensé si me gustaba algo o no, pero no lo tomé muy bien. Tomé mejor llegar a los 30 que a los 40, a pesar que para una mujer llegar soltera a los 30 en esta sociedad no se siente tan bien acogida. La mayoría está casada y probablemente con hijos. Los 40 no fueron muy buenos, ya estaba casada, no me sentía muy a gusto, tal vez porque...recuerdo que para mi cumpleaños, mi marido me preguntó que quería y yo le pedí un diamante, total no había tenido anillo de compromiso, y fue lo que me dio, y la verdad es que me gustó un montón. Pero no fue una edad muy placentera. No sé cómo describirlo. Era lo que estaba viviendo. Martín, mi hijo, nació en el '96. Toda mi vida yo fui muy activa. De mis hermanos, yo fui la que trabajó y estudió pues mi papá no creía que mi carrera era algo como para que él la pagara, yo estudié diseño gráfico, no era una carrera como medicina o arquitectura. Yo me forme sola, mis logros son solos y de repente me caso con un hombre maravilloso, pero yo individualmente, siento que algo me hace falta. Hasta la fecha, siento que me hace falta algo. Lo compenso con cosas que van surgiendo, pero siento que algo me hace falta para llegar a realizarme, quizá profesionalmente ya no, pero sé que tengo que llevar a cabo algo para realizarme individualmente. Creo que no he salido de la crisis de los cuarenta, jajaja.

SR1: Un poco complicada la pregunta, jajaja. La vida después de los treinta pasa bastante rápido, puuff, volando. ¿Qué me gustó?, no sé, me pasó volando. No le pongo tanta atención a la edad como otras personas. Si representa un cambio o un peso, pues ya no son los veinte, pero leve, no me afectó.

SRA2: Siento que estoy en una etapa de mi vida que soy lo suficientemente madura para tomar ciertas decisiones ehh, me gusta la libertad de la que gozo, porque a pesar que estoy casada y vivo con mi familia y todo, no tengo que pedirle permiso a nadie. Ya soy adulta y soy capaz de tomar mis propias decisiones. Eemmm... creo que es un momento en el que estoy en el pico de la vida porque a nivel de salud, económico incluso uno como que ya tiene cierta estabilidad que le da paz. Me gusta mucho haber llegado a esta edad.

SR2: La verdad los cuarenta ha sido una de las edades que más me ha gustado, porque uno ya tiene madurez, tiene experiencias de cosas que ha vivido y puede comparar y uno ya no tiene la prisa de los veinte, de hacer las cosas, ehh... la presión que uno tenía a veces a los treinta de completar algo. Creo que es mucho más sencillo cuando uno tiene cuarenta años de enfocarse, aparte que uno ya ha vivido situaciones de las cuales uno ya ha construido cimientos en cosas de la vida, en las cuales uno ya se puede proyectar hacia donde uno realmente guste. Uno ya está seguro de lo que quiere, con quien quiere estar y a donde quiere ir.

SRA3: Contenta porque me sentía re activa.

SR3: Seguir siendo saludable y laboralmente activo.

SRA4: Me gustó que ya los problemas los miraba de otra forma, que ya no me ahogaba en un vaso de agua, que podía disfrutar de la vida más intensamente, como gozando de las cosas más pequeñas. Antes le prestaba mucha importancia a las cosas que no lo merecían y ahora ya no. Uno se goza mas la vida, lo disfruta más.

SR4: ¿Qué me gustó?... Haber llegado... no, la verdad es que no recuerdo, para mí fue como, ni me traumó, ni tampoco me encantó. No sentís cuando vas envejeciendo, no sentí nada diferente.

SRA5: jajajaja yo no sé las demás personas, pero yo sentí que me estaba volviendo vieja el día de mi cumpleaños. Realmente no sentí un cambio de vida ni un cambio de etapa pero sentís que ya estas creciendo y dejando la juventud atrás, ya no sos una jovencita de veinte sino de cuarenta jajaja. En realidad nunca me lo tome a mal, es una edad más.

SR5: Mmm pues fíjate que el hecho de haber tenido cuarenta años de edad nunca sentí que fuera algo importante o algo que estuviera cambiando en mi vida, solo seguía creciendo.

SRA6: Que compartía con mi esposo, mis hijos, la alegría de estar viva, de seguir adelante pues en la vida.

SR6: Los éxitos en mi matrimonio y con mis hijos, mi familia.

2. ¿Qué expectativas tiene para su adultez?

SRA1: Para mi vejez tal vez, jajajajaja. La verdad es que he realizado todos mis sueños. Profesionalmente ya no creo que pueda realizarme, pero me apasiona la lectura. Leo tanto y he tenido la suerte de escoger buenos libros, entonces he optado por hacer un libro, me gusta escribir, voy a escribir un cuento que tiene que ser exitoso. Tengo que buscar el momento, no lo he buscado.

SR1: Siento que estoy terminando la adultez, ya estoy entrando a la vejez. De un día al otro vas al doctor y te dice: usted necesita anteojos y uno dice ¿Por qué? No tengo algo malo y te dicen no, por viejo. Pero mi expectativa es tener un trabajo digno para sostener a mi familia y vivir con ello, vivir con felicidad. No son metas monetarias, sino desarrollo profesional y dedicarse uno a lo suyo para mantener a su familia.

SRA2: La verdad es que si, pues espero, pues si Dios me da más años de vida, ser una persona activa. Quiero pensar que voy a ser de esas abuelitas que andan jugando en el jardín o montando bicicleta con los niños. No quiero ser sedentaria. Quiero disfrutar de la vida, hasta el último de los días.

SR2: Pues, eh... primer lugar, que mi familia siga integrada, estar con mi pareja. Nos casamos pensando para toda la vida y envejecer juntos. Digamos en la parte profesional, mi trabajo me encanta, entonces me veo trabajando hasta el último de mis días. Cada etapa de la vida va cambiando, pero si uno se propone las cosas uno lo va logrando. Quiero llegar tranquilo, estar en paz verdad, eh, tener más tiempo de compañía con mi pareja, siempre pienso en el retiro de ella de su trabajo porque vamos a poder compartir más tiempo.

SRA3: Llegar hasta el final con mi esposo y ver a mis hijos crecer.

SR3: Sacar a los hijos adelante en educación y en formación.

SRA4: Me gustaría llegar sana a ser viejita, ver a mis hijos crecer y conocer nietos.

SR4: Pues mira, poder vivir, emmm... sano, gozarme a mis hijos lo mas que pueda, gozarme a mis nietos algún día, ser alguien de familia, tener los medios para poder estar tranquilo, nada exagerado pero vivir tranquilo y poderme gozar con ellos y con mi esposa.

SRA5: Yo para mi adultez quiero ser sana, quiero tener a mi familia unida, quiero tener paz y tranquilidad, quiero tener a mi pareja siempre a lado.

SR5: Mi plan es viajar por el mundo, conocer el mundo con mi esposa y que vivamos de las rentas que genera mi negocio.

SRA6: Que Dios nos de salud para seguir adelante, fortaleza para seguir aceptando las cosas día a día y como vayan llegando.

SR6: Paz, tranquilidad, amor, familia.

3. ¿Qué dificultades podría mencionar que ha encontrado en esta etapa?

SRA1: Dificultades no, no lo tomo como dificultades, yo me dedique a criar a mi hijo, era trabajadora desde siempre, me case con mi marido y queríamos tener familia. Yo vivía estresada, ya no quería trabajar donde trabajaba, entonces decidimos que deplano que la familia tenía que venir. Vino mi hijo, y yo quería ser la única que lo tocara y lo cuidara. Este no fue una dificultad. Ahora que ya creció, igual quiero dedicarme a él siempre hasta el momento que él decida ya no estar con nosotros, él tiene planes para estudiar fuera.

SR1: De repente te das cuenta que el cuerpo ya no es lo mismo, ya no puedo leer. Hay problemas físicos, te cansas más. Ayer, tú podías subir un árbol, hoy ya no lo puedes hacer. Y así pasa, como que si fuera ayer. La memoria, ya te cuesta recordarte de las cosas. Muchos adultos viejos dicen ¡Ah, yo puedo!... y se quedan trabados.

SRA2: Emmmm ... a bueno... recientemente tal vez no, pero hace algunos años tuve una crisis de salud bastante fuerte que si fue seria digamos y por un momento pensé que no lo iba a superar, pensé que la enfermedad me iba a superar a mí.

SR2: Ehh... mire tal vez, he tenido mi crisis de los treinta, crisis de los cuarenta, porque soy una persona de tipo intelectual que siempre he cuestionado todo. Más que todo, en cuanto a la parte más difícil de esta etapa es la salud, uno ya no tiene la salud de los veinte años, entonces uno se tiene que cuidar. Yo realmente pretendo llegar sano, ehh... tengo la esperanza de tener una vida larga. Uno se tiene que cuidar y no solo en el sentido físico sino tener más cuidado que de alguna manera uno empieza a tener cambios, así como en la adolescencia, cambios de hormonas, digamos que también me doy cuenta que uno quiere lograr ciertas cosas y no se han logrado entonces uno se cuestiona como llegó, estarle dando vuelta a esas cosas, uno se desespera. Con la madurez uno se dice, nombre pero si todavía hay tiempo para hacer las cosas.

SRA3: ¿Qué dificultades? Hay Dios, cambios de edades de mis hijos, van cambiando, ya cada quien va teniendo su propio carácter con sus pros y contras. Con respecto a mi marido nada, estábamos bien.

SR3: No he encontrado ninguna dificultad.

SRA4: Yo no lo he visto como tener tantas dificultades, sino que aprendes a hacer otras cosas, tenes otras experiencias. Más bien vez la vida de una manera más relajada, ya no te tomas tan enserio las cosas, dejas ir lo que no tiene importancia.

SR4: Pues derrepente, emm.. darte cuenta físicamente que ya no tenes veinte años verdad, entonces hay cosas que definitivamente hay limitaciones que te impiden, por ejemplo, para mí, perder la vista corta si me ha complicado, tengo que usar anteojos para leer y eso antes no era, por eso para mí todavía es un tema andar con anteojitos de arriba para abajo hasta para ver una película por ejemplo. También empezar a reconocer que los amigos de mis hijos ya no te miran joven, yo antes me sentía joven pero ahora ya te dicen señor.

SRA5: Creo que toca aprender que uno crece y que vienen otras cosas para uno en la vida, ves a tus hijos crecer, ya no son unos niños que quieren estar contigo todo el día, pero no son tantas dificultades más que nuevas experiencias de la vida.

SR5: Las dificultades que encuentro son que yo me preocupo por los demás, busco el bienestar de los demás y muchas veces pongo a otros antes que a

mí. Trabajo para los demás, hago dinero para los demás y quiero que los demás estén bien. Cada vez te cansas mas y quieres dar mas pero comprendes que tenes un límite de capacidad.

SRA6: No sé, tenemos que aprender a vivir cada día como viene y aceptar que somos mayores y que todo en la vida va cambiando, pienso yo...

SR6: Pues ninguna, dificultades ninguna realmente, siempre he estado con mi espíritu alegre, a los problemas que han sido de salud, siempre le he hecho frente y todo ha salido bien.

4. ¿De qué manera resuelve sus dificultades durante dicha etapa?

SRA1: Dificultades no he tenido, más que las propias decisiones que yo he tenido y estoy conforme.

SR1: Trato de anticipar los problemas, espero que no hayan, no me gusta que hayan dificultades, trato de evitarlo, pero si no se puede, entonces a enfrentarlos. La vida ya es pesada, entonces no me gusta jalar más, no me gusta tener cosas pendientes. Si ya sé que algo va a ser problema, no me meto allí.

SRA2: Bueno, la crisis de salud la verdad es que fue especial porque al principio cuando uno se entera que uno está enfermo, es un golpe tan fuerte que a uno le cuesta asimilarlo, pero de allí entra como ese destellito de luz y de fe que le dice: No, esto no va a poder contigo, hay algo más grande que te puede rescatar y que va a estar cuidando de ti. Entonces esa semillita de fe creo que me saco adelante. Además del sistema de apoyo verdad, mi esposo, mi familia, mi hija, mis amigos, mis papás, osea, todos.

SR2: Mire, ehh... (Suspiro) Yo he estado trabajando bastante en eso, tengo la dicha de tener una esposa con la que siempre hablamos de todo, le cuento a ella todo lo que pasa en el día, confío en ella mucho, le cuento lo que pasa en el día, lo que vale la pena contar, si algo no tuvo mayores dimensiones entonces no. Ella me ha ayudado por años, en el sentido que me tiene paciencia, yo le cuento todo a ella. Solo el hecho de contar las cosas ya es bueno. Para vencer dificultades es muy importante el amor, hay cosas que uno definitivamente no va a poder resolver entonces es mejor decir, ¿Realmente quiero a esta persona? Entonces la voy a tratar de aceptar o si definitivamente la alejo de mi vida, es sobre tomar una decisión. Cuestionarse si puedo convivir con esta persona y me adapto o si mejor no. Me gusta

mucho caminar o ir a la iglesia aunque no sea religioso soy devoto a San Judas Tadeo, leer me ayuda mucho o meditar, distraerme también.

SRA3: Yo como cristiana, mi visión es acudir a Dios cuando son problemas serios y verlo todo a raz de tierra. Por eso no me afectan como me afectarían si yo no tuviera ese sostén en mi vida.

SR3: Con fe y confianza en la vida y en Dios.

SRA4: Todos mis problemas los platico con mi esposo en la noche cuando regresa de trabajar, si es que los tengo verdad, pero aparte de eso, tenemos unos amigos con los que nos juntamos una vez cada dos meses y platicamos de cosas, no de un problema como tal, sino de cosas que nos pasan y también de cómo resolvimos nosotros nuestros asuntos. Nos sirven como guía, no para resolver conflictos sino mas como orientación y ejemplo, para pasar por los mismos procesos juntos.

SR4: Pues, por ratos tengo la dicha de poder platicarlos con Carolina, emmm, me he acercado más a Dios entonces eso me ayuda bastante a poder resolver bastantes cosas. Tengo una muy buena relación con mi papá entonces con él platico otras, tengo otro grupo de amigos que con ellos platico otras. Siempre he encontrado con quien pedir consejos y al final uno toma la decisión verdad. Con Carolina nos juntamos con un grupo de amigos de toda la vida, que lo hacen sentir bien a uno, porque de joven crees que sos amigo de todo el mundo, pero cuando creces te das cuenta que son pocos los que si te hacen sentir bien.

SRA5: Busco la manera de calmarme ante alguna dificultad, buscar soluciones y siempre no hacer tan grande el problema, pensar primero que voy a decir antes de hablar. Es importante pensar lo que se va a decir para no lastimar al otro.

SR5: ¿Qué hago?...Yo cuando me encuentro frente a una dificultad, he tenido bastantes, pero por mas grande que sea el problema no hago que sea tan grande, soy bien simple. No le doy importancia, pero siempre lo platico. Digo que me molesta o que siento, lo tengo que compartir para sacarlo. Cuando necesito consultas u opiniones sobre algo, también busco a mi mamá que es gran apoyo para mí.

SRA6: No recuerdo pensar haber tenido alguna dificultad a los cuarenta años, al contrario, una mujer feliz, contenta con mi esposo, mis hijos, nuestras vidas, seguir adelante. No pienso nada que fuera dificultad.

SR6: Con positivismo digo yo, y con alegría, es la única manera de salir adelante.

5. ¿Qué cambios ha observado en sí mismo/a a partir de esta etapa?

SRA1: Físicos, me operaron de la matriz y los ovarios, entonces mi menopausia entró prematuramente, eso interfiere todo lo emocional porque altera todo el cuerpo. Ya no te sientes joven y es una cosa que afecta emocionalmente y mentalmente. Pero lo he sabido llevar. En mi caso yo he tenido el apoyo total de mi marido y él ha hecho que mi hijo también me apoye. Eso aligera el malestar que yo pueda sentir, porque ya no soy esto, porque ya no soy lo otro. Me di cuenta que luego de la operación, también vienen otros problemas. Con el apoyo he salido adelante.

SR1: Los físicos que te digo, que ya no soy el joven vigoroso de antes y tal vez un poco más positivo y pausa, es madurez, es ver las cosas con otra perspectiva, a no ser ya tan impulsivo.

SRA2: Creo que ya no veo la vida con tanta seriedad como la veía antes, antes para mí un problema era como el fin del mundo y ahora ya es como ahh... todo se supera, todo se puede.

SR2: En esta etapa usted ya estableció prácticamente quien es, ya no existe esa crisis de los treinta años sobre a donde voy a llegar. La vida ya está prácticamente a la mitad del camino de lo que va a hacer. Los cambios en mí han sido físicos y eso es duro porque a mí me encanta leer y la presbicia es una cosa terrible, no me gusta usar lentes, eso ahora me ha impactado, me ha molestado, ahora estoy aprendiendo a llevarme lentes, pero se me olvida porque no es parte de mí. Yo soy excesivamente visual, entonces perder la vista es perder una capacidad y depender de otras cosas. Uno también se cansa más, con las actividades que uno hacía antes, ahora se cansa el doble. La salud es frágil, hay que cuidarla.

SRA3: Que ya no es uno tan..., el amor va madurando, ya no es amor de adolescentes o de recién llegados a la adultez de la vida. Uno ya es con un amor más sosegado, más tranquilo en todo sentido.

SR3: Tener un mejor criterio en todas las situaciones de la vida. También tuve algunos achaques físicos pero ninguno que limite mi actividad.

SRA4: Ya uno no está reclamando cosas o peleándose por tonteras que no valen la pena. No digo que no hay desavenencias ni malentendidos ni todo es color de rosa, pero cuando uno se disgusta lo platica y uno ya no está molestándose por cosas que no valen la pena.

SR4: Aparte de los físicos o la vista que ya te mencioné, emm... fijate que uno también empieza a realizar un poco ya en lo personal, a mí más me da y tal vez por la diferencia de edades entre mis hijos, que tenemos todavía uno de ocho años, es que hay que gozárselos porque después se van y es normal, así debe ser, entonces realmente en lugar de comprarme carros y andar allí tratando de hacer cosas que ya no debería estar haciendo, más me ha dado por quererme gozar mas a mi familia porque sé que eso va a pasar y ya no lo voy a tener algún día.

SRA5: Yo creo que son cosas de la vida, solo vas creciendo, te cansas mas. No tienes la misma energía, pero todavía tienes toda la disposición, algo que antes lo hacías rápido te va a tomar un poco más de tiempo, o que ocasionalmente se me olviden cosas, pero no creo que sea para tanto.

SR5: Hahaha, la vista me ha cambiado, tengo que usar lentes ahora. No leo tan fácilmente ya las letritas del celular por ejemplo. Y que me han salido canas.

SRA6: Para decirte que quisiera tuve los síntomas de la menopausia, nunca los sentí jajaja fui al médico a preguntarle qué tengo que sentir porque mis compañeras y amigas dicen que sienten, sienten y yo no, gracias a Dios siempre he estado bien. ¡Qué vergüenza!

SR6: Físicos un montón verdad, creo que te entra más paz y tranquilidad a esas edad, pienso yo, ya sabes lo que estás haciendo, ya no haces locuras. Lo que pasa es que si eras deportista, te baja el nivel de resistencia, el pelo se te cae, pero realmente no marcó una etapa.

6. ¿Cómo describe la comunicación con su pareja?

SRA1: Haaay (suspiro), voy a contestar como me gustaría, me gustaría que fuera más fluida, que fuera, tal vez yo hablo mucho, como mujer, tal vez yo

hablo muchas cosas superfluas y me gustaría que él también fuera tan superfluo como yo en estos momentos, como no tengo esa reciprocidad. Me gustaría que fuera más de tontear, porque cuando hablamos las cosas serias, me considero apoyada, considero valioso lo que tengo a la par mía, pero cuando se trata de tonteras me gustaría que fuera más como yo. Pero entiendo también la personalidad de él, nimodo.

SR1: Jajajaja mi esposa seguramente te va a decir otra cosa, pero para mí es buena, tal vez no la ideal, ella quisiera que fuera más fluida más constante. Pero para mí es muy importante que sea cordial, pacífica y constructiva. No es todo lo fluida y constante. Yo no soy tan comunicativo como debería ser con mi pareja o con mi hijo.

SRA2: Creo que tenemos una excelente comunicación para las cosas importantes, para las cosas vanales, la verdad es que hasta se nos olvida, pero porque no tienen importancia, pero las cosas transcendentales si, excelente.

SR2: Excelente, jajaja perdóneme que le conteste tan corto, pero es excelente, la comunicación con ella es... no pude haber tenido mejor pareja, en este y en todos los sentidos. Nosotros casi que nos podemos comunicar con el pensamiento o con una mirada. Tenemos muchas formas corporales y psíquicas de comunicarnos, sin perder la privacidad.

SRA3: Hablábamos, pero por ser medico él ya venía tarde a la casa, cenábamos y ya nos acotábamos pues ya llegaba bien agotado por su profesión.

SR3: Buena, no me guardo nada, todo se lo digo. Carácter todos tenemos, a pesar del carácter hemos trascendido.

SRA4: Muy buena. Al final de cada día, en las noches, depende también si no está muy cansado, platicamos de cómo le fue a cada uno durante el día.

SR4: Buena, me gustaría tener más tiempo, cuando viajamos tenemos más tiempo para nosotros que en el día a día pues nos ocupa bastante trajín entonces no logramos mantener larga comunicación, pero lo que nos comunicamos es franco, sincero, entonces creo que eso es lo que vale.

SRA5: Buena, porque le pregunto cada noche como está, como se siente, nos decimos lo que sentimos.

SR5: Platicamos todo el tiempo, yo muchas veces regreso cansado pero buscamos el momento siempre para platicar.

SRA6: Bien, yo creo que es importante tener comunicación con la pareja, siempre nos hemos comunicado, es excelente.

SR6: Yo digo que excelente, si.

7. ¿De qué formas ha expresado con su pareja lo que siente respecto a dicha etapa?

SRA1: No lo hemos platicado tan abiertamente o tan específico, pero yo trato de expresarle lo que siento.

SR1: Lo hablamos porque los dos tenemos casi la misma edad, no es tan diferente nuestra edad, entonces nos pasa lo mismo, vamos madurando y a la vez, envejeciendo. Vamos comunicando lo que nos afecta a los dos, ya no son solo cosas de ella o mías, si le afectan a ella, me afectan a mí. Nos afecta a ambos.

SRA2: Bueno para empezar, Emm... todo el tiempo nos decimos que nos queremos. Cuando entra, nos saludamos ¡Hola mi amor!, ¿como estas?, a veces es una llamada solo para ver como amaneciste, emm... porque como no coincidimos en horarios, a veces ni nos vemos en la mañana. Emmm... el respeto con el que nos tratamos creo que es muy importante... siempre que nos tratemos con respeto todo va a ser fácil de comunicarnos. Cuando se falta el respeto como que ya hay una barrera.

SR2: Cuesta, a veces cuesta expresar los problemas, me los guardo y yo se que ella sabe. Cuando estamos molestos se nos nota, somos muy expresivos y ehh... ella sabe cuando quiero hablar, mi esposa nunca me ha forzado a hablar. Yo también he aprendido a conocerla a ella, a veces yo quiero expresarme más y a veces hay cosas que ella no quiere decir y hay días que ella no quiere hablar de una molestia, entonces hemos aprendido a darnos nuestro espacio. Yo creo que no es solo comunicación, sino es respeto. Hemos aprendido a que cada uno tiene sus tiempos. Ella espera a que yo esté listo y tenga mi tiempo para decírselo. Es paciencia, es respeto, es silencio y

en eso uno se siente querido. A veces también solo el hecho de estar alado de ella o agarrarle la mano me da tranquilidad.

SRA3: Vivimos el día a día, con sus cosas buenas y con sus cosas malas y procuraba no recibirlo con quejas, al menos no con muchas quejas porque viene cansado de la calle, del trabajo, también para evitar que se disgustara.

SR3: No platicábamos sobre los cambios que tuvimos.

SRA4: No lo platicamos, no siento que sea una etapa que ha marcado mi vida, solo pasamos los días y los vivimos día a día con mucha paz y tranquilidad. Para mí los cuarentas ha sido una época de tranquilidad, siento más paz ahora.

SR4: Te voy a decir la verdad, nosotros nos casamos al final de los veintes. Lo más difícil creo yo de adaptación fue tal vez cuando teníamos la edad de los treintas, pero ahorita ya desde hace como unos 10 años ya es mucho más fácil, más sencillo. Siento que los treintas es que uno es y no es. Ahorita ya a los cuarenta ya sos más maduro. Uno a esta edad ya está más tranquilo, uno ya se conoce tanto que uno ya sabe como apoyarse tanto sin estarse esforzándose tanto, ya todo viene más natural.

SRA5: Siempre hablamos lo que sentimos, las cosas que valen la pena, las compartimos. No nos guardamos malos sentimientos nunca y siempre tratamos de hablar, no dejar las cosas para el día siguiente.

SR5: Considero que cada cosa tiene su momento, buscamos el espacio, no nos presionamos a que las cosas si están mal, se mejoren, siempre esperamos a que el agua se calme para poder decirnos las molestias.

SRA6: Buscamos el momento apropiado para hablar y nos encontramos a la mitad del camino... tu opinas, yo opino. Yo pienso que es lo más importante, tener el respeto hacia la otra persona, verdad, con comprensión, paciencia, saber escuchar, que es lo que tu opinas y lo que yo opino, siempre entre los dos podemos llegar a un medio, como pareja verdad.

SR6: A veces si no estamos de acuerdo, lo discutimos, pero si nos ha servido mucho un consejo que nos dieron de recién casados, de no irse a la cama con diferencias, hay que pedir disculpas antes de irse a la cama, y eso nos ha servido mucho, ese ha sido nuestro lema realmente durante nuestros años de

casados, es saber pedir perdón, ser humilde. A veces uno como hombre no quiere ceder y se duerme enojado y se levanta enojado pero te dura algo una cosa sencilla. Hay que aprender a decir perdón.

8. Cuando se ve a sí mismo/a atravesando un conflicto, ¿cómo hace para superarlo?

SRA1: Bueno, si no lo puedo manejar o se me hace muy pesada la carga, ya lo comento con mi esposo y él me ayuda. Cuando es algo que yo puedo manejar o resolver solo le comento lo que hice. Cuando estoy confundida o es algo que no puedo tratar sola, necesito de su voz, le pido ayuda o consejos.

SR1: A veces puede ser una reacción un poco infantil, como de enfurecimiento sin llegar a la violencia, con los años uno aprende a mesurar y a buscar las alternativas de las soluciones. Me pongo paños fríos o me pongo a reflexionar, yo soy reflexivo. A veces me toma tiempo tener una respuesta inmediata.

SRA2: La verdad es que hay conflictos de conflictos, pero hay situaciones en las que se tiene que detener uno, pensar las cosas antes de actuar. Yo solía ser muy arrebatada para reaccionar y creo que de las cosas más importantes es aprender a detenerse, pensar antes de hablar... y para tomar una buena decisión y tomar el camino correcto. Incluso si es necesario, pedir consejo, pero saber a quién pedírselo, no pedírselo a cualquiera.

SR2: Yo siempre encuentro la manera, en el momento siento la muerte porque le doy vueltas y vueltas, pero me tranquilizo y es cuando lo veo desde afuera u otra perspectiva puedo resolverlo. Me sirve a veces imaginarme que soy alguien más y darme consejos.

SRA3: Acudo a Dios miya, él me da la fuerza. Por eso no se qué harán los que no tienen a Dios. Acudo a Dios no para que se solucionen los problemas, sino que para que sea lo que sea que venga, no me robe la paz.

SR3: Analizo el conflicto y procedo con sensatez. Nunca ha habido problemas mayores, fuera de los normales de la vida cotidiana.

SRA4: Yo busco la manera de platicarlo con mi esposo, si no puedo porque él está muy ocupado busco distraerme en otras cosas hasta poder platicarlo con él. Él es mi primera opción.

SR4: (Suspiro) La vida está llena de conflictos vos, yo la verdad lo menos que quiero es dañar a mis hijos o a mi mujer con mis problemas entonces a mi si

me genera estrés cuando tengo algún problema porque no quiero afectarlos a ellos, entonces no cuento mucho para no preocuparlos, pero cuando si cuento me siento mejor, entonces entras en ese conflicto de no decir nada y te vas tragando los problemas y a veces eso si afectan en tu carácter porque no estás en paz totalmente. Entonces trato muchísimo de desengancharme porque ellos no tienen la culpa.

SRA5: Yo diría que analizo la situación y tomo la decisión que me pueda dejar más tranquila, la que me dé más paz y me haga sentir más cómoda.

SR5: Evalúo mis diversas opciones y tomo la decisión que represente menos desgaste.

SRA6: Hay, de la mano de Dios, pedirle a Dios que nos de fortaleza para seguir adelante si es que el conflicto es muy serio verdad, con la ayuda de mi esposo verdad, siempre conversando y platicando para ver como entre los dos podemos resolver la dificultad.

SR6: Todo conflicto es un reto y me encantan a mí los retos. Mi espíritu es de retos. Cuando hay un problema, enfrentarlo, dar un paso adelante porque además todo tiene su razón de ser y uno siempre sale delante de esos problemas.

9. ¿De qué forma le ha afectado llegar a la adultez mediana?

SRA1: Yo no sé si todas las mujeres lo hacen, pero yo casi todo lo trato de poner en una balanza, mi vida la pongo en una balanza, pongo las cualidades, las cosas buenas de un lado y ese es el que pesa más, entonces cuando hago eso, veo que lo que me aflige no es tan importante, no debería ponerle tanta atención o estoy exagerando, porque lo que verdaderamente me importa, en mi vida, lo que me hace feliz, lo que me da estabilidad emocional, es lo que más pesa, es lo que existe y es lo que debo considerar. Creo que ponerle atención de la debida a otras cosas sería complicado o inmadurez.

SR1: Las cosas físicas que te decía, son cosas que pasa. No me afectan en la vida. Solo me afecta ver que estoy en la mitad, no en la mitad para abajo, sino la mitad para arriba, que ya he caminado buena parte del camino, entonces te preocupa más el futuro pues ya empiezas a pensar en la jubilación, en si tu

hijo se va a casar o no se va a casar, la salud de ambos como pareja para cuando seamos más viejitos. Vas por otra parte del camino.

SRA2: Emmm... yo diría que si me ha afectado, me ha afectado de una forma positiva. Para mí la adultez ha sido libertad, ha sido liberador en varios sentidos. Yo por ser la menor de mis hermanos, siempre me sentí como sobreprotegida y después resulte enferma, entonces todo el mundo está pendiente de mí y me hacían sentir un poco como inútil. Entonces he tenido que luchar contra todo eso y demostrar que soy capaz, que no necesito que me estén cuidando como que soy bebé y eso es lo que me ha encantado de la adultez. Osea, se los he logrado demostrar y me lo he demostrado a mí misma. Me ha tocado sacar fuerza de donde a veces no hay.

SR2: Ha traído cosas bonitas verdad, pero ya se lo platique, lo físico, el cansancio, y temas no resueltos que uno necesita terminar de resolver. La ventaja es que yo se que los voy a resolver. Yo tengo un pensamiento tal vez raro sobre la vida, que es que uno vino aquí a aprender y uno no se va a ir hasta que no termine de aprender, hay ciertas lecciones que uno debe completar.

SRA3: A los cincuenta me sentía re bien, ahora ya no tanto. Yo me sentía capaz de todo. No tenía tiempo para estar pensando si había problemas o no. Gracias a Dios no tuvimos problemas, ni monetarios, siempre alcanzo para lo necesario.

SR3: No me afectó haber entrado a la adultez mediana. Lo acepté.

SRA4: Uy, ya no tener la misma energía que antes tenias cuando eras más joven. Ahora te cansas más. Pero no es que te afecte negativamente, sino también te afecta positivamente porque tenes mas experiencias, tenes mas conocimientos y llegas a ser una persona más madura y sensata. A mí me ha agarrado por querer estudiar otra vez y eso estoy haciendo.

SR4: Afectado..., físicamente si deplano hay cosas que ya no, las canas te salen, aunque te digo que nunca he hecho tanto ejercicio como ahora, me libera de mucho estrés y ya corrí una maratón. Yo no era tan deportista. Por otro lado, también me gustaría no trabajar tanto, por un rato creo que es el negocio y en otro rato creo que soy yo sobre como miro el negocio, emm... entonces una de mis metas ha sido ver cómo me logro desenganchar un poco del trabajo.

SRA5: Yo he aceptado mi edad, cuesta a veces porque te das cuenta que vas para arriba pero nunca he querido ser lo que no soy.

SR5: Me di cuenta que he llegado a la mitad de mi vida y me hubiera gustado poder actuar antes de una manera diferente tomando en consideración las cosas que he aprendido y que antes no sabía. En realidad es buena la edad porque la madurez se construye a base de las experiencias que he vivido y la madurez me ha ayudado también a tomar mejores posturas ante situaciones o problemas.

SRA6: No pues gracias a Dios estamos bien, hay salud y si hay salud todo funciona de maravilla. Dios nos ha bendecido con salud y eso es lo más importante y por eso te digo, yo creo que es bien importante como individuo saber aceptar en qué edad estas, saber aceptar que todo en la vida va cambiando. Aceptar que lo que yo hacía hace veinte años, podía correr veinte veces la manzana, ahora sé que tendría que caminar más rápido. No puedo querer pretender que tengo veinte si tengo más, también con la forma de vestirme, todo influye creo yo.

SR6: No la percibí de esa manera, con tantos hijos, quizá uno está ocupado siempre, pero yo no tuve una crisis ni un problema en las etapas. A mí me pasaron los años por igual, nada me marcó.

10. ¿De qué manera maneja sus problemas con su pareja, en caso de tener alguna discusión?

SRA1: Generalmente yo soy la que discuto, porque en este caso, él es muy parco, entonces yo le menciono una situación X, que nos afecta, me gustaría que fuera recíproco el interés. Pero él se queda callado, así es su personalidad. No es fácil, siempre soy yo la que pone sobre la mesa las situaciones y lo que hay que arreglar. Lo que busco es sacarlo a colación y escarbar un poco porque pienso que a veces él no se ha dado cuenta o no lo ha percibido, entonces cuando se la pongo, lo agarro en frío, entonces ya aprendí que tengo que plantear la situación y dejarlo que la mastique y la digiera y luego ya podemos hablar, pero a veces yo exijo una respuesta pronta porque ya sea que estoy muy alterada. En ese sentido me cuesta como tener una respuesta inmediata, pero ya aprendí que tengo que esperar, es un proceso.

SR1: Después de los años uno aprende a conversar, ver el porqué, el cómo y sobre todo las causas de por dónde viene ese problema y que puedo hacer yo o que puede hacer ella. Los problemas de pareja son de los dos, no es de uno aislado, aunque uno tenga la culpa, no importa quien tenga la culpa. Uno se pierde al decir “que tú tienes la culpa, o tú hiciste o tú dijiste”. Hay que ver si yo soy el responsable entonces qué puedo hacer. En una pareja siempre debe haber renuncia, de todo tipo, hasta del yo. En la pareja se llega a consensos, no es cosa mía o de ella, es de los dos.

SRA2: Bueno, yo creo que esa es una de las claves del matrimonio, de aprender a discutir, porque como yo era tan arrebatada, al principio yo peleaba y peleaba de una forma muy baja porque yo siempre buscaba salir ganando, no importaba a costa de que. Yo sacaba cosas entonces de antes, lastimando el orgullo, diciéndole cosas que lo estaba lastimándolo profundamente, cosas que después uno se arrepiente, entonces eso me lo enseñó mi esposo, me enseñó a pelear, no a pelear sino a discutir, pensando lo que se va a decir para poder llegar a un consenso. Si se gana la batalla hiriendo al otro, es una batalla perdida igual.

SR2: Siempre lo hablamos todo, nos damos nuestro espacio, respetamos nuestro espacio, pero al final lo necesitamos hablar. Es de esperar cuando la cosa se ha enfriado para poder decir nuestros problemas.

SRA3: Me duermo, me voy a dormir, no me gusta hablar. Prefiero no hablar hasta el día siguiente si se puede. Siempre han sido cosas irrelevantes, no peleamos.

SR3: Recapacitar y disculparme.

SRA4: Nosotros siempre tratamos de conversar, si no se puede en el mismo momento porque estamos molestos, entonces nos damos un tiempito para que se nos pase. No nos presionamos. Además cada discusión nunca dura tanto tiempo. Podemos pasar uno o dos días peleados pero se nos pasa.

SR4: Pues mira, emm... mi esposa es muy buena en sentarnos a platicar y yo trato de escuchar y tener empatía para entender lo que ella me está diciendo, no siempre es fácil porque cada uno puede agarrar su posición, emm, entonces derrepente como que lo mejor es tener una conversación por si la cosa no va caminando bien. A veces solo con parar la discusión y volver a platicar unas dos horas después se puede arreglar mucho más fácil la cosa.

Lo que si es que en mi mente no está nunca no arreglarlo, entonces para mi, el quedarse peleados no es una opción. Si tratamos de conversar, darse un besito o tomarnos la mano, algún gesto que demuestre que estas allí para arreglar la discusión.

SRA5: Cuando tengo discusiones con mi esposo trato de decirle cuales son las cosas he no me han gustado para escuchar también las cosas que tiene el que decirme. Somos una pareja y cuenta cada cosa que nos tengamos que decir para poder ver que es lo que necesitamos cambiar cada uno para siempre caminar juntos. Al final siempre nos pedimos disculpas en lo que cada uno hace mal y nos abrazamos.

SR5: Me gusta escuchar que me diga mi esposa en que estoy fallando para poder reflexionar y corregir los problemas, de este modo logro que mi pareja se abra y pueda actuar de la misma manera. Analizar en que falle para poder ofrecerle mejorar en esa área.

SRA6: Nos juntamos siempre a la mitad del camino, conversamos mucho, nos comunicamos, saber qué opinas, que dices, cada uno da nuestro punto de vista y después nos ponemos de acuerdo en algo.

SR6: Si yo pienso que tengo la razón no doy mi brazo a torcer, soy terco soy necio, pero si tengo la razón, y cuando no la tengo tal vez peleo un rato pero recapacito, me doy cuenta que estoy mal y pido disculpas.

11. ¿De qué maneras demuestra el compromiso en su relación de pareja?

SRA1: Yo me casé a los 34 años, tuve varias relaciones antes, dos de ellos me pidieron que me casara con ellos, ninguno me convenció. Cuando conocí a mi pareja, a los pocos meses sentía que él era el indicado pero tenía que esperar para saber si él sentía que yo era la indicada. Entonces, no se... no sé cómo explicarlo.

SR1: Tal vez de un modo un poco arcaico, siendo un poco serio con mi papel que te da la sociedad como papá o como esposo, cumplir con el trabajo, tener las responsabilidades de la casa. A veces son más importantes otras cosas, como estar pendiente siempre del otro y considerar siempre del otro. Poner el dinero de la casa o cumplir con responsabilidades no es suficiente. Es la relación humana, como la construimos día a día. Todos los días te enfrentas a diferentes cosas y hay que trabajar juntos en esto.

SRA2: Creo que el compromiso es todos los días, es un trabajo de dedicación, de demostrarse amor y respeto todo el tiempo, de respetarse mutuamente, respetarse en todo sentido, respetar su persona, respetar su forma de pensar, su forma de ser, es un trabajo de todos los días.

SR2: Nosotros desde que nos casamos dos dimos el compromiso de permanecer juntos y de alguna manera, allí sí que nos hemos hecho ganas el uno con el otro, sobre el paquete de todo lo que viene. Hemos aprendido a compartir compromisos, a entender que somos pareja y que los dos le tenemos que echar ganas a las cosas, a respetarnos. Yo respeto mucho el espacio de ella porque la quiero ver a ella contenta, de la misma manera, ella respeta mi espacio y la forma que yo llevo la vida. Ella me apoya, me admira y me respeta, ella se secunda, si ella no me diera ese apoyo incondicional, no creo que yo pudiera hacer ni la mitad de lo que hecho. Es ayudar a que la otra persona sea feliz, pero también para que el matrimonio sea feliz.

SRA3: Cumpliendo con los votos que hice ante el altar el día que me case, en todo sentido pues, verdad. Para mí era un compromiso serio mi matrimonio.

SR3: No sé cómo responder eso, nos apoyamos mutuamente.

SRA4: Me mantengo pendiente de él, si necesita algo o si quiere que se le sirva algo. Él regresa muy cansando todas las noches entonces trato de atenderlo para que sepa que allí estoy si necesita algo.

SR4: Compromiso... pues mira yo si me dedico a la familia. Aparte que no tengo amigos así, pero no salgo con amigos a echarme los tragos, tal vez nos juntamos a almorzar pero un rato, yo respeto mucho la bebida, la hora de regresar a la casa, respeto mucho a mi esposa. Trato de evitar cosas que la pueden molestar o que me pueden exponer, verdad, porque un hombre o una mujer que andan de arriba para abajo se pueden exponer a un montón de cosas, entonces me evito exponerme, me junto con mucha gente sana. Me gusta más hacer las cosas que a mí me gustan como estar con mi familia, viajar con ellos o salir a comer.

SRA5: Trato de estar siempre con él, de apoyarlo en lo que necesite y dejar que sea él quien me guie. Hago los favores que me pide, trato de quitarle pesos de encima pues tiene bastantes cargas laborales y trato también de decirle que hagamos cosas que lo distraigan, salimos a pasear o a comer, siempre tratamos de estar juntos. A veces también con detalles, como

regalarle un chocolate, una tarjetita o cocinarle. Trato también de ser cariñosa con él, abrazarlo, darle un besito por las mañanas, llamarlo durante el día para ver como está.

SR5: Me esfuerzo por llenar sus expectativas y hacer cosas que a ella le hacen sentir bien. Me interesa y mi esfuerzo por que mi esposa sienta mi amor bajo sus términos.

SRA6: Yo pienso que es el respeto mutuo, la comunicación, respetar tu intimidad, tu opinión, todo al mismo tiempo, tener mucha comunicación. Yo creo que es una base importante en una pareja, saber expresarte, tener un momento apropiado, que si yo estoy enojada y él enojado, no funcionan las cosas, hay que esperar a que todo baje, el momento y después conversas.

SR6: Yo creo que los detalles en la vida matrimonial son muy importantes. No tenes que llegar con un arreglo floral de Q500, sino que el detalle, por más pequeño que sea. Por ejemplo, una llamada por teléfono a media mañana o estar uno atento verdad.

12. ¿Se encuentra satisfecho con su vida de pareja en esta etapa de su vida?

SRA1: Por lo general sí, me da mucha paz.

SR1: Si, podría ser mejor, pero sí.

SRA2: Sí, realmente sí.

SR2: Sí, completamente.

SRA3: Sí, re bien.

SR3: Sí, en todas las etapas de mi vida me he encontrado satisfecho.

SRA4: Sí, totalmente, estoy muy feliz.

SR4: Sí, sí.

SRA5: Sí, realmente sí.

SR5: Sí

SRA6: Sí, gracias a Dios si, de verdad.

SR6: Si, si, me siento muy afortunado pienso yo, es una dicha.

13. ¿Ha implementado actividades con su pareja a partir de cumplir los cuarenta años? ¿Qué tipo de actividades ha implementado?

SRA1: No. Yo voy a aparte con mis amigas, pero no en pareja.

SR1: No particularmente que hayamos planificado u organizado actividades para nosotros, porque somos solo tres. El país tampoco te da la oportunidad de hacer suficientes cosas, entonces cuando hacemos algo, lo hacemos los tres, en familia. En pareja hacemos muchas actividades cotidianas, no tanto recreacionales. Si creo que nos falta mucho.

SRA2: Si, emm... bueno, con mi esposo somos divertidos porque a veces no nos gusta hacer nada más que ver televisión, ir al cine, pero a los dos también nos encanta viajar, entonces ehh... o estamos en una etapa un poco sedentaria juntos, o estamos en actividad, pero juntos también.

SR2: Sí, nos encanta ir al cine, desde que éramos novios. Ese día que vamos al cine, vamos a comer, decidimos tener un día a la semana para nosotros. Si nos sentimos muy encerrados en la casa, entonces salimos a comer o salimos a caminar, no tanto por salir a caminar sino por platicar. Platicamos todos los días de nuestra vida. Otras actividades que hacemos es demostrarnos el cariño con abrazos, con besos, hasta con mensajitos o apodos que solo entre nosotros nos decimos.

SRA3: Si hija, tanto en el ámbito espiritual, rezamos juntos, vamos a misa juntos, cuando salimos juntos, si nos invitan a lugares, vamos juntos. Por eso somos pareja. A lo único que no voy, es a sus compromisos profesionales o algo que no pueden ir las esposas.

SR3: Sí, visitas familiares, sociales, religiosas.

SRA4: Pues ya no tenemos la misma energía que antes, porque antes de un día para otro podíamos decidir subir volcanes por ejemplo, eso ya no hacemos tan seguido, pero salimos a cenar, vemos películas, salimos al cine o nos juntamos con amigos.

SR4: Tratamos de implementar diferentes cosas, ninguna ha durado un montón pero te diría que nos cae re bien cuando viajamos, nos logramos enganchar un montón. Cuando viajamos en pareja sentimos que enganchamos.

SRA5: Si, buscamos la manera de estar juntos, mi esposo trabaja mucho entre semana, entonces en las noches miramos una película o platicamos, sino los fines de semana salimos a comer, al cine, a caminar con los perros. A veces nos vamos un fin de semana a pasear a la Antigua, a Atitlán o con amigos.

SR5: Sí, salimos a cenar los viernes o almorzar los fines de semana, hacemos actividades diferentes, como ir al cine, ver películas en casa, salir a caminar o damos vueltas en el carro solo por salir un poco.

SRA6: Sí, en realidad que sí. Emm... por ejemplo tenemos la libertad de irnos al teatro, al cine, a caminar, osea hacer actividades juntos. Yo si estoy gozando plenamente la idea que estamos compartiendo ahorita, que tenemos salud, que nos gusta hacer las cosas, nos vamos de viaje. Nunca hemos planeado mucho nuestra vida a distancia, sino que ha sido así como que ¡Vamos, vamos!

SR6: Viajamos más, salimos en moto seguido, nos gusta la aventura, nos gusta salir, siempre con límites, pero hemos mejorado en ese aspecto como pareja.

14. ¿Considera que atravesar la crisis de mediana edad ha fortalecido de alguna manera su relación en pareja?

SRA1: Sí, creo que si no se fortaleciera, seguiríamos siendo como recién casados. Uno empieza como a acomodarse, pero las crisis son las que nos han fortalecido y nos han permitido conocernos como somos realmente, de lo contrario es como que fuéramos una relación muy superflua, solo quiero ver lo que me gusta y lo demás no.

SR1: No marco las etapas de la vida como de forma teórica, sino que solo las vivo, no me doy cuenta si pasa o no pasa. Son los años los que nos han fortalecido, no directamente una etapa. El día a día y la vida cotidiana te van haciendo cambios, más que las etapas, o uno no se da cuenta.

SRA2: Ahh, indiscutiblemente, yo de hecho, a la enfermedad que tuve, le debo mucho pues porque él también empezó a respetarme, a respetar mis

capacidades, a respetar mis horarios, él empezó a entender que yo no le podía seguir el paso. Además también lo que pasa, es que por ser el hombre y yo mujer, somos totalmente diferentes, somos opuestos hasta en el horario. El quiere hablar en la mañana y yo quiero hablar en la noche, entonces son cosas así, que hemos tenido que aprender a buscar el horario.

SR2: Sí, definitivamente, nosotros hemos tenido varios tipos de crisis y todas nos han fortalecido mucho. Siempre nos apoyamos los dos, nos dimos cuenta, allí sí que los dos estamos en una sola lancha y si ella agarra el remo para allá y yo para allá, no vamos a llegar a ningún lado, entonces en todo es ponernos de acuerdo, es dirigirnos para el mismo lado.

SRA3: Hemos tenido problemas en la vida, golpes duros, si, pero como lo logramos, lo logramos juntos. Todo lo ayuda a uno como pareja para ver que se puede hacer para ayudar a otros también.

SR3: Sí, no hemos tenido mayores crisis, afortunadamente. Pero considero que todo problema fortalece la relación, el hecho de superarlos hace la relación más fuerte.

SRA4: Sí, todos los problemas fortalecen de alguna manera la relación. Hacen que la relación sea más madura, que crezca y aprendes a ver las cosas de otro modo. Ya no le das tanta importancia a las cosas pequeñas.

SR4: Yo me imagino que sí, yo me imagino que todas las etapas tienen un por qué. En una ocasión que salimos a una fiesta, yo me tome mis tragos y a mi esposa no le gusto, ella me puso límite y eso nos sirvió porque uno entiende que tiene que respetar los límites, tanto de ella como los míos. Yo pienso que los treinta fueron más difíciles, creo que ahora ha sido mejor.

SRA5: Creo que no la crisis de la mediana edad como tal, sino que cada conflicto o cada discusión hacen que tu relación sea más fuerte, además que ya sabes escoger cuales van a ser las peleas porque llega un momento en que te das cuenta que hay muchas cosas por las que no vale la pena discutir.

SR5: Pienso que no sea una crisis la que pasamos, sino que todos los problemas o situaciones que tengamos, cuando lo superamos, crece el amor, la tolerancia, la comprensión y el amor.

SRA6: Sí, porque has madurado con la persona, entonces al madurar la entiendes mas, la comprendes más, entonces es más fácil saber que esperar de la persona.

SR6: Todos los problemas te unen, te integran. Cuando hay problemas puede que haya presión en la pareja, pero te ayudan.

15. ¿Cuáles son las ventajas que usted percibe de tener esta edad?

SRA1: Podría decir que si siguiera soltera tendría otro tipo de vida. No me hubiera animado a ser mamá soltera, entonces los beneficios es que tengo mi pareja y tengo a mi hijo.

SR1: Más sabe el diablo por viejo, que por diablo. La vida te va enseñando, las caídas y uno va aprendiendo. Empiezas a leer más a la gente, te da madurez.

SRA2: Soy lo suficientemente joven para hacer cualquier actividad, me queda muchísimo por delante. Creo que como etapa de mi vida, ésta es la mejor.

SR2: Ahh, mil ventajas, la verdad que casi todas son ventajas. Usted ya sabe en qué dirección va, sabe que cualquier cosa que se plantee la va a lograr, en todo sentido. Usted ya no tiene que demostrarle nada a nadie. Uno hace las cosas porque desea hacerlas, no porque tiene que demostrarle algo a alguien. Esta es una edad que da mucha seguridad. A esta edad uno ya tiene todos los recursos para hacer todas las cosas, en todos lados. Las herramientas que uno necesita para la vida ya las tiene, es solo de ponerlas a funcionar.

SRA3: Estar adulta, muchas personas se mueren jóvenes... Estar saludable, hay personas que están en peores circunstancias, ya sean de salud o de otras cosas.

SR3: Satisfacción de ver a los hijos que son profesionales y ver a los nietos crecer, saliendo adelante en la vida adecuadamente.

SRA4: Yo creo que a ésta edad uno es mucho más maduro de lo que se fue antes. Me gusta ver que mis hijos estén creciendo y que cada uno esté tomando su camino, ver que van por buen camino, creo que esta edad me da mucha paz pues veo que todo ha ido caminando bien.

SR4: Me encantaría por ratos tener 25 o 30 años créeme jajaja, pero fijate que mi edad es buena porque me permite conocer un montón de cosas, ya

distingo que me gusta y que no me gusta, tengo la dicha de ver a mis hijos ya unos mas crecidos que otros, emm... tengo mi independencia y poder ayudar mis papas en lo que necesitan.

SRA5: Creo que la madurez es vital porque ya no te enfocas en cosas que no son, sino que le das más importancia a las cosas que si lo merecen. Te sentís satisfecha, sentís que vas por buen camino porque has obtenido muchos logros a lo largo de tu vida, ves a tus hijos crecer y también sabes que van por buen camino. Agradezco tener buena salud, seguir sana y reconocer que todavía estoy a tiempo de hacer muchas cosas más.

SR5: He trabajado muy duro los últimos veinticinco años de mi vida lo cual ahora nos da una mayor estabilidad financiera y tengo más tiempo para compartir con mis hijos y mi esposa, el trabajo ya no es mi prioridad principal. Ahora me preocupo por dedicarle más tiempo a mi familia, veo el trabajo como un pasatiempo y no como una tarea necesaria para mantener mi familia.

SRA6: La madurez, la sabiduría, el conocimiento. Cuando eres joven no entiendes a veces, entonces ya con la edad vas aprendiendo.

SR6: Experiencia, sabiduría, te sentís satisfecho, contento con uno mismo, sentís que has tenido éxito en la vida, con la pareja, con la vida, con los hijos.

16. ¿Cuáles son las desventajas que usted percibe de tener esta edad?

SRA1: No considero que la etapa tenga desventajas.

SR1: Que vas como en la mitad de la vida, hay cosas que dejaste de hacer y que tal vez no hiciste. Se nota en el deterioro físico. No es que yo quiera ir a saltar una montaña, pero te afecta y eso que yo soy saludable. Te afecta la vida, ver que ya has pasado los cincuenta. Si querías viajar a Rusia, ya cuesta más o si querías escribir un libro, ya cuesta más. Ya no haces las cosas.

SRA2: Que ya no puedo tener hijos, jajajajaja. Me quede con la gana de más hijos, pero bueno. Solo una hija tengo, pero eso también nos une mucho, el hecho de ser padres.

SR2: Es una desventaja saber que hubo cosas que se quedaron en el tintero, verdad, creo que eso causa un poco de ansiedad, un poco de frustración, lo que uno no hizo ya es más difícil hacerlo. Uno ahora tiene en mente otras

responsabilidades. Digamos, en las amistades, uno tampoco ya no sabe qué tan sincero va a ser, hay gente que solo lo quiere utilizar a uno, hay intereses.

SRA3: Aceptar como algo normal ya no se puede hacer, las limitaciones que uno tiene ahora, como el cansancio, ya no aguantar tanto los desvelos. El desgaste de los años.

SR3: No considero que haya desventajas. Uno tiene que aceptar la ley de la vida. Todavía estoy sacando un proyecto adelante ahorita.

SRA4: Que ya no se tiene la misma energía que antes, ahora las cosas las piensas dos veces antes de hacerlas, tampoco es que este viejita pero ya las cosas necesitan más energía. Ahora necesito lentes para leer.

SR4: Desventajas creo que uno ya no toma tantos riesgos, en la juventud sos más aventado y todo lo haces más fácil, antes mucho más agresivo en los negocios, mucho más aventado, hoy soy más cauto, entonces creo que eso de una manera es desventaja. También creo que físicamente ya no estás como antes verdad, entonces puedes probar cosas pero ya no estás con toda la energía.

SRA5: Mmmm... que difícil jajaja me siento muy contenta con mi vida personal y de pareja. Creo que lo único es que vas para adelante y que te cuesta hacer algunas cosas, mi memoria me falla ocasionalmente por despiste creo jaja pero, no... me siento bien.

SR5: ¿La verdad?... En ocasiones me aterra que ya pasó la mitad de mi vida.

SRA6: ¿Qué sería una desventaja Dios mío? No sabría decirte una desventaja. Dime tú una desventaja jajaja, no veo desventajas.

SR6: No, no he tenido.

17. ¿Cuáles son sus metas en su relación de pareja?

SRA1: Me gustaría mucho que él tuviera sus lapsus o sus momentos de hablar tonteras, así como yo hablo, siento que eso es lo que me hace falta, que tengamos esos lapsus de hablar y reírnos de bobadas. No es que solo hablemos cosas serias pero siento que él es un poco serio y yo soy más de tontera y más juguetona. Siento que eso nos ayudaría en nuestra vejez a

aliviar crisis que seguramente vendrán, tener más sentido del humor y reírnos de bobadas juntos como una forma de complicidad.

SR1: Llegar a viejitos tomados de la mano.

SRA2: Espero que lo que hemos logrado hasta hoy, lo conservemos y seguirlo manteniendo a este nivel y a esta calidad. Es muy lindo, estamos enamorados mutuamente y nos encanta estar juntos.

SR2: Ahh, pues... morirnos juntos y felices.

SRA3: Llegar hasta el final juntos, con amor, ya no es el amor de patojos, ahora es un amor maduro, que ha madurado con los años.

SR3: Continuar juntos y fieles hasta que Dios lo permita.

SRA4: Continuar creciendo juntos, estar juntos siempre, ver a nuestros hijos realizarse como personas.

SR4: Me encantaría poder algún día desengancharme más del trabajo, que mis hijos pues vayan creciendo, independizándose, mantener un núcleo familiar bonito y agradable, que nos vean como un apoyo, no como shutes y con mi esposa poder dedicarnos el uno al otro, gozarnos el uno al otro, viajar juntos.

SRA5: Seguir juntos, apoyarnos en todo momento, ver a los hijos grandes, dedicarnos tiempo siempre.

SR5: Compartir momentos juntos, vivir felices, permanecer del lado del otro hasta el final de nuestros días.

SRA6: Continuar siendo así felices con respecto, con comunicación, con dignidad, saber aceptar cualquier desavenencia que nos toque, si hay enfermedades, tener comprensión, ser felices, buscar equilibrios entre la pareja.

SR6: Vivir en armonía, vivir en paz, emm, estar cada vez mas unidos, cada vez hay más espacios libres, aprender a vivir en pareja, tener más actividades cuando los hijos se van y mas comunicación pues sentís un espacio vacío.

18. Si pudiera mejorar algo con su pareja, ¿qué mejoraría?

SRA1: El hecho de poder reírnos de bobadas.

SR1: Es probable que la comunicación, que fuera más fluida y más afectuosa.

SRA2: Puchicas... jajaja lo único que le mejoraría sería el horario jajaja porque ahorita hasta come saludable, come sano. Tal vez que hiciéramos deporte juntos, eso me encantaría, aunque incluso lo hacemos, salimos a caminar juntos, pero si me gustaría que fuera una rutina. El deporte es algo que siempre me gustó.

SR2: Mmm... haber que le cambiaría jajajaja yo he entendido por la madurez que si ella es así es por una razón, porque tal vez si se le cambia algo ya no sería ella.

SRA3: Ehh... mchh... Aceptar las limitaciones del otro. Yo soy más distraída y mi marido ya le va costando escuchar.

SR3: Ser mas cariñoso con ella.

SRA4: quisiera compartir más tiempo con mi esposo, el regresa muy cansado y trabaja mucho, además que nos dedicamos mucho a nuestros hijos, así que quisiera tener más tiempo con él.

SR4: Poder tener más tiempo para nosotros.

SRA5: Ya tengo tiempo para mí, es mi pareja, pero quisiera que estuviéramos más tiempo juntos, a veces llega muy cansando de trabajar y yo quisiera estar con él.

SR5: Quisiera que le prestara menos atención a sus responsabilidades.

SRA6: Pues fijate que no, lo amo como es, con sus cosas, con su espontaneidad, soy feliz gracias a Dios, con sus detalles, con sus locuras, es muy aventurero, vamos caminando de la mano y espero que sigamos así toda la vida.

SR6: Yo creo que ser más paciente, menos exigente. Del lado de ella, que aprenda a tomarse un traguito tal vez verdad jaja.

19. ¿Cuál es su percepción en la actualidad respecto a poder controlar la etapa de la mediana edad?

SRA1: No sé qué es lo que va a venir. El próximo cambio drástico que vamos a tener es dentro de un año que mi hijo se irá a estudiar a Francia, él es nuestro único hijo y nuestra vida ha girado alrededor de él.

No pienso realmente como va a ser mi vida, lo más inmediato es el futuro de mi hijo. Solo espero que mi esposo y yo nos apoyemos mutuamente, creo que vivo más al día a día.

SRA2: Bueno, pensando en una crisis o controlar algo, yo si soy de las personas que le da vueltas a una situación y si trato de buscar una solución viable. No me siento a esperar que pase el milagro y ocurra, no soy así. Ehh... creo que para llegar a un lugar que uno espera, uno tiene que trabajar para llegar allí.

SR2: Si no soy sensato de poner manejar la etapa, mejor no la manejo. Hay que manejar la salud, manejar la relación. Hemos sido muy felices de poder disfrutar de nuestra relación. Nuestra relación es excelente, nuestra comunicación es formidable, eee, nosotros hemos escogido como vivir nuestra relación. Mi familia es bendecida y yo pude escoger el tipo de vida que yo quería llevar.

SR1: A mí no me produce mayor conflicto esta etapa, no pienso que estemos en una etapa particular y que sea conflictiva.

SRA3: Le doy gracias a Dios. Dios nos mantiene muy unidos. El éxito de un matrimonio es de tres. No solo la pareja, sino Dios también. La comunicación es muy importante también. Dios da mucha firmeza.

SR3: Nunca me dio problemas mayores, no sé cómo responder a esto.

SRA4: Me siento tranquila porque sé que todos nuestros problemas los podemos arreglar, gracias a que nos decimos las cosas, todo lo superamos y lo superamos juntos.

SR4: Emm, gracias a Dios puedo manejarlo, pero como te digo, lo que quiero es poder desengancharme del trabajo, de los problemas del trabajo para poderme enfocar en los temas más importantes, pero estoy trabajando en eso para poder tener esa paz.

SRA5: Trato de mantenerme agradecida con la vida y no ver las cosas malas que puedan surgir. Si hay una crisis busco la manera de superarla pero me siento bien conmigo misma.

SR5: Yo pienso que nunca se puede controlar los problemas o las crisis, pero podemos enfocar nuestras energías para evitarlos y prepararnos para cuando estos pasen.

SRA6: Nunca lo pensé, nunca pensé que tendría que hacer algo diferente. Lo tome como una edad más, estamos bien, sigamos adelante verdad.

SR6: Jamás pensé en esa crisis de los cuarenta o los cincuenta. He visto a varios amigos que sí pasaron por esa etapa que si se divorciaron o se casaron con mujeres más jóvenes y están igual o peor que antes. Básicamente uno debe saber que estas con lo ideas, no vas a buscar cosas que te hacen falta.

Indicador: Referencia hacia otro

20. ¿De qué manera ha buscado apoyo en otras personas?

SRA1: Creo que, el menos en mi caso, todo lo hemos resuelto él y yo. Tal vez cuando uno tiene un problema, lo comento con otras personas, pero no, no espero que me ayuden mucho, lo hago más que todo cuando ya ha pasado la crisis, no lo hago cuando es el momento porque creo que si tengo una crisis con mi pareja solo con él la puedo solucionar, porque las otras personas son muy ajenas a mi vida y a mi vida en pareja, y me pueden ayudar o me pueden perjudicar muchísimo. No lo comparto mucho, no sé si fue por mi crianza, que cuando se hablaban problemas, había que arreglarlos en casa directamente. Un problema lo comparto más de pasada porque ya lo solucioné.

SR1: No mucho porque al menos yo, no tengo muchas amistades en Guatemala. La sociedad guatemalteca es muy cerrada, no es fácil entrar o salir, no funciona así. Círculo de amistades, casi no.

SRA2: Sí, todo el tiempo. Bueno, para empezar, aquí con mi mamá y mis papas, que me abrieron las puertas de su casa. Ehhh... yo trabajo y he trabajado todo el tiempo y entonces, siendo una madre joven y enferma no fue fácil. Mis padres me ofrecieron regresar a la casa para no tener preocupaciones de casa y yo lo acepté sin pensarlo dos veces, mi esposo por supuesto también estuvo feliz de recibir la ayuda. En todo tipo de crisis, creo que es importante encontrar la persona ideal que le puede ayudar a uno.

SR2: Sí, tengo la gran ventaja de tener a mi suegra que es parte de la clave que hoy estemos aquí platicando. Mis suegros han sido incondicionales en todo sentido. Ella nos enseno mucho de lo que es el amor, que el amor puede solucionar los problemas, el amor es la mejor cura. Ella ha sido apoyo para mi esposa, para mí y para mi hija y de alguna manera ella ha sido como un colchón o una esponja para amortiguar muchas de las cosas que vienen de afuera. La gran ventaja de ella es su forma de ser, su corazón y su edad, ella tiene sabiduría que nosotros no tenemos.

SRA3: Tengo mi guía espiritual, además hablamos de nuestras limitaciones con mi esposo, tanto él como yo.

SR3: En amistad con otras personas para convivir.

SRA4: Yo si trato de platicar todo con mi esposo, soy muy abierta a él, cuando tengo problemas, es a él la primera persona a la que acudo.

SR4: Normalmente busco a mi esposa o a mi papá o un grupo de amigos con quien más relación tengo. Además hay cosas que veo en mis hijos, que yo digo ¡puchis! Desde el más chiquito hasta el más grande, hay que aprender de ellos, no sé de donde lo sacaron pero se puede aprender de ellos también.

SRA5: Si he buscado apoyo y lo he hecho con mi esposo, a él es quien yo le cuento todo y sobre quien yo busco apoyo. Creo que él me conoce muy bien y sabe que es lo mejor para mí cuando a mí se me olvida.

SR5: Si tengo un problema a la persona que busco de primero es a mi esposa pero también consulto a mi mamá, ella me orienta a tomar mejores decisiones cuando no se yo que hacer.

SRA6: Pues generalmente no, yo tengo un directorio espiritual, un sacerdote con el que vas y conversas, no es necesariamente una confesión pero te desahogas y le dices, tampoco necesariamente por un problema en sí, sino que pienso que el problema si tiene que ser de la pareja, cada uno somos tan diferentes. El problema es entre tú y tu marido, nadie más tiene porque opinar, si otros opinan pueden hacerse partidos, ¿me explico?

SR6: Soy muy amiguero yo, tengo varios grupos que nos ayudamos mutuamente. Tengo amigos de las motos, de la infancia, profesionales. Nos

conocemos tan bien que si alguno tiene un problema, se le ayuda. Es importante, varias veces me han ayudado. A veces uno compara los problemas de uno con otros y se da cuenta que los problemas de uno no son tan grandes, son mínimos entonces ya no se le da tanta importancia.

21. ¿Ha tenido contacto con otras personas que se encuentren en la misma crisis que usted?

SRA1: No.

SR1: No lo veo como una crisis, lo veo como parte de la vida. No, tengo gente con la que trabajo que tenga esta edad o más, pero no llegamos a ese nivel de conversación.

SRA2: Ehh... tal vez no con la misma crisis, pero si tengo amigas que han pasado crisis como de maridos violentos o de infidelidad o crisis de estar solas, estar a esta edad y sola, tampoco les gusta, es complicado.

SR2: Todos mis cuñados, mis hermanos, todos sus matrimonios son estables, aún con las dificultades que han tenido.

SRA3: Estoy rodeada de personas que tenemos la misma edad y todas pasamos por lo mismo. Uno se ríe de esos problemas.

SR3: No.

SRA4: No sé si exactamente la misma crisis porque no todos tenemos los mismos problemas, pero si platicamos con otra pareja de amigos y ellos nos cuentan sus problemas y nosotros los nuestros y vemos como es la mejor solución para resolverlos.

SR4: Tengo amigos que platicamos muchas cosas y hay muchas cosas que tenemos en común, entonces algunos ya lo han pasado años antes, algunos todavía no, pero más que ir a un grupo de apoyo, tenemos un grupo de amigos que tenemos casi las mismas edades que uno puede ver cosas muy similares y que uno no está loco.

SRA5: Si nos ha pasado que a veces no sabemos qué hacer o como resolver algo aunque ya hayamos tomado una decisión y preguntamos a nuestros amigos, son una pareja de amigos con los que hemos crecido y vamos muy parecido.

SR5: Sí, mi mejor amigo y su esposa son nuestros amigos desde antes que se casaran y por eso nos tenemos mucha confianza y nos contamos las cosas cuando alguno de nosotros tiene algún problema, lo vemos como un grupo de apoyo.

SRA6: No, pero muchas personas si me consultan sus problemas, no es necesariamente mío. Pero gracias a Dios no. Es de otros hacia nosotros, no de nosotros hacia ellos.

SR6: No, yo creo que somos ejemplo para muchos. No ejemplo por el lado de sentirse de presumir porque uno tuvo éxito. Ayudamos a la gente joven, problemas de sobrinos, lo hemos ayudado y han salido airosos. Hacen caso y salen adelante con sus matrimonios.

22. ¿Qué tipo de actividades realiza con sus amigos?

SRA1: Sí, salgo mucho con mis amigas, me reúno con ellas a desayunar o almorzar, dependiendo el tiempo que tenga.

SR1: No.

SRA2: Yo realmente lo más que hago es salir a comer y nos encanta. Tengo diferentes grupos, entonces una o dos veces al mes, salimos con los diferentes grupos que tengo a comer o a platicar. Además sirve también como terapia de grupo, sale uno como que pfff liberado.

SR2: Sí, yo comparto mucho con colegas artistas, eventualmente compartimos con otras parejas, pero más que todo nos la pasamos en reuniones familiares.

SRA3: Cuchubales de parejas, para platicar, convivir, verse uno con los amigos.

SR3: Convivencia social, reuniones sociales, cuchubales entre parejas.

SRA4: Con los amigos de vez en cuando salimos a comer, a veces también nos vamos de viaje o salimos a pasear, pero en su mayoría vamos a comer y a platicar.

SR4: Nos gusta salir a comer, nosotros tenemos un grupo de amigos que nos juntamos una vez al mes, en una especie como de foro a platicar cosas personales, de negocios y todo, ya tenemos nuestra metodología con la que platicamos entonces eso nos ha ayudado muchísimo. Salimos a comer. También tenemos otro grupo de amigos con los que tratamos de viajar una vez al año, hacemos churrasco, salimos a pescar o ese tipo de actividades.

SRA5: Salimos a cenar, a tomar copas de vino o a platicar, hacemos planes también para salir de viaje juntos.

SR5: Tengo un grupo de amigos con el que me junto a jugar golf, tenemos otros amigos con los que salimos a cenar y a platicar.

SRA6: Pues mira, tenemos varios grupos de amigos, unos son caballistas, vamos con los caballos. Por ejemplo, tenemos otros cuchubales. Es bonito porque tenemos la experiencia de compartir con otras personas mayores, vas aprendiendo de ellos. Yo siempre he creído que es importante tener amigos mayores para compartir sabiduría, tener amigos de tu edad para compartir las mismas experiencias que estas pasando y tener amigos jóvenes para que siempre te inyecten juventud, pienso yo pues.

SR6: Uy, abundantes, tenemos un grupo que nos juntamos una vez por mes, ahorramos dinero para salir de viaje. Tenemos un grupo de motociclistas y con los caballos tenemos amigos por toda Guatemala también.

23. ¿Ha buscado algún tipo de apoyo profesional para enfrentar la crisis de mediana edad? ¿En qué forma lo ha apoyado?

SRA1: Solo mi ginecólogo jajajaja que me receta mis complementos hormonales.

SR1: Alguna oportunidad intente ir con un psicólogo, pero estuve como dos o tres sesiones, solo fui para desahogarme, no me dijo nada, me aburrí y me fui. Me sirvió solo como desahogo.

SRA2: Ehh... si de hecho si, el año pasado en el trabajo estaba teniendo presión y situaciones complicadas que yo no podía manejar, entonces fui con una psicóloga, que me ayudó, pero ella me decía que no había mucho que se podía hacer porque ella veía que yo estaba muy enfocada y manejando la situación lo mejor que podía, pero pues hay cosas que se le salen de control a uno y uno quisiera poderlas manejar distinto pero no.

SR2: En una oportunidad busque ayuda con una psicóloga, pero yo ya tenía todo bastante ordenado. Ella nunca me dijo nada, yo elabora mis preguntas y necesitaba hablar para entenderme, solo me sirvió como desahogo. Yo pagaba para que me oyera, nunca me dio una idea inteligente, perdóneme que le diga, pero deje de ir.

SRA3: No, nunca, fuera del espiritual nada.

SR3: Nunca he tenido crisis emocionales. No recurro a otros profesionales.

SRA4: Una vez fuimos a un psicólogo, porque estábamos teniendo problemas porque mi esposo trabajaba mucho y sentía que eso nos estaba distanciando, pero a los días se nos pasó y todo se arregló. Ya no volvimos a ir.

SR4: No, aún no, derrepente algún día lo voy a necesitar pero aún no.

SRA5: No, de hecho la he considerado pero nunca he visitado a un terapeuta.

SR5: Sí, pero no me sentí a gusto.

SRA6: No, no.

SR6: Jamás.

**24. ¿Ha participado en grupos religiosos o actividades de servicio social?
¿Cómo lo han apoyado estos grupos o actividades?**

SRA1: No, que yo me acuerde no.

SR1: Somos católicos practicantes, pero son muy cerrados, es complicado. Hemos participado en grupos, pero hace veinte años. Tratamos de participar en un grupo aquí en San Ignacio con mi esposa, pero nos dijeron que los cupos ya estaban llenos o el curso ya había empezado, entonces ya no nos dejaron entrar. Ya sabrán ellos.

SRA2: Sí, desde hace como ocho años, empecé con una institución que trabaja con niños de la calle, pero desde que me enfermé, pensé: “me voy a ir de este mundo y nunca he ayudado a nadie”, entonces empecé a apadrinar a una niña y llegaba a verla una vez al mes con regalos, con ropa, con lo que podía, entonces ellos me invitaron a celebrarle los cumpleaños a la casa hogar de los bebés. Fuimos como dos o tres veces con mi hija y mis sobrinas a

llevarles piñata, pastel, pero a raíz de eso dije: “Porque estoy ayudando allá, cuando yo tengo gente en la finca que tiene la misma necesidad”. Entonces cada año, el 6 de enero, se volvió una tradición de celebrarles con piñatas, pasteles y útiles escolares a los niños de la finca, que son como cincuenta.

SR2: Mire... religioso tal vez no... pero de actividades sociales sí, mucho de lo que yo hago tiene que ver con fundaciones, entonces la mitad del valor de las obras que yo hago, va para ellos. Uno se da cuenta que hay siempre personas que tienen menos que uno, entonces uno le da gracias a la vida.

SRA3: Estuve doce años impartiendo cursos para formación de niñas, pero hace poco ya no quise por el cansancio. Además voy a mis medios de formación, mis retiros mensuales.

SR3: Yo di mi servicio como medico en una iglesia, construimos la iglesia. No fue con nuestro dinero pero participando en comités para construir la iglesia y la escuela del barrio.

SRA4: Yo si acudo a la iglesia, antes participaba más en actividades de la iglesia, pero ya no, derrepente una u otra, pero ya no.

SR4: En grupos religiosos no, pero si trato de ir a misa, antes mi esposa me arrastraba pero ahora no, ahora voy solo, y si derrepente mi esposa no puede voy yo. Una vez probé ir a círculo, pero no me gustó. Es bonito ir a charlas pero hay incongruencias en algunas cosas, entonces no.

SRA5: No, ocasionalmente vamos a misa los domingos pero no participamos en actividades religiosas.

SR5: No, nunca he participado porque considero que puedo tener una relación con Dios más estrecha por mí mismo.

SRA6: No, voy a misa todos los días si quisieras saber, pero no como para salir de mi casa, es por fe y nada más.

SR6: Participamos en obras sociales y en grupos religiosos, no buscamos satisfacción personal, creo que va involucrado la ética y la moral. Buscamos como ayudar a otros.

Indicador: Afrontamiento no productivo

25. Por alguna razón, ¿ha evitado la convivencia con su pareja fuera del hogar?

SRA1: No.

SR1: La inseguridad o un poco de paranoia, es como el contexto. Otra cosa que nos afecta un poco es que me cuesta mucho hacer amistades aquí, siento como que no quieren a veces o no se da, entonces casi no salimos y si se echa de menos. Tanto mi esposa como yo necesitamos hablar con otros pares, otras parejas y saber que le pasa a cada quien, no se trata de un desahogo sino de relaciones humanas.

SRA2: ¿Evitado? No, cuando hemos tenido conflictos de pareja nos hemos dicho, el primero que salga de esta puerta ya no regresa. La regla es: el pleito arranca aquí y termina aquí, nada que me voy a ir a dormir o nada.

SR2: Pues no es que alguna vez la haya evitado, pero algunas veces tengo que irme al extranjero a tomar cursos. Pero durante los días, cuando me mantengo muy ocupado, tengo que entender que parte del día también tiene que ser para ella. Yo entiendo que le debo dedicar tiempo para ella.

SRA3: No, a menos que los dos estemos muy cansados y no vamos, pero no. nosotros nos consideramos sociales, cualquier cosa que nos invitan, vamos.

SR3: No la evito, siempre estamos juntos.

SRA4: No, nunca la hemos evitado. Si por alguna razón discutiéramos lo arreglamos y de todas maneras nunca nos hemos peleado antes de salir.

SR4: En mi mente esta tratar de no llevar nada al segundo nivel, no dejo que nada se salga de su lugar, no es una opción para mí.

SRA5: No la hemos evitado, en caso que tuviéramos una discusión resolvemos el conflicto antes, no dejamos que el conflicto crezca nunca.

SR5: Sí, aunque ame incondicionalmente a mi pareja hay veces que se necesita tiempo para uno solo, no porque estemos peleando pero si necesito tiempo para mí.

SRA6: Nunca, gracias a Dios, siempre hemos compartido juntos, yo soy más chapada a la antigua, mis amigas salen mucho juntas, solas, sin esposos y yo no salgo. Yo prefiero salir con mi esposo y compartir, pienso que es una experiencia más bonita que salir sola. Si nos casamos es para compartir, pero, sin embargo, cada uno tiene que tener su espacio personal, si no nos abrumamos los dos, pero al momento que compartimos en pareja, compartimos en pareja.

SR6: Por el contrario, siempre hemos tenido libertad, nunca he sentido presión por parte de mi pareja, no ha habido dudas, ha habido total confianza.

26. ¿Alguno de los miembros de la pareja ha pasado por una infidelidad? ¿Cómo ha manejado el hecho de la infidelidad para continuar como pareja?

SRA1: No.

SR1: No.

SRA2: No, y por supuesto sí creo que me he escapado porque mi esposo es un poco distraído, es un poco inocente, y de hecho hace como un año y medio, yo si sentía que había una mujer persiguiéndolo y andaba encima y lo tuve que sentar un día y decírselo y él me decía: hay no, como vas a creer si es una amiga, que no se qué, pero yo le dije: mira, no sé qué tipo de amiga será que te invita una navidad a su casa sabiendo que sos casado, porque no invita a la pareja, eso no es de una amiga normal. Siempre a un hombre casado se le invita con su pareja. El allí empezó a reaccionar y se empezó a alejar. Entonces yo pienso que estuve cerca de una infidelidad pero la detuve.

SR2: No.

SRA3: No.

SR3: No.

SRA4: Pues que yo sepa no jajaja.

SR4: No, pero tiene mucho que ver que la gente se exponga, porque si la gente se expone les puede pasar algo. Hay que trabajar para que no, uno no anda buscando eso y tampoco se expone. Si uno va seguido con los amigos a

echarse los tragos, tarde o temprano cae una chava, uno de casado no tiene nada que estar haciendo allí.

SRA5: No, soy muy cerrada ante ese tema.

SR5: No.

SRA6: Nunca, ni en el sueño, ni el pensamiento.

SR6: Infidelidad mental quizá sí, si veo una mujer guapa en la calle digo que guapa y a veces molesto incluso a mis hijos, pero nunca lo he hecho con una mala intención.

27. ¿Consume o consumió algún tipo de sustancias (medicamentos, alcohol, tabaco, etc.) como consecuencia de la crisis de la mediana edad?

SRA1: No.

SR1: No. Fumo, no mucho, pero desde hace mucho tiempo, no fue a consecuencia de esta etapa y bebo alcohol, pero como de forma social.

SRA2: No, siempre fui una persona muy sana.

SR2: No.

SRA3: No, nunca.

SR3: No.

SRA4: Yo no, nunca.

SR4: Pues mira, si tomo social, tabaco no, no me gusta.

SRA5: No, con amigos si salimos a tomar vino pero no como método de escape, ¿verdad? que es eso lo que me estas preguntando.

SR5: No, siempre he tenido miedo al abuso de las sustancias.

SRA6: No sé ni tomar, ni fumar, no nada, nunca.

SR6: Un par de veces quizás sí, pero por otros motivos, no por problemas con mi pareja. No he buscado, jamás el alcohol como escapatoria. Lo he hecho más como socialmente.

28. Cuando hay complicaciones en pareja, que parecen inagotables, muchos deciden separarse o divorciarse, ¿cómo maneja usted esa situación?

SRA1: Creo que por lo mismo que te decía anteriormente, creo que esas expresiones se dan cuando uno está muy alterado o muy harto de una situación que persiste o que reincide. Pero cuando ya se piensa fríamente, es lo que te digo que hago, que pongo en una balanza los beneficios o los valores o mi vida en general, contra estas situaciones que me sacan de quicio. Siempre pesa más la otra, la que me da felicidad y la que me importa realmente. Me enfado, grito, pero es solo de bajar el ritmo cardiaco y verlo fríamente, lo que vale es lo que está del lado bueno de la balanza. Son cosas que tal vez me amargan un rato, pero no me van a amargar la vida.

SR1: Uno no puede pretender vivir casado o en pareja, si mete las patas. Lo esencial es la prevención y la fidelidad. Es ridículo pensar que puedo llevar una vida en pareja si soy infiel, eso no coincide. No puedo tener tampoco comportamientos erráticos o violentos. Uno vive bajo una línea elemental de respeto que no te permite hacer otras cosas y esa es la regla a la que uno se compromete antes de casarse. Probablemente no se dice pero uno lo sabe. No puedes estar con otras mujeres o andar drogado. Es esencial la comunicación como te decía antes.

SRA2: Es complicado porque hemos pasado por momentos tan terribles que el uno o el otro cae en depresión y creo es cuando el otro, el que esta mas o menos, es el que tiene que servir de bastón para agarrarlo y decirle que de esta salimos como hemos salido de otras antes. Es difícil, es sentarse a hablar y darse apoyo para salir juntos adelante.

SR2: Yo no me veo sin ella, allí sí que en el caso mío, yo no la veo fuera de la foto en ningún punto de mi vida. La verdad es que somos muy felices. Si en algún momento nos lo dijimos en el pasado, ahora me da risa.

SRA3: Porque mi voto que yo hice ante el altar es lo más importante, yo me comprometí ante Dios. Hemos tenido una vida buena con mi esposo y con mis hijos, con fallos tanto de ellos como de uno, pero hemos tenido una vida buena, nunca me he arrepentido. Me parece ilógico que ahora los matrimonios son desechables. Si uno puede no sé porque las otras personas no.

SR3: Nunca he llegado a esa situación, por lo tanto, nunca lo he considerado una opción.

SRA4: No se me pasa por la cabeza tener que separarme de él. De recién casados tuvimos una discusión y quise irme a la casa de mis papás, pero nunca más. Creo que no se piensa en eso.

SR4: Creo que tanto Carolina como yo tenemos clarísimo que esa no es una opción, entonces como no es una opción, ni siquiera está en la mesa. Momentos difíciles hay cualquier cantidad, discusiones hay cualquier cantidad, que puedes decir cosas que ofendan a la otra persona si nos ha pasado, pero yo siento que lo más importante ha sido no verlo como una opción.

SRA5: Nunca he considerado el divorcio como una opción, no me gustan las parejas que por comodidad o por salida fácil toman esa decisión, me parece algo inmaduro. Todo tiene solución y no hay cosa más grande que el amor que le tengo a mi esposo. Creo que si decidís casarte es porque quieres estar junto a alguien el resto de tu vida, superar los obstáculos juntos y caminar juntos.

SR5: Desde joven he cuidado mucho cumplir mi palabra, sin tome la decisión de casarme es para siempre y con la intención de sobre poner cualquier obstáculo que se me presente.

SRA6: Pienso que tienes que tener una madurez. Porque te divorcies, eso no resuelve tu problema, creo que es importante ser fuerte como pareja, desde un principio para ir aprendiendo a conocernos y seguir siempre adelante. Nada en la vida es fácil, todo cuesta. Las jóvenes dicen ahora “Me caso solo por lo civil, por si me divorcio” pero así ya tienes la predisposición a pensar que tengo esa opción. En vez de decir “voy a ser feliz toda mi vida y voy a buscarle las soluciones a los problemas”... Nada en la vida te va a ser fácil, todo en la vida tiene un por qué y ese por qué tienes que saber cómo buscarlo. Hay que buscar soluciones, buscar las cualidades en lugar de los defectos, busca lo bueno de la persona, no lo malo y en realidad no es la persona en sí, sino el hecho que no funciona en ese momento, no que la persona sea mala por tener una reacción equivocada en un momento, posiblemente al momento de la discusión venia cansado el esposo o la esposa por X o Y razón y que en el momento solo explotó, por la tensión del momento, no porque él quisiera haber hecho eso mal. Yo pienso que con cariño, con amor, con paciencia, todo se

logra pues, no es fácil nada en la vida, pero si pienso que hay que tener paciencia y tolerancia.

SR6: Jamás lo he pensado, nunca he tenido ni la más mínima duda, mi esposa es muy especial en ese sentido, mi esposa dejó a su familia para venirse a Guatemala, sin conocer a nadie, por un lado sería injusto, pero por otro lado jamás lo he pensado.

29. ¿Qué beneficios ha encontrado usted al no separarse de su pareja?

SRA1. Sí, la serenidad que tiene él, la reflexión que es una de sus virtudes o cualidades. Yo era muy impulsiva, pero cuando tienes una persona que te da cariño y te serena, eso le da mucha paz a mi vida. Su forma de hablar me baja y también me enloquece a veces.

SR1: El aprender a manejar las vicisitudes de la vida y los conflictos que pueden haber en cualquier pareja. A cualquier parte que vamos, la vida te va enseñando, si no lo haces nadie lo va a hacer por ti. La vida en pareja te fortalece.

SRA2: Pues la verdad es que yo podría decir que mi beneficio más grande es después de 20 años de casados, estoy en el momento más feliz de mi matrimonio y de mi vida. Estoy más enamorada que nunca, estoy disfrutando mi matrimonio enormemente, nos disfrutamos mutuamente estar juntos. Creo que es la mejor etapa que pude haber tenido. Valió la pena todo este camino rocoso para llegar a ahorita.

SR2: ¡Uyyy miles! ¡Todos! Jajajaja Se da cuenta usted, se lo voy a poner así, yo tengo dos papás divorciados, cada uno vive en una casona solos y yo veo la soledad, yo veo ni quien les dé una medicina, no tienen con quien compartir un desayuno, no tienen con quien compartir su lecho por las noches y yo cuando los veo a ellos me da mucha tristeza, ellos se acostumbraron. Yo no le veo ninguna ventaja estar allí solo.

SRA3: Estabilidad emocional para la familia, no veo razón para separarse, todo se puede arreglar cuando las cosas se hablan, sin la intervención de otras personas. En todo caso yo acudiría a un sacerdote, pero no lo que otras personas ajenas dicen. Los ajenos dicen y hacen lo que quieren y no conocen lo que vive uno.

SR3: Apoyo mutuo, ayuda, tener compañía, alguien con quien contar y alguien con quien respaldarse.

SRA4: Uyy, tener alguien a quien atender, alguien a quien darle cariño, tener compañía por las noches. Te da paz, tranquilidad, saber que tenes alguien con quien contar.

SR4: Primero tranquilidad, paz, paz, paz, paz, mil paces. Además para los hijos siento que es muy importante tener un núcleo familiar, pero en lo personal es saber que uno puede tener sus crisis y todo pero no porque voy a irme con alguien más, esa persona va a ser perfecta y ya después de 22 años de estar casado yo te digo que lo que me da es paz, tranquilidad.

SRA5: Tener una pareja, ser feliz, compartir las noches y los días con una persona que amas. Es una gratificación enorme tener a alguien junto a ti que te ama incondicionalmente y te acepta como sos.

SR5: Estabilidad, es saber que tengo un respaldo emocional, te da seguridad, calor de hogar y apoyo incondicional.

SRA6: ¡Haaay! Estar feliz, el encontrar las cosas buenas, gracias a Dios hemos estado felizmente casados, no hemos tenido una razón para decir porque me case.

SR6: Es un ejemplo, si tienes fe, es parte de esa misma fe que Dios te resuelve todos tus problemas, todo está en el hogar, todo está en tu pareja, no hay q buscar en otro lugar. Cuando pasa el tiempo y ves a tus amigos que si decidieron separarse, ves que eso no soluciono sus problemas, al contrario, tienen más problemas y no son felices.

30. ¿Qué nombre le daría usted a esta etapa?

SRA1. Nunca había pensado en esta etapa tan detenidamente como me la estás haciendo pensar tú, pero creo que vale la pena la etapa. Es vital esta etapa con la pareja. Creo que vale muchísimo la pena vivir esto. El nombre sería para mi “vale la pena”.

SR1: Le daría de nombre “La mitad del camino”.

SRA2: Yo le pondría “Fantástica”, yo creo que es la mejor porque estoy en el punto ideal de mi vida.

SR2: Ahh... eso esta difícil. Creo que es como una segunda adolescencia. Es una etapa para ser novio con su esposa.

SRA3: Camino a alcanzar la madurez que tanto ansiamos todos. Ser maduros cuesta.

SR3: Para mí no han cambiado las etapas, sería una etapa buena, le pondría "La Continuidad".

SRA4: Yo le daría el nombre de "Tranquilidad"

SR4: A la de ahorita... "Realización y paz".

SRA5: La puerta para nuevas oportunidades.

SR5: El reencuentro con uno mismo.

SRA6: Una etapa maravillosa de la vida. Es una etapa linda, estamos estables, los dos estamos maduros, es bien importante reforzar los aspectos de tu vida y poner a Dios adelante.

SR6: Quizás la etapa de satisfacciones. Estas en la mejor etapa de tu vida, estas económicamente bien, estas físicamente bien, tus hijos están bien, ves que todo va marchando bien. Estas satisfecho.

Propuesta de Taller

Tema:

Crisis de la mediana edad y estrategias de afrontamiento útiles para resolver un conflicto en pareja

Objetivo general:

Ofrecer a los matrimonios que se encuentran atravesando la crisis de la mediana edad información sobre las características de esta etapa e identificar los posibles conflictos y las estrategias para afrontarlos y resolverlos.

Dirigido a:

Parejas que se encuentre entre las edades de 40 a 65 años.

No. de sesiones:

Tres sesiones de dos horas cada uno.

Diseñados por:

Estefanía Bauer Figueroa

TALLER No. 1: Crisis de la mediana edad

Objetivo del taller: Ofrecer información sobre qué es la crisis de la mediana edad con el propósito de poder identificarla, al igual que conocer los riesgos de la misma para prevenir conflictos que puedan estar ligados a la edad.

Actividad	Objetivo de la Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo
Actividad Rompe hielo: "Me Pica".	Promover el conocimiento de los participantes al taller por medio de una actividad lúdica que permita romper el hielo y favorecer un clima de integración al taller.	Se le pedirá a cada participante que se sienten en un círculo a manera que puedan verse unos a otros. Cada uno tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica: "Soy Daniela y me pica el pie". Luego, el siguiente tiene que decir cómo se llamaba al anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.	Ninguno	15 minutos
Bienvenida e introducción del taller	Evaluar y evidenciar el conocimiento que los participantes tienen del tema para iniciar con la presentación del contenido partiendo del conocimiento previo.	Interactivamente, por medio de la presentación de Power Point introducir el tema y realizar distintas preguntas para identificar si algún participante tiene conocimientos del tema.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	15 minutos
Características de la crisis de la mediana edad	Presentar a los participantes las características de la crisis de la mediana edad por medio de referentes teóricos y confrontar en un trabajo personal las experiencias de los participantes.	Se le presentará al grupo cuales son las características de la crisis de la mediana edad y se les realizará preguntas para ponerlos al tanto sobre si identifican algunas de ellas en sí mismos. En un papelografo se les pedirá a las parejas dividirlo en dos y	Papelografos Marcadores Lapiceros	15 minutos

		realizar un dibujo, cada uno según su sexo, de sí mismos y de las características que identifican en ellos de esta etapa y que puedan compartirlo con sus parejas.		
Diferencia entre hombres y mujeres	Evidenciar, en base a la actividad anterior, las diferencias entre ambos sexos sobre la forma como se vive la crisis de la mediana edad.	Se le dará un espacio, tanto a los hombres como a las mujeres, para que opinen cual es su concepción a cerca de la mediana edad. En la pizarra se irá haciendo una comparación entre los sexos.	Pizarrón Marcador	15 minutos
Receso		Breve receso para tomar el aire	Ninguno	10 minutos
Parejas en riesgo	Exponer a los participantes el referente teórico sobre el envejecimiento y que puedan compartir sobre su experiencia personal, ideas y creencias sobre esta etapa de vida.	Se busca explicar a las parejas y crear conciencia sobre ¿Qué es ser adulto mayor? ¿Cuándo se inicia la vejez? Pedir a los participantes que colaboren al azar compartiendo información personal sobre los factores de riesgo durante la crisis. Explorar ideas, creencias y representaciones en torno al hecho de ingresar a la segunda mitad de la vida.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	20 minutos
Situar a las parejas en la etapa	Ubicar a los participantes en esta etapa por medio de una visualización guiada de tipo meditación relacionada con el tema.	Se le pedirá a las parejas participantes que se pongan en la posición más cómoda que consideren, que cierren los ojos y que pongan su mente en blanco. Se les pondrá música relajante y se les leerá una historia de meditación con respecto a la etapa.	Historia de meditación Música relajante Incienso	15 minutos
Reflexión final y despedida de actividad	Recapitular lo trabajado durante el taller por medio de un cierre con las principales conclusiones del mismo, ofreciendo un espacio para las dudas y evaluar el aprendizaje.	Se hará un cierre del taller brindando las conclusiones. Se les dará un espacio a los participantes para que den sus opiniones, sus preguntas y que escriban en un papel que creen que aprendieron.	Lapiceros Hoja en blanco	15 minutos

TALLER No. 2: Estrategias de afrontamiento

Objetivo del taller: Informar a las parejas participantes qué son las estrategias de afrontamiento, como son utilizadas, cual es la función de cada una y cómo funcionan.

Actividad	Objetivo de la actividad	Metodología	Recursos	Tiempo
Introducción al tema del día	Presentar a los participantes los elementos principales de la jornada por medio de las ideas básicas del taller.	Se hará una breve introducción sobre los temas y subtemas de los que se hará referencia durante el taller.	Ninguno	10 minutos
¿Qué son las estrategias de afrontamiento?	Presentar los elementos teóricos sobre las estrategias de afrontamiento.	Se le explicará a los participantes, por medio de una presentación en Power Point, qué son las estrategias de afrontamiento con los diferentes autores que las han estudiado.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	20 minutos
Resolución del problema	Describir, por medio de ejemplos, la estrategia Resolución del problema, apoyando a las parejas a trasladar estas estrategias a su experiencia.	Se describirá y se dará ejemplos sobre la estrategia de afrontamiento: Resolución del problema. Paralelamente se proyectará una imagen con ejemplos del mismo y se dará un espacio para comentarios o ejemplos de experiencias personales.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	15 minutos
Referencia hacia otro	Describir, por medio de ejemplos, la estrategia Referencia al otro, apoyando a las parejas a trasladar estas estrategias a su experiencia.	Se describirá y se dará ejemplos sobre la estrategia de afrontamiento: Referencia hacia otro. Paralelamente se proyectará una imagen con ejemplos del mismo y se dará un espacio para comentarios o ejemplos de experiencias personales.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	15 minutos

Receso		Breve receso para tomar el aire	Ninguno	10 minutos
Afrontamiento no productivo	Describir, por medio de ejemplos, la estrategia Afrontamiento no productivo, apoyando a las parejas a trasladar estas estrategias a su experiencia.	Se describirá y se dará ejemplos sobre la estrategia de afrontamiento: Afrontamiento no productivo. Paralelamente se proyectará una imagen con ejemplos del mismo y se dará un espacio para comentarios o ejemplos de experiencias personales.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	15 minutos
Conclusiones de las estrategias de afrontamiento	Favorecer la puesta en común de las conclusiones personales y de pareja a las que han llegado durante el taller.	Se otorgará un espacio para que los participantes reflexionen y así puedan, tanto opinar como describir, qué es lo que piensan respecto las estrategias de afrontamiento.	Ninguno	20 minutos
Despedida del taller	Resolver dudas y aclarar los conceptos que sea necesario resolver a los participantes.	Se dará un espacio para que los participantes hagan preguntas, para luego finalizar con la actividad haciendo un cierre.	Ninguno	15 minutos

TALLER No. 3: Resolución de conflictos

Objetivo del taller: Presentar la importancia de identificar cuando hay un problema de pareja y resolverlo de una manera asertiva sin afectar la relación.

Actividad	Objetivo de la Actividad	Metodología	Recursos	Tiempo
Introducción al tema del día	Introducir a los participantes en la dinámica del día, por medio de la presentación de la agenda de temas.	Se les dará a los participantes una breve introducción sobre los temas que tratara el taller.	Ninguno	10 minutos
¿Qué causa un conflicto matrimonial?	Exponer experiencias sobre los conflictos matrimoniales, a partir de la experiencia de los participantes y presentar el fundamento teórico sobre el conflicto matrimonial.	Realizar una puesta en común para que los participantes comenten, opinen o compartan experiencias sobre que consideran ellos qué causa los conflictos matrimoniales. Luego se dará una explicación con fundamento sobre el tema.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	20 minutos
Introducción sobre la comunicación	Presentar los elementos de la comunicación y su importancia en la pareja, identificando las destrezas necesarias para mantenerla de forma asertiva.	Hablar sobre la importancia que tiene la comunicación en cada persona. Identificar cuales destrezas son necesarias para mantener una conversación asertiva.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	15 minutos
La autoestima, estabilidad emocional y la relación que tiene con los conflictos	Evaluar el nivel de estima personal, por medio de una actividad proyectiva y puesta en común.	Se les pedirá a los participantes que una cartulina dibujen una silueta de una figura humana. Dentro de la figura humana deberán escribir qué es lo que les gusta de ellos y que les gusta de cada parte de su cuerpo. Luego, se les pedirá que lo	Cartulina Marcadores Lápices	15 minutos

		compartan al público y se describirá la relación de la autoestima con los conflictos, así mismo, la manera sobre como las personas se proyectan a otros por medio de lo que piensan sobre sí mismos.		
Receso		Breve receso para tomar el aire	Ninguno	10 minutos
¿Cómo solucionar conflictos?	Presentar las estrategias que pueden ser utilizadas por las parejas para solucionar conflictos a partir de ejemplos y experiencias.	Se le otorgará una explicación a los participantes sobre que son los conflictos, de donde surgen y cuál es la manera adecuada o recomendable para solucionarlos. Se hará énfasis a la importancia sobre la comunicación asertiva.	Computadora Presentación Power Point Cañonera	15 minutos
Establecimiento de metas personales y en pareja	Proyectar, en perspectiva de metas, los elementos que como pareja desean trabajar en pos del crecimiento individual y de pareja.	Se pedirá que las parejas participantes se unan y escriban mientras se cuestionan y analizan sus metas personales, luego deberán escribirlas en una hoja en blanco individualmente. Para finalizar, entre ellos deben compartirlas y hacer un listado de metas en pareja.	Hoja en blanco Lapiceros	20 minutos
Despedida de talleres	Realizar el cierre de las experiencias por medio de una ronda de comentarios y evaluación de la experiencia.	Retroalimentar la información obtenida y aprendida en los tres talleres como conjunto. Se le brindara un espacio para que los participantes comenten.	Ninguno	15 minutos