

REVISANDO LA OBRA DE:

SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA.

DESCUBRE LAS CLAVES PARA MANTENER UNA RELACIÓN ARMONIOSA Y DURADERA

Autores: Oscar Orlando García Cruz, Camila Valeria Montalvo Jiménez,
César Andrés Lorencez Castillo

Resumen

El presente escrito describe las siete reglas de oro para convivir en pareja descritas por Gottman y Silver (2000). A través de lo que llamaron el “laboratorio del amor”, estudiaron durante dieciséis años a 50 parejas voluntarias seleccionadas al azar, a las que se les mencionaba que serían videograbadas. El objetivo del estudio era conocer cómo se relacionaban las parejas con la finalidad de explicar el éxito o fracaso de algunos matrimonios. El Método Gottman surge de la investigación científica empleando la terapia basada en evidencia de manera inductiva, así mismo, de la observación y análisis de datos se desarrolló la teoría de la casa de una relación sólida.

Palabras clave: siete reglas, pareja, laboratorio del amor, Método Gottman, relación sólida.

En el presente escrito se describen las siete reglas de oro para convivir en pareja descritas por Gottman y Silver (2000), de tal manera que hasta Caribdis la Tlacuachita Ignorante pueda emplearlas, ya que los seres vivos, al menos los mamíferos, en algún momento se empatan en pareja.



Elaboración propia con el programa asistido ibis Paint X

¿Quiénes son John Gottman y Nan Silver?

John Gottman es un psicólogo estadounidense nacido en 1942 en Nueva York. Es conocido por su trabajo en el campo de la psicología de las relaciones y la terapia de pareja. Gottman se graduó en Matemáticas y Psicología en la Universidad de Cornell y obtuvo su Doctorado en Psicología Clínica en la Universidad de Wisconsin-Madison. Ha trabajado como profesor e investigador en varias universidades y ha escrito numerosos libros y artículos sobre las relaciones y la comunicación.

Nan Silver es una escritora y periodista estadounidense que ha trabajado en el campo de las relaciones y la comunicación durante más de 20 años. Ha escrito para varias publicaciones importantes, incluyendo The New York Times, Newsweek y People. Silver se unió a Gottman para coescribir “Las siete reglas de oro para vivir en pareja. Descubre las claves para mantener una relación armoniosa y duradera”, un libro que presenta siete reglas clave para construir y mantener una relación saludable y feliz.

¿Cómo llevó a Gottman y Silver a realizar esta investigación?

La colaboración entre Gottman y Silver es un ejemplo de cómo la pasión compartida por entender las relaciones, la comunicación, ayudar a las parejas a construir y mantener una relación saludable puede llevar a crear algo verdaderamente especial y duradero. El trabajo colaborativo de Gottman y Silver para des-

cubrir las claves de mantener una relación armoniosa y duradera, fue mediante el apoyo continuo del Instituto de Salud Mental de la rama de Investigación Científica del Comportamiento.

Por medio de la evidencia empírica en un apartamento que lo ocuparon como laboratorio de la Universidad de Washington en Seattle y lo llamaron cariñosamente el “laboratorio del amor”, un lugar donde los Gottman habían estudiado durante dieciséis años de investigación a 50 parejas seleccionadas al azar y se ofrecían como voluntarios a pasar una noche en dicho departamento advirtiéndoles que había tres videocámaras instaladas en la pared y los micrófonos sujetos a su ropa y los monitores Holter en torno a sus pechos.

Las instrucciones que se les proporcionaba a las parejas era actuar con toda la naturalidad posible, a pesar de que un equipo de científicos los observaba detrás del espejo de la cocina, las cámaras grababan todas sus palabras y expresiones y los sensores captaban en sus cuerpos cualquier señal de relajación o tensión, tal como los latidos de su corazón. Para preservar la intimidad básica en las parejas, se monitoreaban de nueve de la mañana a nueve de la noche y nunca en el cuarto de baño.

El apartamento “Laboratorio del amor” estaba equipado con un sofá cama, cocina, teléfono, televisión, video y reproductor de CD. Las parejas debían traer su propio alimento,

periódicos, ordenadores portátiles, labores de punto, incluso sus animales, todo lo que necesitaban para vivir un fin de semana común y corriente.

El objetivo de la investigación era conocer cómo se relacionaban las parejas con la finalidad de explicar porque algunos matrimonios tienen éxito mientras que otros fracasan.

Como parte de la investigación se entrevistó a las parejas con base a la historia del matrimonio, su filosofía sobre el matrimonio, sus puntos de vista sobre el matrimonio de sus padres. Se les había filmado mientras hablaban sobre cómo habían pasado el día, sobre las áreas de continuo desacuerdo en su relación o sobre temas más alegres. Y para obtener una lectura psicológica de su estado de tensión o de relajación, se midió su ritmo cardíaco, su presión sanguínea, su sudoración o la función inmunológica.

En todos los casos se permitió que las parejas observaran las cintas de vídeo para que expresaran su propio punto de vista sobre lo que pensaban o sentían al ver, por ejemplo, que su ritmo cardíaco o su presión sanguínea subía bruscamente durante una discusión matrimonial. Posteriormente se mantenía el contacto con las parejas, estudiándolas al menos una vez al año, a fin de ver cómo seguía su relación.

Gracias a estas técnicas utilizadas en dicha investigación se puede predecir si una pareja se mantiene unida o se separará. Estas predicciones como se puede apreciar es con ba-

se en la aplicación del método científico a través de dichos datos reunidos en el estudio durante años. Dichas predicciones no se basan en intuición o nociones preconcebidas sobre lo que debería ser un matrimonio.

Respecto a Gómez (2024), argumenta que el Método Gottman de terapia de pareja, es uno de los modelos de terapia de pareja, no es un modelo sistémico relacional ya que no está basado en la teoría de la cibernética o teoría general de los sistemas o constructivismo social, sin embargo, es de interés para los terapeutas sistémicos ya que son herramientas conceptuales que en un momento se integran dentro de la práctica clínica. Por lo tanto, el Método Gottman surge de la investigación científica de la terapia basada en evidencia de manera inductiva, en la que mediante la observación y análisis de datos, se desarrolló la teoría de “La casa de una relación sólida” (Ver Figura 1).

Figura 1.

Imagen de La casa de una relación sólida



Nota: Teoría de la casa de una relación sólida [Imagen], por la Ciencia de amar, 2025, (<https://www.lacienciadeamar.com/metodo-gottman>)

Siete reglas de oro para vivir en pareja.
Descubre las claves para mantener una relación armoniosa y duradera.

Cómo predecir el divorcio

En esta investigación, por medio de las historias de las parejas que visitaban el laboratorio del amor para entender sus conflictos y mejorar su convivencia para poder ser un matrimonio feliz, se establecieron las seis señales que pueden predecir el divorcio en las parejas.

Primera señal: planteamiento violento

Una discusión que comienza con críticas y sarcasmo está condenada al fracaso. Por lo tanto, es crucial comenzar las conversaciones de manera positiva y constructiva para alcanzar resultados más favorables.

La segunda señal: los cuatro jinetes

En las relaciones, existen cuatro jinetes que pueden indicar problemas graves:

El primer jinete: las críticas. La crítica, que se refiere a la tendencia a atacar la personalidad o el carácter de la otra persona en lugar de abordar el problema específico. La crítica es diferente a la queja. Una queja se enfoca en un problema específico, mientras que una crítica es más general y ataca la personalidad o el carácter de la otra persona. Por ejemplo, en lugar de decir "Estoy enfadado porque no limpiaste la cocina", se dice "Eres siempre tan descuidado y no te importa nada". La crítica puede crear un patrón de negatividad y resentimiento en la relación. Es impor-

tante reconocer y abordar este problema para evitar que se convierta en un patrón negativo. Esto requiere un esfuerzo consciente para comunicarse de manera más efectiva y abordar los problemas de manera más constructiva.

El segundo jinete: desprecio. El desprecio es el segundo jinete del apocalipsis en las relaciones. Se manifiesta a través de comentarios sarcásticos, insultos, gestos de desdén y humor hostil. Cuando una persona muestra desprecio hacia su pareja, está enviando un mensaje claro de que no valora ni respeta a la otra persona.

Por ejemplo, cuando se muestra desprecio hacia tu pareja al sugerir que no puede funcionar con una lista de tareas y al hacer comentarios sarcásticos sobre su capacidad para relajarse. Esto no solo es hiriente para tu pareja, sino que también crea un patrón de negatividad y conflicto en la relación.

El desprecio es letal en las relaciones porque implica disgusto y falta de respeto hacia la otra persona. Cuando una persona se siente despreciada, se siente atacada y no puede defenderse. Esto puede crear un patrón de negatividad y conflicto en la relación que es difícil de superar. Además, el desprecio puede exacerbarse por los pensamientos negativos sobre la pareja que se guardan durante mucho tiempo.

Cuando una persona se siente despreciada, puede empezar a creer que su pareja no la valora ni la respeta, lo que puede llevar a una espiral de negatividad y conflicto. La hos-

tilidad contiene amenazas y provocaciones que pueden crear un patrón de negatividad y conflicto en la relación. Cuando una persona se siente atacada o amenazada, se siente obligada a defenderse, lo que puede llevar a una escalada de conflicto.

El tercer jinete: la actitud defensiva. En esta ocasión se habla sobre cómo a la hora de las discusiones después de haber pasado por los anteriores jinetes, se llega al punto en el cual el causante del problema o en la persona que está discutiendo busque defenderse a toda costa de la situación que está ocurriendo y diciendo cosas o justificando el porqué de sus acciones aplicando el problema “no soy yo eres tú” así evitando aceptar el error y no pedir perdón.

La actitud defensiva es la forma con la que la pareja busca culpar al otro ocasionando que el conflicto se haga más grande siendo esta la razón por la que es peligrosa, claro que esta forma en la que se manejan los jinetes no es un orden que se lleve siempre, sino que puede ser diferente funcionando como una carrera de relevos cambiando continuamente.

El cuarto jinete: actitud evasiva. El cuarto jinete del apocalipsis en las relaciones es la evasión. Esto ocurre cuando uno de los cónyuges se distancia emocionalmente y evita enfrentarse a los problemas y conflictos en la relación. En lugar de comunicarse y tratar de resolver los problemas, la persona evasiva se cierra y se aparta de la otra persona, lo que

puede hacer que la relación se deteriore aún más y se puede manifestar de diferentes maneras, como no escuchar activamente, no responder a las preguntas o comentarios, o simplemente marcharse de la habitación.

Esto puede hacer que la otra persona se sienta ignorada, no valorada y no escuchada, lo que puede crear un patrón de negatividad y conflicto en la relación. Por lo tanto, es importante destacar que la evasión suele ser una respuesta a la negatividad y el conflicto en la relación, y no una causa en sí misma. Sin embargo, la evasión puede exacerbar los problemas y hacer que la relación se vuelva aún más difícil de manejar.

La tercera señal: sentirse abrumado

El sentirse abrumado habla sobre cómo durante las discusiones, tienen críticas, quejas y actitud defensiva que ocasionan que una de las dos personas queda abrumada, más que nada la persona a la cual está siendo criticada o está siendo objetivo de la discusión ocasionando que quiera actuar de forma evasiva.

La cuarta señal: el lenguaje del cuerpo

La cuarta señal de problemas en una relación es el lenguaje del cuerpo, que se refiere a las reacciones físicas que ocurren cuando una persona se siente abrumada o estresada en una situación de conflicto. Estas reacciones pueden incluir cambios en el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, la sudoración y otros signos físicos de estrés.

La quinta señal: intentos de desagravio fracasados

La quinta señal intentos de desagravio fracasados son esfuerzos que realiza la pareja para mitigar la atención durante las discusiones con la finalidad de frenar, evitar salir abrumado de las mismas, bajar el nivel de tensión y así salvar el matrimonio. A veces pueden ser una simple respuesta como “vamos a dejarlo un momento” o “espera necesito calmarme un poco lo que ocasionará que puedan pensar con la mente fría y solucionar el problema de manera más efectiva”.

La verdad sobre los matrimonios felices
Asimismo, en la presente investigación a través de las entrevistas que se realizaron con las parejas se pudieron identificar los siete principios para mantener una relación de pareja.



Primer principio: mejora tus mapas de amor

Gottman enfatiza la importancia de conocer profundamente a nuestra pareja, creando lo que él llama "mapas de amor". Estos mapas incluyen sus gustos, sueños, miedos, experiencias vitales, puntos sensibles, preocupaciones, hasta el nombre de sus amigos y familiares. Tener un mapa de amor detallado nos permite comprender mejor a nuestra pareja y afrontar las dificultades con mayor empatía y conocimiento.

Segundo principio: cultivar el cariño y la admiración

El segundo principio es mantener una actitud de cariño y admiración hacia nuestra pareja. Es importante recordar las cualidades positivas del otro, incluso durante los desacuerdos. La admiración actúa como un antídoto contra el desprecio, pues al reconocer lo bueno, se fortalece el respeto mutuo.

Tercer principio: acercarse al otro

Las pequeñas interacciones diarias, como compartir una sonrisa o escuchar atentamente, fortalecen el vínculo emocional. Gottman sugiere dedicar al menos 20 minutos al día para hablar sobre temas ajenos a la pareja, creando una atmósfera de apoyo mutuo y confianza.

Cuarto principio: deja que tu pareja te influya

El respeto mutuo implica escuchar y considerar las opiniones de nuestra pareja. Aunque

las mujeres tienden a dejarse influir más fácilmente que los hombres, Gottman sugiere que este intercambio equilibrado de influencias fortalece la relación.

Quinto principio: resuelve los problemas solubles.

Gottman distingue entre problemas insolubles, que son permanentes y con los que debemos aprender a convivir y para resolverlo consiste en aprender a mantener el problema en su lugar y a contemplarlo con sentido del humor.

Por otro lado, los problemas solubles, que tienen solución pero que a veces no se resuelven de inmediato. Para resolver los problemas solubles, es importante comunicarse con suavidad, validar la perspectiva del compañero y aprender a escuchar, ofrecer y aceptar disculpas, relajarse antes de hablar, llegar a un compromiso y aceptar los defectos de la pareja.

Sexto principio: salir del estancamiento

Cuando una pareja se encuentra estancada en un problema insoluble, es necesario identificar el sueño que está detrás de ese problema. Escarbar en la raíz del conflicto y buscar soluciones que satisfagan a ambos es esencial para avanzar.

Séptimo principio: crear un sentido de trascendencia

Gottman propone crear una cultura común dentro de la pareja, una identidad compartida que dé sentido a la relación. Esto se puede

lograr a través de rituales especiales, objetivos comunes y símbolos que representen los valores compartidos. Estos siete principios fundamentales para vivir en pareja no solo es una cuestión de encontrar a alguien perfecto, sino de construir un vínculo sólido basado en el respeto, la comunicación, confianza, compromiso y el apoyo mutuo.

Cuestionario como guía para evaluar la relación de pareja

Por último, como una de las contribuciones del Método Gottman a la Psicología en el ámbito de la terapia de pareja, es realizar un diagnóstico a través de cuestionarios con la finalidad de mejorar el conocimiento mutuo, fomentar el afecto y la admiración, dirigirse hacia los demás durante tiempo de estrés, permitir que la influencia de la pareja sea positiva, resolver los problemas solubles, superar la impotencia y crear un significado compartido.

Referencias

- Ciencia de amar. (2025). *Teoría de la casa de una relación sólida* [Imagen]. <https://www.lacienciadeamar.com/metodo-gottman>
- Gómez, G. H. (2024). El Método Gottman de Terapia de Pareja. *Enciclopedia Sistémica*. <https://youtu.be/jFRe5FE3BRQ?si=59ticgphWjstRvlp>
- Gottman J. M. y Nan S. (2000). *Siete reglas de oro para vivir en pareja. Descubre las claves para mantener una relación armoniosa y duradera*. Debolsillo.

En este sentido, se muestra un “Cuestionario del mapa de amor” (**Ver Anexo 1**) que mide el conocimiento mutuo en la relación de pareja, las respuestas se dan de manera personal para obtener puntuaciones. Posteriormente se establece un Ejercicio “el mapa de amor” (**Ver Anexo 2**) que es una serie de 20 preguntas donde ambos miembros de la pareja interactúan para fortalecer el conocimiento mutuo.

Autores:

Oscar Orlando García Cruz

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

Miembro del Grupo Disciplinar (UAT-GD-201) Psicología

En Contextos Diversos GD

oscar.cruz@uat.edu.mx

Camila Valeria Montalvo Jiménez

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

Estudiante de Licenciatura en Psicología

a2203320527@alumnos.uat.edu.mx

César Andrés Lorencez Castillo

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

Estudiante de Licenciatura en Psicología

a2203320520@alumnos.uat.edu.mx

Anexo 1. Cuestionario del mapa de amor

Si respondes con sinceridad a las siguientes preguntas tendrás un indicativo de relación actual de pareja respecto al mapa de amor. Para una lectura más apropiada del estado de tu matrimonio con respecto a este primer principio, los dos de manera individual deberán completar el cuestionario.

Instrucciones: Leer cada frase y señala V si es verdadera y la F si es falsa.

1. Conozco el nombre de los mejores amigos de mi pareja. V F
2. Sé cuáles son las tensiones a las que mi pareja se enfrenta actualmente. V F
3. Conozco los nombres de algunas de las personas que han estado irritando a mi pareja últimamente. V F
4. Conozco algunos de los sueños vitales de mi pareja. V F
5. Conozco las creencias e ideas religiosas de mi pareja. V F
6. Conozco la filosofía de la vida de mi pareja. V F
7. Puedo hacer una lista de los parientes que menos le gustan a mi pareja. V F
8. Sé cuál es la música favorita de mi pareja. V F
9. Puedo nombrar las tres películas favoritas de mi pareja. V F
10. Mi pareja conoce las tensiones que sufro actualmente. V F
11. Sé cuáles son los tres momentos más especiales en la vida de mi pareja. V F
12. Sé cuál fue el peor momento de la infancia de mi pareja. V F
13. Puedo nombrar las mayores aspiraciones y esperanzas de mi pareja. V F
14. Conozco las preocupaciones actuales de mi pareja. V F
15. Mi pareja sabe quiénes son mis amigos. V F
16. Sé lo que haría mi pareja si le tocara la lotería. V F
17. Puedo recordar con detalle mis primeras impresiones sobre mi pareja. V F
18. De vez en cuando pregunto a mi pareja sobre su mundo actual. V F
19. Siento que mi pareja me conoce bastante bien. V F
20. Mi pareja conoce mis esperanzas y aspiraciones. V F

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta «verdadera».

10 o más: Éste es un aspecto fuerte de tu matrimonio. Tienes un mapa de amor detallado de la vida diaria de tu pareja, sus esperanzas, miedos y sueños. Sabes lo que emociona a tu pareja. Según esta puntuación, seguramente encontrarás los ejercicios que siguen sencillos y gratificantes. Te servirán como recordatorio de lo unidos y conectados que están. Intenta no dar por sentado este conocimiento y comprensión del uno hacia el otro. Si los mantienen en contacto de

esta forma estarán bien equipados para enfrentar cualquier problema que se encuentre en su relación.

Menos de 10: Tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. Tal vez no han tenido el tiempo o las herramientas necesarias para conocerse el uno al otro. O tal vez sus mapas de amor han quedado desfasados a medida que sus vidas fueron cambiando. En cualquier caso, si se toman el tiempo de aprender más el uno sobre el otro verá que su relación se hace más fuerte.

Anexo 2. Ejercicio: El mapa de amor

Uno de los regalos más valiosos que pueden hacerse al compañero es la sensación de que es conocido y comprendido. Conocerse el uno al otro no debería ser una tarea. Por eso el ejercicio de mapa de amor que viene a continuación es en realidad un juego. A la vez que se divertirán jugando, profundicen su conocimiento el uno del otro. Para cuando terminen el ejercicio, sabrán que conocerse es amarse.

Juego de 20 preguntas

Jugar juntos con buen humor y ánimo de divertirse. Cuanto más jueguen, más aprenderán sobre el mapa de amor y cómo aplicarlo en su relación.

Instrucciones:

Primer paso: Tener un lápiz y papel, y decidir al azar veinte números del uno al sesenta. Escribir los números en una columna en el lado izquierdo del folio.

Segundo paso: A continuación, viene una lista de preguntas numeradas. Comenzando al principio de la columna, copiar las preguntas que coincidan con los números que habrán apuntado. Cada uno debe hacer al compañero esta pregunta. Si el compañero responde correctamente, recibe el número de puntos indicado para esa pregunta, y tú recibes un punto. Si tu pareja responde incorrectamente, ninguno recibe puntos. Las mismas reglas se aplican cuando eres tú quien responde. El ganador es quien consiga el mayor número de puntos en las veinte preguntas.

Jugar a esto con la frecuencia que quieran. Cuanto más jueguen, más comprenderán el concepto de un mapa de amor y el tipo de información que deben tener el uno sobre el otro.

1. Nombra a dos de mis mejores amigos (2)
2. ¿Cuál es mi grupo musical favorito, compositor o instrumento musical? (2)
3. ¿Qué ropa llevaba cuando nos conocimos? (2)

4. Nombra una de mis aficiones (3)
5. ¿Dónde nací? (1)
6. ¿A qué tensiones me enfrento actualmente? (4)
7. Describe con detalle lo que he hecho hoy, o ayer (4)
8. ¿Cuándo es mi cumpleaños? (1)
9. ¿Cuándo es nuestro aniversario? (1)
10. ¿Quién es mi pariente favorito? (2)
11. ¿Cuál es mi mayor sueño no realizado? (5)
12. ¿Cuál es mi flor favorita? (2)
13. Nombra uno de mis mayores miedos (3)
14. ¿Cuál es mi hora del día favorita para hacer el amor? (3)
15. ¿Qué me hace sentir más competente? (4)
16. ¿Qué me excita sexualmente? (3)
17. ¿Cuál es mi plato favorito? (2)
18. ¿Cómo prefiero pasar una tarde? (2)
19. ¿Cuál es mi color favorito? (1)
20. ¿En qué quiero mejorar personalmente? (4)
21. ¿Qué regalos me gustan más? (2)
22. Nombra una de mis experiencias de infancia (2)
23. ¿Dónde prefiero ir de vacaciones? (2)
24. ¿Cómo prefiero que me tranquilicen? (4)
25. ¿Quién es mi mayor fuente de apoyo, aparte de ti? (3)
26. ¿Cuál es mi deporte favorito? (2)
27. ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre? (2)
28. Nombra una de mis actividades favoritas los fines de semana (2)
29. ¿Cuál es mi lugar preferido para una escapada? (3)
30. ¿Cuál es mi película favorita? (2)
31. Nombra algunos de los sucesos importantes que están ocurriendo en mi vida. ¿Cómo me siento con respecto a ellos? (4)
32. Nombra alguna de mis formas favoritas de ejercicio (2)
33. ¿Quién era mi mejor amigo en la infancia? (3)
34. Nombra una de mis revistas favoritas (2)
35. Nombra uno de mis mayores rivales o enemigos (3)
36. ¿Cuál sería para mí el trabajo ideal? (4)
37. ¿Qué me da más miedo? (4)
38. ¿Cuál es el pariente que menos me gusta? (3)

39. ¿Cómo son mis vacaciones favoritas? (2)
40. ¿Qué clase de libros me gusta leer? (3)
41. ¿Cuál es mi programa favorito de televisión? (2)
42. ¿Qué lado de la cama prefiero? (2)
43. ¿Qué me pone triste? (4)
44. Nombra una de mis preocupaciones (4)
45. ¿Qué problemas médicos me preocupan? (2)
46. ¿Cuál fue el momento en que pasé más vergüenza? (3)
47. ¿Cuál fue la peor experiencia de mi infancia? (3)
48. Nombra dos de las personas que más admiro (4)
49. Nombra a mi mayor rival o enemigo (3)
50. De todas las personas que los dos conocemos, ¿quién me cae peor? (3)
51. Nombra uno de mis postres favoritos (2)
52. ¿Cuál es mi número de la seguridad social? (2)
53. Nombra una de mis novelas favoritas (2)
54. ¿Cuál es mi restaurante favorito? (2)
55. Nombra dos de mis aspiraciones, esperanzas o deseos (4)
56. ¿Tengo alguna ambición secreta? ¿Cuál es? (4)
57. ¿Qué platos aborrezco? (2)
58. ¿Cuál es mi animal favorito? (2)
59. ¿Cuál es mi canción favorita? (2)
60. ¿Cuál es mi equipo deportivo favorito? (2)