



COMPARTIR ÁREAS DE FORTALEZA Y CRECIMIENTO

“Sus fortalezas se desarrollan trabajando para superar sus problemas”.

Vea en qué áreas está usted más de acuerdo o en desacuerdo con su pareja.

- **Seleccione tres áreas de Fortaleza** (mayor acuerdo y aspectos positivos de su relación)
- **Seleccione tres áreas de Crecimiento** (mayor desacuerdo y áreas que quiera mejorar)

	ÁREAS DE FORTALEZA	ÁREAS DE CRECIMIENTO
1. COMUNICACIÓN <i>Compartimos sentimientos y nos entendemos</i>		
2. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS <i>Podemos discutir y resolver diferencias</i>		
3. HÁBITOS Y ESTILOS PERSONALES <i>Apreciamos nuestros hábitos y personalidades</i>		
4. ADMINISTRACIÓN FINANCIERA <i>Estamos de acuerdo en asuntos financieros y de presupuesto</i>		
5. ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE <i>Tenemos un buen equilibrio de actividades juntos y por separado</i>		
6. SEXUALIDAD Y CARIÑO <i>Tenemos confianza para hablar de temas sexuales y de cariño</i>		
7. FAMILIA Y AMIGOS <i>Estamos satisfechos con nuestras relaciones con parientes y amigos</i>		
8. ROLES DE LA RELACIÓN <i>Estamos de acuerdo en cómo compartir la toma de decisiones y las responsabilidades</i>		
9. NIÑOS Y PATERNIDAD <i>Estamos de acuerdo con lo que involucra tener y criar niños</i>		
10. CREENCIAS ESPIRITUALES <i>Tenemos valores y creencias religiosas similares</i>		

DISCUSIÓN DE PAREJA:

1. Tómense turnos para compartir lo que percibe cada quien como fortaleza de la relación. Compartan verbalmente una fortaleza a la vez, hasta que cada uno haya mencionado tres.
2. Utilicen el mismo procedimiento para compartir y analizar las áreas de crecimiento.
3. Ahora usen estas preguntas para comentar:
 - a. ¿Le sorprendió alguna de las respuestas de su pareja?
 - b. ¿En qué áreas estuvo más de acuerdo con su pareja?
 - c. ¿En qué áreas estuvo más en desacuerdo con su pareja?



COMUNICACIÓN

“Es un lujo ser entendido”.

—Ralph Waldo Emerson

CREAR UNA LISTA DE DESEOS

En este ejercicio, cada uno hará individualmente una Lista de Deseos de cosas que quisieran más o menos en su relación. Después, tomarán turnos para compartir sus Listas de Deseos entre sí.

Firmeza de carácter es la habilidad de expresar sus sentimientos y de pedir lo que desea en su relación.

Escuchar activamente es la habilidad de indicar a su pareja que sí le entiende, repitiendo el mensaje que ha escuchado.

Al compartir la Lista de Deseos con su pareja, demostrará su firmeza de carácter. Al dar su opinión a su pareja sobre su Lista de Deseos, estará demostrando su habilidad de escuchar activamente.

- **Haga una Lista de Deseos de tres cosas que le gustarían más o menos en su relación.**

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUSIÓN DE PAREJA:

Tómense turnos para compartir sus Listas de Deseos entre ustedes.

LA TAREA DEL HABLANTE

1. Hable por usted mismo (declaraciones con “YO”. Por ejemplo: “Yo deseo...”)
2. Describa cómo se sentiría si su deseo se hiciera realidad.

TAREA DEL OYENTE:

1. Repita/resuma lo que ha oído.
2. Describa el deseo Y cómo se sentiría su pareja si el deseo se hiciera realidad.

Después de completar el Ejercicio de la Lista de Deseos, comenten haciendo las siguientes preguntas:

¿Qué tan bueno fue cada uno en su firmeza de carácter?

¿Qué tan eficazmente usó cada quien su habilidad de escuchar activamente?



PERFIL DEL ESTRÉS PERSONAL

“Concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para poder diferenciarlas”. —Reinhold Niebuhr

IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS MÁS CRÍTICOS

¿Controla usted el estrés en su vida, o el estrés lo controla a usted?

Los factores del estrés son eventos que causan una reacción emocional y/o física. El estrés puede ser positivo (boda, ascenso en el trabajo), o negativo (pérdida del trabajo, accidente automovilístico, enfermedad grave). Pero lo importante es poder manejar los muchos factores del estrés en la vida.

Una manera de manejar el estrés es dando prioridad a los problemas que considera más importantes. Otra es decidiendo cuáles problemas pueden cambiarse o resolverse y cuáles no. Este ejercicio le ayudará a enfocarse en los problemas de alta prioridad y en los que puede cambiar (Casilla 1)

Ejercicios de la Pareja:

1. Cada uno seleccionará **cuatro problemas** que son los más estresantes del informe de la computadora para cada uno de ustedes.
2. Revise cada problema y colóquelo en una de las cuatro casillas abajo.
3. La Casilla 1 contiene los “Problemas Más Críticos”.

	Se Puede Cambiar	Difícil de Cambiar
Alta Prioridad	Casilla 1: Problemas Más Críticos <i>¿Qué cambios puede hacer cada uno?</i>	Casilla 2 <i>¿Cómo piensa enfrentarse al problema?</i>
Baja Prioridad	Casilla 3 <i>¿Está usted dedicando mucho tiempo a problemas de baja prioridad?</i>	Casilla 4: Problemas Menos Críticos <i>¿Puede usted aceptar u olvidar estos problemas?</i>

DISCUSIÓN DE PAREJA:

Seleccione un problema de la Casilla 1 en el que trabajará conjuntamente con su pareja. Trabajen en equipo para alcanzar sus metas.

1. Comuníquense para hablar sobre el problema.
2. Utilicen buenas habilidades de resolución de conflictos.
3. Sean flexibles el uno con el otro.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

DIEZ PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS

Todas las parejas tienen diferencias y desacuerdos. Se ha demostrado en estudios que la cantidad de desacuerdos no define la felicidad matrimonial tanto como la manera en que se manejan esos desacuerdos. Las parejas felices no evitan desacuerdos, los resuelven respetándose mutuamente, y por lo tanto fortaleciendo su relación. Este Modelo de Diez Pasos es una manera simple pero eficaz de resolver conflictos mientras se evitan los patrones de conducta comunes y destructivos. Utilice este modelo para un problema actual de su relación, así como para problemas futuros.

1. Programe una hora y un lugar para discusión.

2. Defina el problema – Sea específico

3. Describa las maneras en que cada quien contribuye al problema.

Cónyuge 1: _____

Cónyuge 2: _____

4. Enumere los intentos anteriores con los cuales no tuvieron éxito.

1) _____ 3) _____

2) _____ 4) _____

5. Lluvia de Ideas – Junten sus nuevas ideas y traten de enumerar 10 posibles soluciones al problema. No juzguen ni critiquen las sugerencias en este momento.

1) _____ 6) _____

2) _____ 7) _____

3) _____ 8) _____

4) _____ 9) _____

5) _____ 10) _____

6. Analicen y evalúen cada una de estas posibles soluciones. (Sean lo más objetivos posible. Comenten sobre qué tan útil y apropiada consideran cada sugerencia para resolver el problema).

7. Acuerden qué solución van a probar

8. Acuerden cómo trabajará cada quien hacia el logro de esta solución. (Sean lo más específicos posibles).

Cónyuge 1: _____

Cónyuge 2: _____

9. Set up another meeting to discuss your progress.

Place: _____ Date: _____ Time: _____

10. Deben recompensarse conforme vayan progresando. (Si uno nota que su pareja está haciendo una contribución positiva hacia la solución del problema, elogie su esfuerzo).



MAPAS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA

“Al casarse con otra persona, también se está casando con su familia”.

MAPA DE SU RELACIÓN

En el informe de la computadora, hay un **Mapa de la Pareja** que indica cómo cada uno de los dos describieron su relación de pareja y un **Mapa de la Familia** que indica cómo cada uno de ustedes describió a su familia de origen. Estos mapas son diseñados para ayudarles a entender mejor y analizar su relación de pareja y de familia. El hecho de que las familias sean tan diversas, puede sumarse al desafío de integrar personas de dos familias a una relación de pareja.

INTIMIDAD: *Intimidad se refiere a qué tan emocionalmente conectado se siente a su pareja y familia.*

¿Cómo equilibra la separación y la unión? Los indicadores de la intimidad son Yo vs Nosotros, lealtad e independencia vs dependencia. Hay cinco niveles de intimidad. Los niveles equilibrados (3 niveles centrales) de la intimidad son los más sanos para las parejas y las familias, mientras que los dos niveles desequilibrados (2 extremos) son más problemáticos.

FLEXIBILIDAD: *La flexibilidad se refiere a qué tan dispuestas a cambiar están las parejas y las familias.*

¿Cómo equilibra la estabilidad y el cambio? Los indicadores de la flexibilidad son liderazgo, roles de la relación, disciplina y reglas. Como con la intimidad, hay cinco niveles de flexibilidad. Los niveles equilibrados (3 niveles centrales) de la flexibilidad son los más felices y sanos, mientras que los dos niveles desequilibrados (2 extremos), son más problemáticos.

DISCUSIÓN DE PAREJA:

- **Comparen cómo describió cada quien su relación de pareja.**
- **Comparen su familia de origen con la familia de su pareja en cuanto a la intimidad y flexibilidad.**
- **Usen los ejemplos de abajo para discutir la intimidad y la flexibilidad en sus familias de origen:**
 - Reuniones de la familia durante días festivos
 - Celebración de un cumpleaños o aniversario
 - Hora de la comida / Hora de la cena
 - Manejo de la disciplina y responsabilidades de los padres
 - La intimidad en el matrimonio de sus padres
 - La flexibilidad en el matrimonio de sus padres
 - Cuidado de un pariente enfermo
 - Adaptación a un cambio estresante (p.ej. cambiarse de casa, cambiar de trabajo)

- 1) **¿Qué tan similares o diferentes fueron sus familias en intimidad y flexibilidad?**
- 2) **¿Cómo podrían las similitudes y las diferencias impactar en su relación actual?**
- 3) **¿Qué cosas de su familia de origen le gustaría repetir en su relación de pareja?**
- 4) **¿Qué cosas de su familia de origen no le gustaría repetir en su relación de pareja?**
- 5) **¿Qué tan satisfecho está con el actual nivel de intimidad y flexibilidad en su relación de pareja?**
- 6) **Considere las maneras en que podría aumentar o disminuir la intimidad y la flexibilidad (ver la siguiente sección para obtener ideas).**



PERSONALIDAD

Pregunta: ¿Es verdad que los “opuestos se atraen” o que los “pájaros del mismo plumaje andan juntos”? Respuesta: Es cierto en ambos casos.

EXPLOREN SUS PERSONALIDADES

Explorar su personalidad y la personalidad de su pareja, puede ser un proceso fascinante y divertido. También puede señalar desafíos a las parejas que se aman, pero tienen personalidades y enfoques de la vida muy diferentes.

DISCUSIÓN DE PAREJA:

Primero, revise la sección de la Personalidad (SCOPE) en su informe de computadora.

1. ¿En qué áreas son similares sus personalidades?

- a. ¿Cómo pueden representar un punto fuerte sus similitudes?
- b. ¿Cómo pueden crear problemas sus similitudes?

2. ¿En qué áreas son diferentes sus personalidades?

- a. ¿Cómo pueden representar un punto fuerte sus diferencias?
- b. ¿Cómo pueden crear problemas sus diferencias?

3. ¿Coinciden con sus fortalezas de personalidad los roles que usted tiene en su relación? (Por ejemplo: ¿Maneja la cuenta de cheques la persona que tuvo un puntaje más alto en organización?)

Como lidiar con las diferencias de personalidad

- **No trate de cambiar la personalidad de su pareja. ¡No funcionará!**
- **Recuerde los aspectos positivos de la personalidad de su pareja que le atrajeron cuando se conocieron.**
- **Responsabilícese de sus acciones. Trate de aprender conductas que contribuyan positivamente a su relación.**
- **¿Cómo podrían aprovechar sus diferencias de personalidad como una fortaleza en su relación?**