

PREPARE  ENRICH.

Libro de Trabajo

para Parejas



BIENVENIDO

¡FELICIDADES!

Usted se está uniendo a más de 4 millones de parejas que han dado este importante paso en la construcción de un matrimonio fuerte y una relación saludable mediante la evaluación PREPARE/ENRICH. Durante más de 35 años, estudios de investigación han demostrado que PREPARE/ENRICH puede mejorar sus habilidades de relación y felicidad como pareja.

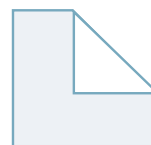
El libro de trabajo PREPARE/ENRICH para parejas es un complemento a los resultados de su evaluación. Este libro contiene ejercicios para el desarrollo de habilidades que le ayudarán a entender y aplicar los elementos de la evaluación. Los ejercicios consisten en preguntas para reflexionar individualmente y conversar en pareja más actividades para realizar juntos. Comience con los Ejercicios Seis Núcleos recomendados y continúe con los restantes en cualquier orden.

CLAVE

★ = Ejercicios Seis Núcleos



= Discusión en Pareja



= Consejos o Actividades Opcionales

Recursos Adicionales

PREPARE/ENRICH ofrece servicios adicionales para ayudarle a priorizar, enriquecer y fortalecer su relación:

- Únete a nuestro Club de Parejas Fuertes en prepare-enrich.com/strong.couples.club.html
- Lee nuestro blog en blog.prepare-enrich.com (solo inglés)
- Conéctate con nosotros en redes sociales:
 - facebook.com/prepare.enrich
 - twitter.com/prepareenrich
 - youtube.com/prepareenrich
- Tome nuestra evaluación "hágalo usted mismo", Revisión de parejas en su aniversario de bodas en couplecheckup.com

Si se percata que actualmente tiene problemas y que no desaparecen con el tiempo, es importante buscar consejería profesional. Al igual que cualquier problema o enfermedad, cuanto antes reciba ayuda, mejor será la posibilidad de recuperación. Si los problemas persisten, comuníquese con su Facilitador actual o vaya a prepare-enrich.com para encontrar un Facilitador en su área.



TABLA DE CONTENIDO

★ = Ejercicios Seis Núcleos

★ Compartiendo Fortalezas Y Áreas de Crecimiento	4
Comunicación	
Asertividad y Escucha Activa	5
★ Creación de una Lista de Deseos	6
Diálogo y Elogios Diarios	7
Perfil Del Estrés Personal	
★ Identificar Los Problemas Más Críticos	8
Equilibrando Sus Prioridades	9
Estrés de la Boda	10
Resolución de Conflictos	
★ Diez Pasos Para Resolver Conflictos	11
Cómo Hacer Una Pausa (Time-Out)	12
Procurar y Conceder el Perdón	13
Administración Financiera	
Los Desafíos del Dinero	14
El Significado del Dinero	15
Prioridades: Pongo su Dinero Dónde Está su Corazón	16
Objetivos Financieros	18
Hoja de Trabajo del Presupuesto	19
Actividades de Tiempo Libre	
El Ejercicio de Las Salidas	20
Sexo y Cariño	
La Expresión de la Intimidad	21
Roles de la Relación	
Compartiendo Roles	22
Creencias Espirituales	
Su Viaje Espiritual	23
Expectativas Matrimoniales	
Manejo de las Expectativas	24
Hijos y Paternidad	
Discusión de Pareja Sobre los Hijos	25
Planear una Conferencia Familiar por Semana	25
Familias Combinadas: Eligiendo Expectativas Realistas	26
★ Mapas de la Pareja y la Familia	
Mapa de su Relación	27
Ejercicios de Intimidad	29
Ejercicios de Flexibilidad	30
★ Personalidad	
Revise Su Personalidad	31
Metas	
Cómo Alcanzar Sus Metas...Juntos	32



COMPARTIENDO FORTALEZAS Y ÁREAS DE CRECIMIENTO

“Sus fortalezas se desarrollan al trabajar en sus problemas.”

Revise cuales con las áreas en la que está más de acuerdo o en desacuerdo con su pareja.

- Seleccione tres **Áreas de Fortaleza** (los aspectos en que están más de acuerdo y seguros en su relación).
- Seleccione tres **Áreas de crecimiento** (mayor desacuerdo y áreas en la que quieren 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. HIJOS Y PATERNIDAD <i>Estamos de acuerdo con lo que involucra tener y criar hijos</i>		
10. CREENCIAS ESPIRITUALES <i>Tenemos valores y creencias religiosas similares</i>		

DIÁLOGO DE PAREJA

- Tomen turnos para compartir lo que cada uno percibe como sus fortalezas de pareja. Verbalmente compartan una fortaleza por turno hasta que cada uno haya compartido tres.
- Utilicen el mismo procedimiento para compartir y dialogar áreas de crecimiento.
- Ahora dialoguen sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Alguna de las respuestas de su pareja le sorprendió?
 - ¿En cuál de las áreas está más de acuerdo con su pareja?
 - ¿En cuál de las áreas está más en desacuerdo con su pareja?





“Se necesitan dos para hablar con la verdad... uno para hablar y otro par escuchar.” —Henry David Thoreau

ASERTIVIDAD

Asertividad es la habilidad para expresar sus sentimientos y pedir lo que desea en una relación. La asertividad es una habilidad de la comunicación muy valiosa. En una pareja exitosa, ambos tienden a ser muy asertivos. En lugar de asumir que su pareja pueden leer sus mentes, comparten como se sienten y piden clara y directamente lo que quieren.

Las personas asertivas toman la responsabilidad de sus mensajes utilizando el “Yo”. Evitan las frases que inician con “Tú”. Al hacer solicitudes constructivas, son seguros y respetuosos en su comunicación. Utilizan frases educadas como “Por favor” y “Gracias”.

Ejemplos de frases asertivas

“Me siento sin equilibrio. Amo el tiempo que paso contigo, pero también me gustaría pasar algún tiempo con mis amigos. Me gustaría que nos demos tiempo para hablar de esto.”

“Yo quiero ir a esquiar las próximas vacaciones de invierno, pero sé que tú prefieres ir a la playa. Me siento confundido sobre qué decisión debemos tomar juntos.”

ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es la habilidad de hacerle saber a su pareja que la entiende reafirmando su mensaje. La buena comunicación depende de escuchar cuidadosamente a la otra persona. La escucha activa incluye escuchar atentamente sin interrupciones y luego reafirmar lo que ha escuchado. Reconocer el contenido Y los sentimientos del que habla. El proceso de escucha activa le permite al que habla saber que su mensaje fue claro y entendido por el que escucha reafirmando lo que escuchó.

Ejemplos de la Escucha Activa

“Escuché que te sientes ‘fuera de equilibrio’, que disfrutas nuestro tiempo juntos pero que también necesitas pasar algún tiempo con tus amigos y que quieres hablar sobre ello.”

“Si entiendo lo que dijiste, me dices que te sientes preocupado porque quieres ir a esquiar este invierno pero piensas que yo quiero ir a la playa, ¿es eso correcto?”

Cuando cada persona sabe lo que el otro siente y desea (asertividad) y cuando cada uno sabe que ha sido escuchado y entendido (escucha activa), la intimidad crece. Estas dos habilidades de comunicación pueden ayudarles a unirse como pareja.



“Es un lujo el ser comprendido.”
—Ralph Waldo Emerson

CREACIÓN DE UNA LISTA DE DESEOS

En este ejercicio realizarán en forma individual una Lista de Deseos que contenga las cosas que más les gustaría o que menos les gustaría en su relación. Luego tomen turnos para compartir su Lista de Deseos con el otro.

Asertividad es la habilidad para expresar sus sentimientos y pedir lo que desea en una relación.

Escucha Activa es la habilidad para hacerle saber a su pareja que la entiende reafirmando su mensaje.

Al compartir su Lista de Deseos con su pareja, estará demostrando sus habilidades de asertividad. Al contestar los deseos que le compartió su pareja estará demostrando sus habilidades de escucha activa.

Haga una Lista de Deseos con tres cosas que le gustaría mucho o muy poco en su relación.

1. _____
2. _____
3. _____

COMPARTIR SU LISTA DE DESEOS

Tomen turnos para compartir su Lista de Deseos con su pareja.

- **Tarea del que expone su lista**
 - Hable por sí mismo (utilice el “Yo”, por ejemplo “Yo Deseo...”)
 - Describa como se sentiría si su deseo se volviera realidad.
- **Tarea del que escucha**
 - Repita/resuma qué es lo que escuchó.
 - Describa el deseo de su pareja Y cómo se sentiría su pareja si su deseo se volviera realidad.

DIÁLOGO DE PAREJA

Después de completar el ejercicio de la Lista de Deseos, dialoguen sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan buenos fueron cada uno de ustedes en ser asertivos?
- ¿De qué forma cada uno utilizó efectivamente la habilidad de la escucha activa?





“El matrimonio es un deporte de equipo, o ganan juntos o pierden juntos.”

DIÁLOGO Y ELOGIOS DIARIOS

El **Diálogo Diario** es un esfuerzo intencional de hablar de su relación, en vez de discutir sobre sus actividades del día. El enfoque de este diálogo debe ser sobre los sentimientos de cada uno y sus vidas como pareja. Aparten cinco minutos cada día para hablar sobre lo siguiente:

- ¿Qué es lo que más disfrutó de su relación hoy?
- ¿Qué es lo que no fue satisfactorio en su relación hoy?
- ¿En qué le puede ser útil cada quien a su pareja?

Los **Cumplidos Diarios** ayudan a centrarse en las cosas positivas que le gusta a cada quien de su pareja. Cada día ofrezca por lo menos un cumplido genuino a su pareja. Pueden ser generales (“es muy divertido estar contigo”) o específico (“agradezco mucho que llegaras a tiempo al concierto”).

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN PARA INCREMENTAR LA INTIMIDAD

1. **Déle atención total cuando esté hablando su pareja.** Apague el teléfono, el televisor y tenga contacto visual.
2. **Enfóquense en las buenas cualidades de cada uno y frecuentemente elógiense entre sí.**
3. **Sea asertivo.** Comparta sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Una buena forma de ser asertivo sin ser crítico es utilizar frases que inicien con “Yo” en lugar de “Tú” (por ejemplo “*Me preocupó mucho cuando no me avisas que llegarás tarde*” en lugar de “*Tú siempre llegas tarde*”).
4. **Evite las críticas.**
5. **Si tiene que hacer una crítica, equilibrela con al menos un comentario positivo.** (por ejemplo: “Aprecio mucho que saques la basura cada semana. En el futuro ¿podrías recordar también traer de regreso el bote de basura en lugar de dejarlo al final de la calle?”).
6. **Escuche para entender, no para juzgar.**
7. **Utilice la Escucha Activa.** Resuma el comentario de su pareja antes de compartir su propia reacción o sentimientos.
8. **Eviten culparse mutuamente y busquen una solución conjunta.**
9. **Utilice el Plan De Los Diez Pasos.** Para los problemas que se presentan reiteradamente, utilice los Diez Pasos Para Resolver Los Conflictos De Pareja.
10. **Busquen consejo.** Si no son capaces de resolver sus conflictos, busquen un consejero antes de que se vuelvan serios.



PERFIL DEL ESTRÉS PERSONAL

“Dame Señor la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las que sí puedo y la sabiduría para entender la diferencia.” —Reinhold Niebuhr

IDENTIFICAR LOS PROBLEMAS MÁS CRÍTICOS

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

Los factores de estrés son eventos que causan una reacción emocional y/o física. El estrés puede ser positivo (boda o promoción laboral) o negativo (pérdida del empleo, accidente automovilístico o enfermedad grave). Pero lo que es importante es su capacidad para manejar los factores de estrés en su vida.

Una forma de manejar el estrés es priorizar las cosas que son más importantes para usted. Otra es decidir qué cosas puede cambiar o resolver y qué cosas no. Este ejercicio le ayudará a enfocarse en los temas de alta prioridad y en aquellos que puede cambiar (recuadro 1).

EJERCICIO DE PAREJA

1. Seleccione **los cuatro temas** que son los más estresantes para cada uno de ustedes.
2. Revise su lista y colóquelos en una de las cuatro casillas de la tabla de abajo. (El recuadro 1 contiene los “Temas más críticos.”)

	Capaz de Cambiar	Difícil de Cambiar
Alta Prioridad	Recuadro 1 <p style="text-align: center;">TEMAS MÁS CRÍTICOS</p> <p style="text-align: center;"><i>¿Qué cambios puede cada uno hacer?</i></p>	Box 2 <p style="text-align: center;"><i>¿Cómo piensan enfrentarlos?</i></p>
Baja Prioridad	Box 3 <p style="text-align: center;"><i>¿Invierte demasiado tiempo en temas de baja prioridad?</i></p>	Box 4 <p style="text-align: center;">TEMAS MENOS CRÍTICOS</p> <p style="text-align: center;"><i>¿Puede aceptar u olvidar estos temas?</i></p>

DIÁLOGO DE PAREJA

- Seleccione un tema del recuadro uno para trabajarlo juntos como pareja/familia
- Trabajen juntos como equipo para alcanzar sus metas.
 - Comuníquense sobre el problema.
 - Utilice buenas habilidades de solución de conflictos.
 - Sean flexibles mutuamente.





PERFIL DEL ESTRÉS PERSONAL

*“No puede detener las olas, pero puede aprender a surfear.”
—Jon Kabat-Zinn*

EQUILIBRANDO SUS PRIORIDADES

Primero señale cuanto tiempo invierte “Ahora” en cada una de estas áreas. Luego decida la cantidad de tiempo que desea idealmente invertir en ello – “Su objetivo”. Finalmente decida como alcanzará su objetivo.

	AHORA <i>(horas a la semana)</i>	SU META	¿Cómo se acercará a su objetivo?
TRABAJO			
Tiempo en el trabajo/escuela	_____	_____	_____
Trabajo traído a casa	_____	_____	_____
Traslados	_____	_____	_____
PERSONAL			
Ejercicio	_____	_____	_____
Televisión	_____	_____	_____
Computadora/video juegos	_____	_____	_____
Pasatiempo/recreación	_____	_____	_____
Lectura	_____	_____	_____
Amigos	_____	_____	_____
Actividades religiosas	_____	_____	_____
Voluntariado	_____	_____	_____
Sueño (horas por noche)	_____	_____	_____
MATRIMONIO (Pareja)			
Juntos en casa	_____	_____	_____
Actividades/citas	_____	_____	_____
Diálogo (minutos al día)	_____	_____	_____
HOGAR			
Limpieza	_____	_____	_____
Preparación de alimentos	_____	_____	_____
Compra de despensa	_____	_____	_____
Mandados	_____	_____	_____
Cortar el césped/jardinería	_____	_____	_____
Mantenimiento del hogar	_____	_____	_____
FAMILIA			
Número de comidas juntos	_____	_____	_____
Actividades familiares	_____	_____	_____
Transporte de los hijos	_____	_____	_____
Apoyo en tareas escolares	_____	_____	_____
Juntos en casa	_____	_____	_____

DIÁLOGO DE PAREJA

- ¿Qué áreas sienten que están fuera de equilibrio en cada uno de ustedes?
- ¿Qué pasos deben dar para volver realidad su objetivo?





PERFIL DEL ESTRÉS PERSONAL

“No estropeen lo que tienen deseando lo que no tienen; Recuerde que lo que ahora tiene es una vez entre las cosas que sólo esperaba.” –Epicurus

ESTRÉS DE LA BODA

Las diferencias y los desacuerdos son tan inevitables en la preparación de una boda como lo son cuando ya están casados. Este es un buen momento para aprender a lidiar con ellos. A continuación encontrará algunas estrategias de provecho:

- 1. Considere la manera en que afecta todo el panorama en cada decisión.** Algunas decisiones se tomarán inevitablemente, mientras que otros deseos se analizarán. Por ejemplo, debe hacerse con tiempo la lista de invitados, porque eso da forma a las decisiones que se tomen, sobre el salón y los gastos, entre otras cosas. Si uno de ustedes desea una boda en una playa tropical y el otro una boda en su pueblo, pueden analizar estas opciones a la luz de otros problemas, tales como el hecho de que ambos quieren que sus delicados abuelos vengan a la boda. Si consideran el panorama general de la situación, podrán resolver las diferencias más fácilmente.
- 2. Pregúntense a quién le interesa más cierto tema.** Uno puede decidir ajustar cortésmente su preferencia si su pareja tiene sentimientos fuertes sobre un tema. Uno quizá prefiera una boda pequeña e íntima, mientras que su pareja posiblemente quiere seguir la tradición de la familia de tener una boda grande. Traten de fijar un número que favorezca a la persona que tiene más interés en este tema.
- 3. Evalúe periódicamente su estrés para los preparativos de la boda y la capacidad de cada quien.** Si su pareja no ha cumplido con una tarea de la cual era responsable, o si usted se siente mejor preparado para una tarea en particular, cortésmente ofrezca su ayuda o asuma el control (por ejemplo, “estoy interesado en la fotografía y tengo un horario ligero de trabajo la próxima semana. ¿Está bien si busco un fotógrafo?”). La clave está en decidir juntos el cambio de una responsabilidad, en vez de decir, “¡como tú no la haces, yo lo haré!” La persona que queda relevada de una responsabilidad, debe entonces ofrecer su ayuda con otras responsabilidades.
- 4. Enséñense y aprendan el uno del otro, en vez de suponer que el otro “lo entiende”.** A veces uno de ustedes no puede ver un problema que es absolutamente claro para el otro. Ambos se pueden enseñar mutuamente cosas de sus familias y sus tradiciones. El novio de una familia católica debe explicarle a la novia protestante en qué consiste una boda católica tradicional, en vez de darle sorpresas a cada rato.
- 5. Considere si las cuestiones más profundas están subyacentes a su conflicto.** Si usted está haciendo su mejor esfuerzo para hacer frente a sus diferencias y aún así permanecer polarizado, buscar problemas más profundos. Por ejemplo, a veces el problema no es sobre el tamaño de la boda, sino sobre una sensación de envidia o competencia, porque uno de ustedes tiene una familia o un círculo de amigos más grande que el otro. A veces el problema no es entre ustedes dos, sino entre uno de ustedes y los miembros de su familia.

Las herramientas normales de la comunicación eficaz que se demuestran en el programa PREPARE/ENRICH son particularmente importantes cuando hay tensión entre ustedes. Algunos ejemplos serían hablar usando la declaración “Yo” en vez de atacar a la otra persona, escuchar para entender antes de proponer soluciones, y elegir la hora y el lugar para hablar de temas difíciles. Sus patrones diarios de comunicación pueden ser buenos para temas cotidianos, pero cuando se trata de prepararse para la boda, es bueno esmerarse para tener la mejor comunicación.

De tomar detrás su boda: *Manejo del estrés de la gente de la planificación de la boda*, por William J. Doherty y Elizabeth Doherty Thomas (2007)



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“Cualquiera puede enojarse, eso es sencillo. Pero estar enojado con la persona correcta, en el grado correcto, en el momento correcto, por el motivo correcto y en la forma correcta – eso no es nada sencillo.” —Aristóteles

DIEZ PASOS PARA RESOLVER CONFLICTOS

Todas las parejas tienen diferencias y desacuerdos. Los estudios muestran que la cantidad de disgustos no están relacionados con la felicidad marital sino en la forma en que son manejados. Las parejas felices no evitan los desacuerdos, los resuelven manteniéndose respetuosos uno del otro, de esta forma fortalecen su relación. Este Modelo De Diez Pasos es simple pero es una forma efectiva de resolver conflictos evitando los patrones comunes y destructivos. Utilice este modelo para resolver sus conflictos actuales y los futuros.

1. Fijen hora y lugar para el diálogo.
2. Definan el problema. Sean específicos. _____
3. Hagan una lista de las formas en que cada uno ha contribuido al problema.
Pareja 1: _____
Pareja 2: _____
4. Hagan una lista de las ocasiones en que trataron de resolver este problema sin éxito.
1) _____ 3) _____
2) _____ 4) _____
5. Brainstorm 10 possible solutions to the problem. Do not judge or criticize any of the suggestions at this point.
1) _____ 6) _____
2) _____ 7) _____
3) _____ 8) _____
4) _____ 9) _____
5) _____ 10) _____
6. Dialoguen y evalúen cada una de las posibles soluciones. (sean tan objetivos como sea posible. Hablen sobre qué tan útiles y apropiadas sienten que sea cada sugerencia para resolver el problema.)
7. Acuerden en una de las opciones de solución para intentarla. _____
8. Acuerden **cómo** cada uno trabajará para ejecutar esa solución. (Sean tan específicos como sea posible.)
Pareja 1: _____
Pareja 2: _____
9. Fijen otra reunión para dialogar sobre su progreso.
Lugar: _____ Fecha: _____ Hora: _____
10. Recompénsense mutuamente por el progreso (si observa que su pareja ha hecho una contribución positiva para resolver el problema, elógiela por su esfuerzo.)



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“La oscuridad no puede expulsar la oscuridad; Sólo la luz puede hacer eso.”

–Martin Luther King, Jr.

CÓMO HACER UNA PAUSA (TIME-OUT)

Algunos conflictos crecen con altos niveles de ira y frustración. En lugar de expresarse con asertividad, la pareja comienza a acusarse, criticarse y gritarse. En lugar de escuchar activamente, la pareja se interrumpe, menosprecia e ignora. Psicológicamente, la respuesta de “pelear o volar” se dispara y cada persona asume un modo de protección con muy poco o ningún cuidado de su pareja. Si el problema ha escalado a este nivel, es común decir y hacer cosas que después se lamentan. Además, es prácticamente imposible tener una conversación productiva que lleve a un acuerdo sobre la solución. Este es el punto en el que “Hacer una Pausa” puede ser benéfico. Una pausa le proporciona a las parejas la oportunidad de calmarse, identificar sus sentimientos y necesidades y volver a pensar productivamente sobre cómo resolver el problema que enfrentan.

- 1. RECONOCER SU NECESIDAD DE QUE NECESITA HACER UNA PAUSA.** ¿Sus puños están cerrados? ¿Tiene la cara roja? ¿Su respiración es rápida? ¿Tiene lágrimas corriendo por su rostro? ¿Tiene ganas de gritar o aventar cosas? ¿La intensidad de su pareja le asusta? ¿Se siente bloqueado emocionalmente?
 - Aprenda a reconocer las señales de que las cosas ya están demasiado intensas como para que pueda tener una interacción productiva con su pareja.
 - ¿Qué reacciones físicas o emocionales indican que necesita hacer una pausa?
- 2. SOLICITE HACER UNA PAUSA.** Pida una pausa para sí mismo diciendo algo como “Estoy demasiado enojado para hablar en este momento; Necesito hacer una pausa, así que por favor dame una hora para calmarme y ordenar mis ideas.”
 - Recuerde pedir la pausa para sí mismo. Rara vez funciona cuando se le dice a la otra persona “¡Necesitas hacer una pausa!”. Sugiera una hora en que crea que estará listo para continuar.
- 3. RELAJESE Y CALMESE.** Tome algunas respiraciones profundas. Ir a correr o caminar. Tomar un baño. Escriba en su diario. Lea, rece o vea televisión por un rato. Haga algo que le ayudará a relajarse y recuperarse de la intensidad emocional del día.
 - ¿Qué método(s) puede utilizar para calmarse?
- 4. RECUERDE LO QUE ES IMPORTANTE.**
 - Trate de identificar qué estaba pensando y sintiendo que le ocasiono dificultad para dialogar.
 - Piense en frases sobre “Yo” que pueda decirle a su pareja sobre lo que sentía, pensaba y lo que necesita de él/ella.
 - Intente invertir un poco de tiempo considerando el punto de vista de su pareja y lo que ella siente.
 - Recuerde que ambos forman un equipo y la única forma en que su relación será una ganadora es que trabajen juntos hacia una solución con la que los dos se sientan bien.
- 5. REGRESE AL DIALOGO.** Utilice las habilidades de Asertividad y Escucha Activa así como los Diez Pasos Para la Resolución de Conflictos. Estas habilidades estructuradas pueden ayudar a contener la intensidad mientras intenta resolver el conflicto. Cumpla su palabra de volver al tema cuando esté listo para tener una conversación más productiva.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“Los débiles nunca pueden perdonar. El perdón es el atributo de los fuertes.” —Mahatma Gandhi

PROCURAR Y CONCEDER EL PERDÓN

Todas las parejas tienen tarde o temprano épocas de conflicto, dolor y menosprecio mutuo. La ofensa es a veces de poca importancia, como olvidarse de una cita o no hacer un encargo. Para algunas parejas, la ofensa puede implicar una traición importante tal como infidelidad, adicción o abuso. De cualquier manera, tomarse el tiempo para buscar y conceder el perdón puede influir mucho en la curación y restauración de la relación.

El perdón es la decisión u opción de renunciar al derecho de una venganza, represalia o pensamiento negativo hacia el ofensor para librarse del enojo y el resentimiento. Este proceso promueve la curación y la restauración de la paz interna y puede ayudar a que haya reconciliación en la relación.

Es también importante aclarar lo que el perdón no es. El perdón no es el olvidar, justificar o perpetuar la injusticia. Puesto que a veces es inseguro o imposible, el perdón no siempre implica la reconciliación. El perdón no es siempre rápido, es un proceso que puede tomar tiempo para hacerse evidente. No apesure a su pareja si necesita pasar días o semanas en el proceso de conceder el perdón.

Seis Pasos para Procurar el Perdón

1. Admita que lo que hizo fue indebido o hiriente.
2. Intente entender o empatizar con el dolor que ha causado.
3. Asuma la responsabilidad de sus acciones y haga la restitución si es necesario.
4. Asegure a su pareja que no lo hará otra vez.
5. Discúlpese y pida perdón.
6. Perdónese usted mismo.

Seis Pasos para Conceder el Perdón

1. Reconozca su dolor y enojo. Deje que emerja el sentimiento de no haber sido respetado.
2. Sea específico sobre sus expectativas y límites futuros.
3. Renuncie al derecho de “vengarse”, pero insista en ser tratado mejor en el futuro.
4. Olvide la culpa, el resentimiento y la negatividad hacia su pareja.
5. Comunique su decisión de perdonar a su pareja.
6. Trabaje hacia la reconciliación (cuando esté a salvo).

Creado en parte con las contribuciones de contenido hechas por Richard D Marks, Ph.D., Matrimonio para la Vida, Inc., Jacksonville, FL



“Ahorrar solía ser una virtud americana básica. Ahora la virtud americana es gastar dinero.” —David Brinkley

LOS DESAFÍOS DEL DINERO

La unión de dos personas es la unión de dos distintas orientaciones en cuanto al dinero. Nuestras experiencias tempranas ayudan a formar nuestros valores sobre el dinero. El dinero funciona metafóricamente en nuestras vidas, representando muchas otras cosas tales como seguridad, cariño, oportunidad, confianza y la relación entre la dependencia y la independencia. Por eso no es de sorprender que el dinero sea una causa importante de conflictos y un problema en varios niveles para las parejas casadas.

Ejercicio: El significado del dinero

En este ejercicio usted evaluará y después discutirá su orientación hacia el dinero. La ventaja de entender la orientación que su pareja tiene en cuanto al dinero es que usted puede entonces capitalizar y balancear las fortalezas de cada quien.

Ejercicio: Prioridades

Reconocer cómo gastamos y asignamos nuestro dinero nos ayuda a descubrir nuestras prioridades. Sus hábitos de gasto podrían no reflejar las prioridades que le gustaría tener. La realidad es que las prioridades y las costumbres de gastos pueden cambiar. Utilice el ejercicio de prioridades para descubrir, discutir y empezar a poner su dinero donde está su corazón.

Ejercicio: Establecer metas financieras

A menudo las metas son una extensión de las orientaciones en cuanto al dinero y se deben considerar juntas. La pareja que se orienta a la seguridad es más apta a tener metas financieras en torno a ahorros, que la pareja cuya orientación del dinero se centra en entretenimiento. Deben crear, discutir y compartir sus metas financieras en el ejercicio de Metas Financieras.

Ejercicio: Crear un presupuesto

La creación de un presupuesto es el proceso de asignar dinero a ciertos gastos periódicamente. El presupuesto los pone en control de sus gastos, dándoles más poder en una cultura en la que constantemente nos vemos tentados a gastar dinero. Una buena manera de crear un presupuesto es mantener un registro del dinero que se gasta durante 1 a 3 meses y luego promediar los gastos por categorías. Termine la Hoja de Presupuesto como su presupuesto realizable, cerciorándose de asignar una cantidad mensual al 'ahorro'.



“No hay nada malo en los hombres que poseen riquezas. Lo malo viene cuando las riquezas poseen hombres.”—Billy Graham

EL SIGNIFICADO DEL DINERO

Utilice la escala del 1 al 5 para responder a cada una de las afirmaciones siguientes:

1= Totalmente en desacuerdo 2= Desacuerdo 3=Indeciso 4=De Acuerdo 5=Totalmente de acuerdo

- _____ 1. Admiro a la gente que ha tenido mucho éxito económicamente.
- _____ 2. Al hacer una compra importante, considero lo que otros puedan pensar de mi elección.
- _____ 3. Tener cosas de buena calidad me hace ver bien.
- _____ 4. Es importante para mí mantener un estilo de vida similar, o mejor que el de mis compañeros.
- _____ 5. Tener dinero ahorrado es muy importante para mí.
- _____ 6. Prefiero tener dinero extra en el banco en lugar de alguna nueva compra.
- _____ 7. Prefiero una inversión segura con una ganancia moderada, que una inversión de alto riesgo con ganancias potencialmente altas.
- _____ 8. Me siento más seguro cuando sé que tenemos suficiente dinero para pagar las cuentas.
- _____ 9. Realmente me gusta ir de compras y adquirir cosas nuevas.
- _____ 10. La gente que tiene más dinero se divierte más.
- _____ 11. De verdad disfruto gastar dinero en mí mismo y en los demás.
- _____ 12. Con dinero no se puede comprar la felicidad, pero ayuda bastante.
- _____ 13. Quien controla la cartera es quien manda.
- _____ 14. No me gustaría poner todo mi dinero en una cuenta mancomunada.
- _____ 15. Uno de los importantes beneficios del dinero es la habilidad de influenciar a otros.
- _____ 16. Creo que cada uno debería controlar el dinero que gana.

Puntaje e interpretación

Después de tomar el examen, sume sus respuestas a las 4 preguntas de cada categoría y registre sus puntajes abajo. Los puntajes para cada categoría pueden variar de 4 a 20. Un alto puntaje indica más acuerdo con ese enfoque. Es posible tener puntajes altos o bajos en más de una categoría. Las normas generales para interpretar sus puntajes aparecen en la casilla de abajo.

Categoría	Sumar Items	Su puntaje	Interpretación del puntaje	Puntaje	Interpretación
Dinero como estatus	1–4	_____	_____	17–20	Muy alta
Dinero como seguridad	5–8	_____	_____	13–16	Alta
Dinero como diversión	9–12	_____	_____	9–12	Moderada
Dinero como control	13–16	_____	_____	4–8	Baja

DIÁLOGO DE PAREJA

Compare su puntaje individualmente en cada categoría. Hablen sobre cómo valora el dinero cada quien.





ADMINISTRACIÓN FINANCIERA

"El Dinero es solo una herramienta. Te llevará a donde quieras ir, pero no te reemplazará como conductor." —Ayn Rand

PRIORIDADES: PONGO SU DINERO DÓNDE ESTÉ SU CORAZÓN

En qué gastamos el dinero debe ser un reflejo de nuestras prioridades. Descubra y discuta sus prioridades como pareja para ver si sus hábitos de gasto y ahorro están trabajando para traer más alegría a su vida.

Tome turnos para identificar dónde están sus prioridades para cada una de las siguientes categorías. Utilice un o un para distinguir entre sus respuestas.

Alojamiento

_____ 1 _____	_____ 2 _____	_____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____
<i>rentar un apartamento</i>		<i>comprar una casa de 2 recamaras</i>		<i>comprar una casa de 4 recamaras y garaje para 3 autos</i>

Alimentos

_____ 1 _____	_____ 2 _____	_____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____
<i>fideos ramen</i>		<i>spaghetti y albóndigas</i>		<i>todo orgánico, todo el tiempo</i>

Transporte

_____ 1 _____	_____ 2 _____	_____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____
<i>andar en bicicleta o caminar</i>		<i>1 auto</i>		<i>al menos 2 autos nuevos</i>

Viajes

_____ 1 _____	_____ 2 _____	_____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____
<i>campamento</i>		<i>Holiday Inn</i>		<i>suite de 5 estrellas</i>

Tarjetas de crédito

_____ 1 _____	_____ 2 _____	_____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____
<i>pagar el mínimo</i>		<i>ocasionalmente mantener un saldo</i>		<i>el total siempre</i>

Ejercicio

_____ 1 _____	_____ 2 _____	_____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____
<i>pesas en el sótano</i>		<i>membresía YMCA</i>		<i>entrenador personal</i>

Cenar fuera de casa

_____ 1 _____	_____ 2 _____	_____ 3 _____	_____ 4 _____	_____ 5 _____
<i>solo en ocasiones especiales</i>		<i>1 – 2 veces a la semana</i>		<i>rara vez comer en casa</i>



“Los bolsillos vacíos nunca retuvieron a nadie. Sólo cabezas vacías y corazones vacíos pueden hacer eso.” –Norman Vincent Peale

DISCUSIÓN DE PAREJA



Observa cada una de las categorías en el ejercicio de prioridades en la página de enfrente y vean cómo respondió cada uno.

- ¿En qué coinciden?
Vean las prioridades en que ambos contestaron 4's o 5's, platiquen por qué son importantes para ustedes.
- ¿En qué no coinciden?
Platiquen sobre cómo se sienten sobre las categorías en las que tuvieron respuestas diferentes. Practiquen la escucha activa y repita lo que la otra persona contesta.

¿Sus hábitos de gasto coinciden con sus prioridades?

- Viendo estas categorías, identifiquen los niveles de prioridad en que coinciden.
- ¿Sus hábitos de gasto actuales reflejan esa prioridad?
- ¿Están poniendo dinero en categorías de alta prioridad y poniendo menos o nada en categorías de baja prioridad?

Ejemplo: Cuidar nuestra condición física y tener un estilo de vida saludable es muy importante para ambos, así que pagar una membresía en el gimnasio es un gasto importante que queremos asegurarnos forma parte de nuestro presupuesto mensual.

- ¿En qué no coinciden sus hábitos de gasto con sus prioridades?
Ejemplo: Los dos estamos de acuerdo en que no queremos tener un saldo deudor en nuestras tarjetas de crédito, pero no hemos hecho una prioridad el pagar nuestra deuda.

Ponga su dinero donde está su corazón.

- Identifiquen un tema, como pareja, que les gustaría hacer diferente basado en esta actividad.
- ¿Cómo van a actuar ahora sobre ese tema?

Este ejercicio fue proporcionado por The Love & Money Project™ para el PREPARE/ENRICH Libro para parejas.
Para obtener más recursos, visite www.loveandmoney.com

Visite www.loveandmoney.com, cree un perfil gratuito y obtenga acceso gratis al Control de Gastos Familiares y otras herramientas bajo “Mis Productos – Mejores Mitades.”



“El dinero es un maestro terrible, pero un excelente servidor.” —PT Barnum

OBJETIVOS FINANCIEROS

Las parejas discuten más sobre dinero que sobre cualquier otra cosa. No importa si tienen mucho o poco dinero, decidir que comprar y cómo gastar su dinero es problemático para la mayoría de las parejas.

Típicamente, la mayoría de las parejas se enfocan únicamente en objetivos financieros a corto plazo como “Tengo que pagar \$100 de mi tarjeta de crédito”. Pero, además de sus objetivos a corto plazo, también deben considerar sus objetivos a largo plazo como “Queremos ahorrar lo suficiente para pagar el enganche de una casa.”

Una forma de reducir la cantidad de conflictos sobre el dinero es que juntos dialoguen y decidan sus objetivos a corto y largo plazo. Fijar objetivos comunes como pareja puede incrementar la sensación de que son un equipo y colaboran en esta compleja área de las finanzas.

Identificar y decidir sobre sus objetivos financieros

Cada uno debe realizar en forma individual una tormenta de ideas con sus objetivos a corto y largo plazo y luego compartirlos con su pareja. Los objetivos a corto plazo son las cosas que quieren lograr de seis meses a un año. Los de largo plazo deben ser de uno a cinco años. Recuerden, sus objetivos deben ser realistas, claros y específicos.

Objetivos a Corto Plazo (de seis meses a un año)

1. _____
2. _____
3. _____

Objetivos a largo plazo (de uno a cinco años)

1. _____
2. _____
3. _____

DIÁLOGO DE PAREJA

- Compartan sus listas de objetivos con su pareja. ¿Qué tienen en común?
- ¿En qué son diferentes?
- Decidan juntos como pareja sus objetivos comunes.
- Hablen sobre cómo cada uno contribuirá para alcanzar estos objetivos.
- Revisen sus objetivos de vez en cuando para que puedan mantenerse en el camino correcto.





ADMINISTRACIÓN FINANCIERA

“Usted debe ganar el control sobre su dinero o la falta de él le controlará para siempre.” –Dave Ramsey

HOJA DE TRABAJO DEL PRESUPUESTO

INGRESO MENSUAL (Use su ingreso neto)			
Total de pareja 1			
Total de pareja 2			
TOTAL DE LA PAREJA			
GASTOS MENSUALES			
	Categoría	Gasto actual	Presupuesto Futuro
DONACIONES	Contribuciones/Diezmo		
AHORROS	Emergencias		
	Retiro/Proyectos futuros, etc.		
HOGAR	Renta o Hipoteca		
	Servicios		
CRÉDITOS/PRÉSTAMOS	Coche		
	Colegio		
	Tarjetas de crédito		
AUTO	Gasolina		
	Reparaciones/Mantenimiento		
ALIMENTOS	Comer fuera		
	Comer en casa		
CUIDADO MÉDICO	Doctores/Medicinas/Salud		
SEGUROS	Médico		
	Auto		
	Casa/Vida/Salud		
VESTIDO	Compras/Reparaciones/Mantenimiento		
BIENES PERSONALES	Suministros/Cortes de Cabello, etc		
ARTÍCULOS DE USO DOMÉSTICO	Muebles/Artículos/Suministros, etc.		
SERVICIOS	Teléfono/ Cablevisión/Internet		
	Basura		
	Guarderías		
	Educación		
OTROS GASTOS	Actividades para los niños		
	Regalos		
	Entretenimiento		
	Viaje/Vacaciones		
	Manutención de los hijos		
	Membresías		
	Otros:		
	Otros:		
INGRESO TOTAL DE LA PAREJA			
TOTAL DE GASTOS			
SUPERÁVIT O DÉFICIT			



ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

"Simplemente juegue, diviértase y disfrute del juego."

—Michael Jordan

EL EJERCICIO DE LAS SALIDAS

Si desea mantener su relación viva y creciente, nuestro mejor consejo es que salga con su pareja. Las salidas ayudarán a mantener una amistad –uno de los mejores indicadores de un matrimonio exitoso, a largo plazo. El hábito de las salidas es el catalizador para construir la amistad de las parejas y mantenerlas emocionalmente unidas en los años venideros. Este ejercicio les ayudará a establecer, restablecer o reforzar el hábito de salir como pareja.

1. Separadamente escriba sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo piensa sobre la vida de su relación, cuáles han sido sus salidas favoritas?
- ¿Qué es lo que disfrutaron juntos? (deportes, pasatiempos, intereses y actividades recreativas)
- ¿Cuáles serían algunas cosas que les gustaría aprender o emprender juntos? (por ejemplo, hacer deporte, cocinar, escalar montañas)

2. Compartan sus respuestas y hagan una lista combinada de posibles salidas.

3. Evalúen su lista combinada e indiquen en qué orden harán las cosas. Evalúen sus salidas en base a los criterios de abajo. Por ejemplo, si su presupuesto es limitado, quizá puedan recrear una salida favorita en la que hicieron sándwiches y los disfrutaron en el parque.

- Tiempo necesario para la salida (por ejemplo, 1 hora, 2 horas, al anochecer, en la tarde, en la mañana o todo el día)
- Dinero necesario para la salida (\$ = barato, \$\$ = moderado, \$\$\$ = caro)
- Nivel de energía (energía baja, energía media, energía alta)

4. Ahora saquen sus calendarios y escriban una salida cada semana en los próximos dos meses. Toma tres semanas para crear un nuevo hábito (o volver a aprender uno viejo) y seis semanas para sentirse bien al respecto. Salga con su pareja una vez por semana durante los próximos dos meses y logrará energizar su relación con diversión, romance y risa.



“El afecto es responsable de las nueve décimas partes de la felicidad sólida y duradera que hay en nuestras vidas.” –C. S. Lewis

LA EXPRESIÓN DE LA INTIMIDAD

La intimidad emocional y la intimidad física están muy relacionadas. Las parejas que tienen una buena relación emocional y se sienten amados y apreciados, tienen la mejor relación física.

El cariño es, en gran parte, una habilidad adquirida. Incluso los que parecen ser “naturales” en esta área, generalmente han tenido cierto entrenamiento en su niñez cuando veían y experimentaban las expresiones de cariño modeladas alrededor. Para quienes no parece natural el cariño, es posible que provengan de un hogar donde el cariño estaba ausente o era raro. De cualquier manera, es importante analizar cómo se criaron y cómo eso ha afectado sus expectativas en esta área.

DIÁLOGO DE PAREJA

Las siguientes preguntas fueron diseñadas usando la definición del cariño como “cualquier expresión verbal o no verbal, que comunica el amor de una manera no sexual”.



- ¿Qué significa “cariño” para usted?
- ¿Cuánto cariño había en sus familias cuando crecían (verbal o no verbal)?
- ¿Cómo respondía al cariño (o falta de cariño) que recibía?
- ¿Cómo demostraba cariño su padre?
- ¿Cómo demostraba cariño su madre?
- ¿En una escala del 1 al 10, cuánto cariño desea en su matrimonio? (1–muy poco, 10 –gran cantidad)

Para Parejas Prematrimoniales:

- ¿Cuál era la actitud hacia el sexo en su familia? ¿Se hablaba del sexo?
- ¿Dónde aprendió sobre el sexo?
- ¿Ha divulgado completamente su historial sexual a su pareja? ¿Si no, por qué no?
- ¿La carencia de cariño o la insatisfacción sexual, ha sido un factor para usted en la ruptura de una relación?
- Discutan sus opiniones sobre la pornografía.
- ¿Ha discutido sobre la planificación familiar o el control de la natalidad?

Para las Parejas Casadas:

- ¿Qué necesita para tener ganas de sexo?
- ¿Tiene suficiente confianza para iniciar el sexo? ¿Por qué, o por qué no?
- ¿Cuántas veces preferiría o esperaría tener sexo?
- ¿Qué actividades sexuales disfruta más?
- ¿Hay actos sexuales específicos con los que se siente incómodo?
- ¿Cómo podrían contribuir cada uno de ustedes para hacer su relación sexual más satisfactoria?



ROLES DE LA RELACIÓN

"Todos los animales son iguales, pero algunos animales son más iguales que otros." —George Orwell

COMPARTIENDO ROLES

Describa sus responsabilidades y las responsabilidades de su pareja, relacionadas con el hogar o los hijos. Su pareja debe también crear separadamente las mismas dos listas. Nota: Para las parejas que todavía no comparten una casa, completen estas listas como cosas que esperan hacer en su futura casa.

**Cosas que usted hace (o piensa hacer)
en su casa**

**Cosas que su pareja hace (o piensa hacer)
en su casa**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

DIÁLOGO DE PAREJA

- Después de que cada uno haya terminado sus listas, compárelas y analícelas. ¿Hubo sorpresas?
- ¿Están los roles divididos según intereses y habilidades, o según los roles más tradicionales masculinos/femeninos?
- Considere por un momento qué tan similares o distintas son estas listas comparadas con lo que usted vio en los roles de sus padres cuando vivía con ellos.
- Analicen lo que a cada quien le gustaría ajustar en su lista de roles. Si es necesario, acuerden en lo que cada quien esté dispuesto a cambiar en sus listas actuales.
- Revisen sus listas actuales, finalizando en acuerdo sobre las tareas que ambos harán en el futuro. Definan un tiempo para revisar las nuevas listas.



EJERCICIO DE LOS ROLES DE LA RELACIÓN: INTERCAMBIANDO ROLES POR UNA SEMANA

Después de que terminen las listas de Tareas de la Casa, programen un día (o una semana) en que pueda llevar a cabo cada cónyuge las responsabilidades del otro. El experimento de intercambiar sus roles ayudará a poder apreciar más el esfuerzo que hace cada quien.



CREENCIAS ESPIRITUALES

"No somos seres humanos teniendo una experiencia espiritual; somos seres espirituales teniendo una experiencia humana." —Pierre Teilhard de Chardin

SU VIAJE ESPIRITUAL

La espiritualidad y la fe son dimensiones de gran alcance en la experiencia humana. Las creencias espirituales pueden formar una base para los valores y conductas de individuos y parejas. La gente que profesa una fe espiritual, de hecho, sienten que sus creencias dan vida a sus relaciones. Las parejas con muy similares creencias espirituales han reportado niveles mucho más altos de satisfacción e intimidad matrimoniales, que las que tienen un menor nivel de acuerdo en sus creencias espirituales.

Dadas las ventajas potenciales de las creencias espirituales en una relación, tiene sentido que las parejas exploren y evalúen su compatibilidad con respecto a las creencias espirituales. Las parejas con creencias y prácticas espirituales fuertes dicen que su fe les da una base que profundiza su amor y les ayuda a crecer juntos y a hacer realidad sus sueños. Si las creencias espirituales son incompatibles, hablar de los orígenes de sus creencias, puede ayudarles a entenderse.

DIÁLOGO DE PAREJA

¿Cuánto sabe sobre el historial religioso de su pareja? ¿Cuánto sabe sobre su propio historial religioso? La herencia de la familia influye en la estabilidad y la tranquilidad de las relaciones. Aparte un tiempo para analizar juntos las siguientes preguntas y compartir sus respuestas individuales. Si no tiene las respuestas, pregunten a los miembros de su familia acerca de sus perspectivas.



- ¿Cuál es la tradición y patrimonio religioso de su familia?
- ¿Qué días festivos (días santos) y rituales celebra su familia?
- ¿Qué tan similares o diferentes son sus creencias religiosas y espirituales personales, comparadas con las de su familia?
- ¿Qué días de fiesta (días santos) y rituales tienen más significado para usted personalmente?
- ¿Qué símbolos festivos o religiosos tienen un significado especial para usted (Menorah, Cruz, o Árbol de Navidad)?
- ¿Tienen relevancia los alimentos que prepara?
- ¿Cuál es el significado de los regalos que intercambia?
- ¿Cómo afecta su vida espiritual sus valores y decisiones que toma?
- ¿En qué medida le gustaría integrar su fe o vida espiritual en su relación matrimonial?
- ¿Tiene sentimientos u opiniones fuertes sobre la educación religiosa que le gustaría para sus hijos?
- ¿Cómo ha cambiado su comprensión de Dios durante su vida?
- ¿Cuál cree usted que sea el significado de la vida?



EXPECTATIVAS MATRIMONIALES

"Cada desilusión involucra una expectativa que no se cumplió". —desconocido

MANEJO DE LAS EXPECTATIVAS

Las expectativas sobre el amor y el matrimonio tienen un impacto de gran alcance en las relaciones. En gran parte, usted estará desilusionado o feliz en su vida, dependiendo de lo bien que coincida lo que sucede con lo que usted esperaba que sucediera. Todas las parejas casadas comienzan con la esperanza y la creencia de que su experiencia será la mejor. Los problemas se presentan cuando estas esperanzas y creencias no se basan en la realidad.

Las siguientes declaraciones son fantasías comunes que tienen las parejas sobre el matrimonio. Léanlas y seleccionen las que crean que son ciertas. Tomen turnos para compartirlas y analizarlas entre ustedes.

1. Mi pareja podrá satisfacer todas mis necesidades de compañía.
2. El tiempo resolverá nuestros problemas.
3. Si tengo que pedírselo, no tiene el mismo significado.
4. Viviremos 'felices por siempre' sin problemas graves.
5. Guardar secretos sobre mi pasado o presente es aceptable si solamente causarían dolor a mi pareja.
6. Menos romance significa que no nos queremos tanto.
7. Nuestra relación seguirá igual.
8. Mi pareja tendrá el mismo interés que yo en el sexo.
9. Nuestra relación será mejor cuando tengamos un bebé.
10. Haremos las cosas tal y como las hizo mi familia.
11. Nada podría hacernos cuestionar nuestro amor.
12. Creo que sé todo lo que hay que saber de mi pareja.
13. Amor es todo lo que se necesita para un gran matrimonio.
14. Es mejor que me quede callado sobre algo que me moleste, en vez de causar problemas innecesarios en nuestra relación.

DIÁLOGO DE PAREJA

- ¿En cuál de estas preguntas se ha visto tentado a creer?
- Si usted cree en estas afirmaciones, ¿de qué manera podrían causar que se desilusione más adelante?
- ¿Cómo podría el hecho de creer o vivir estas afirmaciones impedir que ustedes se amen plenamente o se honren?





“Antes de casarme, tenía seis teorías sobre la manera de criar a los hijos, ahora tengo seis hijos y ninguna teoría”. —John Wilmot

Para parejas que piensan tener hijos...

DISCUSIÓN DE PAREJA SOBRE LOS HIJOS



- Discutan si van a tener hijos y cuándo quisieran tenerlos.
- ¿Cuántos hijos les gustaría tener?
- ¿Qué haría si tiene un embarazo inesperado antes del tiempo en que pensaban tener hijos?
- ¿Qué haría si llegara a saber que no puede tener hijos (es decir, ¿adopción? ¿tratamientos de fertilidad?)
- ¿Cuáles son sus expectativas para los roles de padre y de madre?
- ¿Quién anticipa o espera que cuidará a su niño durante su infancia? (¿usted?, ¿su pareja?, ¿una guardería?, ¿los abuelos?)
- ¿Cómo preferiría manejar la disciplina? (es crees en los tiempos de espera, quitarles privilegios, etc.)
- ¿Como padre, qué desearía hacer a diferencia de su familia de origen?
- ¿Qué tan importante es para usted que sus hijos se crén cerca de su familia extensa?
- ¿Usted cree que los hijos deban criarse con ciertos fundamentos religiosos o espirituales? ¿Qué valores espera enseñarles a sus hijos?

Para parejas con hijos...

PLANEAR UNA CONFERENCIA FAMILIAR POR SEMANA

Una reunión de familia es un momento para que la familia pueda hablar y reflexionar sobre recientes experiencias personales. Estos tiempos de unión ayudan a que los miembros de la familia se sientan apoyados y les proporciona una nueva energía y sentido de solidaridad.

PAUTAS

1. Esté seguro que participen todos los que tengan suficiente edad.
2. Establezca una hora y un lugar, cuando toda la familia esté normalmente reunida.
3. Anime a que den ideas y comparta sus ideas. No critique ni reproche.

DISCUSIÓN FAMILIAR

- ¿Qué cree que fue lo mejor que le pasó a usted o a la familia esta semana?
- ¿Qué fue lo peor que le pasó a usted o a la familia esta semana?
- Para algún problema mencionado en la pregunta anterior, ¿qué pudo haberse hecho de manera diferente?
- ¿Qué puede considerarse una fortaleza de su familia?



“Después de dos años, aún me siento como un extraño”
– un padrastro/madrastra

FAMILIAS COMBINADAS: ELIGIENDO EXPECTATIVAS REALISTAS

Lea los siguientes mitos comunes identificando si alguno de ellos es aplicable a su caso. Utilice las preguntas de la Sección Dialogo de Pareja (más abajo) para dirigir su conversación.

Mito: Puesto que nosotros nos amamos, el resto de los integrantes de la familia también se amarán entre ellos.

Realidad: El amor y/o las buenas relaciones pueden o no aparecer en las familias combinadas. Es probable que lleve algún tiempo el desarrollar vínculos emocionales; algunos pueden desarrollarse rápido, otros lento; y es posible que algunas personas nunca los desarrollen.

Mito: Esta vez tendremos un mejor matrimonio.

Realidad: Aquellos que han experimentado una ruptura o un divorcio con frecuencia han aprendido duras lecciones del pasado. A pesar de que un nuevo matrimonio involucra nuevas personas y una nueva dinámica, no es raro que las personas caigan de nuevo en los mismos viejos patrones de conducta y rutinas (por ejemplo: ser evasivo durante los conflictos). Sea consciente de no repetir los errores del pasado.

Mito: Nuestros hijos se sentirán tan felices con este nuevo matrimonio como nosotros.

Realidad: La verdad es que los hijos en el mejor de los casos van a estar confundidos y en el peor, resentidos. Un nuevo matrimonio es un logro para los adultos y un reto para los hijos. Sólo después de mucho tiempo, cuando la estabilidad familiar es obtenida, es cuando un nuevo matrimonio es benéfico para los hijos. Sea paciente con ellos.

Mito: Los padrastros/madrastras pronto establecerán un vínculo emocional con los hijos y actuarán como otro padre/madre.

Realidad: Algunas ocasiones los padrastros o madrastras tratan tan vehementemente de ser aceptados que tratan a los hijos como su padre/madre lo haría. Tratan de demostrar tanto afecto como lo haría su padre o madre biológico/a. Los hijos con frecuencia necesitan al inicio un espacio para construir un vínculo emocional con el padrastro o madrastra. Con frecuencia es una buena idea dejar que ellos marquen el ritmo y seguirlos.

Mito: Seremos capaces de formar una nueva familia fácilmente.

Realidad: En muchos casos, los hijos no pidieron una nueva familia, necesitan tiempo para construir una historia y la sensación de familia. No presione para crear la relación. Con frecuencia es mejor tener pocas expectativas sobre cómo se desarrollarán esas relaciones que tener grandes expectativas que puedan fracasar.

Adaptación del libro *The Remarriage Checkup* de Ron L. Deal & David H. Olson, Minneapolis: Bethany House Publishers (2010).

DIÁLOGO DE PAREJA

- ¿Cuáles de estos mitos estuvieron tentados a creer?
- ¿Cómo podría, el tener estas expectativas poco realistas, prepararlo para la frustración y decepción?
- ¿Cómo va a equilibrar/priorizar los retos de formar una familia combinada al mismo tiempo que alimenta su relación de pareja?





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.*

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

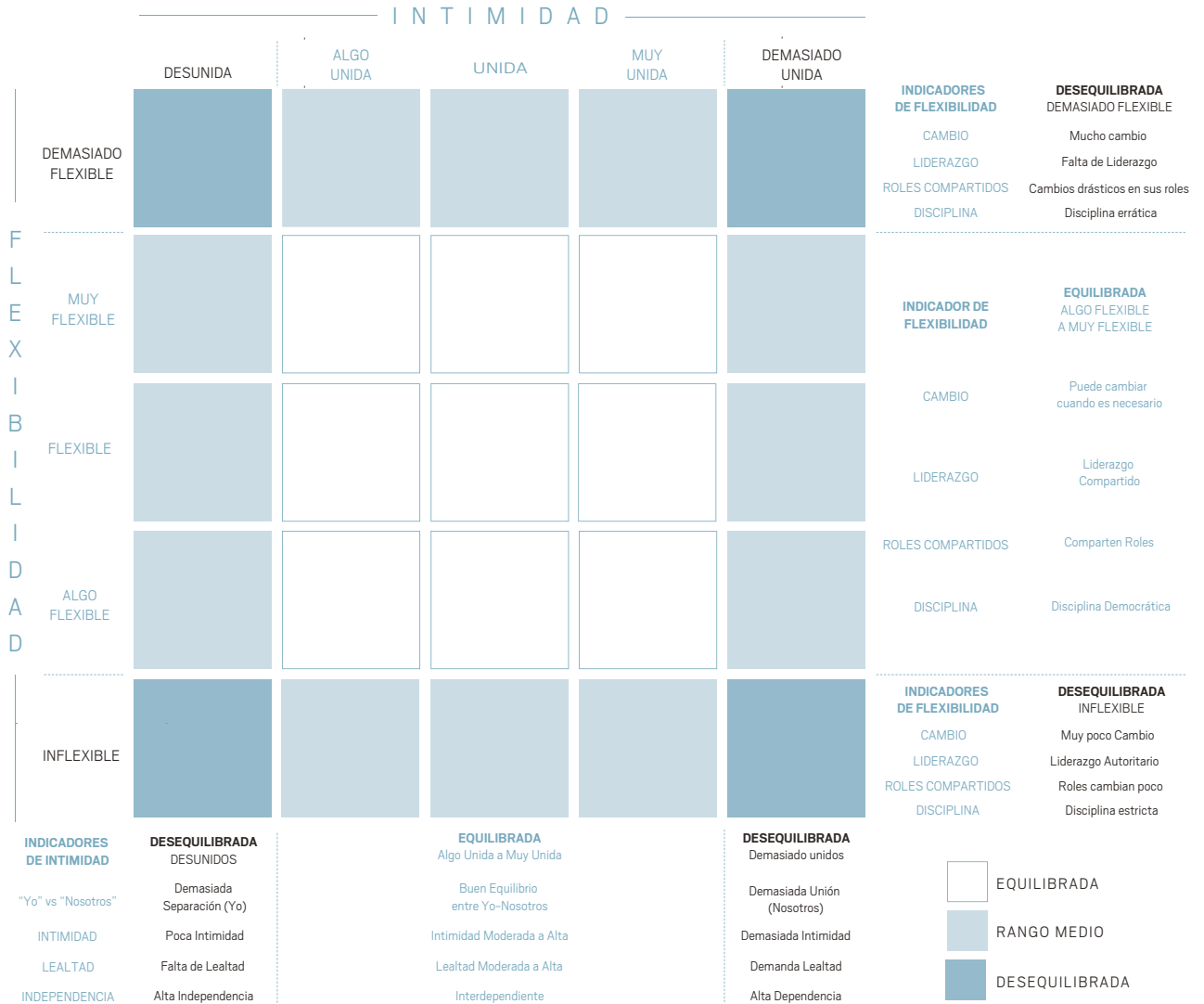




MAPAS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA

“El amor quita las máscaras que tenemos que no podemos vivir sin y sabemos que no podemos vivir dentro.” —James Baldwin

MAPAS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA





MAPAS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA

“Nuestra existencia cotidiana requiere tanto la cercanía como la distancia, la totalidad del yo, la totalidad de la intimidad.” –Judith Viorst

EJERCICIOS DE INTIMIDAD

Consejos Prácticos Para Equilibrar la Relación

Si se encuentra “Desunido” o “Algo Unido”, pruebe una o varias de estas ideas para unirse más:

- Complete los espacios. Use las siguientes ideas (o algunas propias) para descubrir o redescubrir los sentimientos más íntimos de su pareja.

“Me siento feliz cuando _____” .

“Tengo miedo de _____” .

“Si tuviera más tiempo, haría _____” .

“Uno de mis libros favoritos es _____” .

“Una cosa que nunca le conté a nadie fue _____” .

“Me da mucha pena cuando _____” .

“Mi comida favorita es _____” .
- Diga “No” a las actividades externas que quitan mucho tiempo y energía de su relación.
- Participen juntos en servicios comunitarios o proyectos voluntarios.
- Comiencen a programar una “cita” semanal para salir de noche.
- Planifiquen un sueño juntos. Hagan una lista de cosas que les gustaría hacer en la vida y compartan sus listas.
- Tomen una clase o salgan de vacaciones juntos.
- Busquen un pasatiempo o actividad que puedan compartir.
- Halague a su pareja.

Si se siente “Demasiado Unido” o “Muy Unido”, pruebe una o varias de estas ideas para desarrollar su independencia:

- Mantenga, desarrolle y cuide la amistad con otras personas.
- Tome una clase solo o con amigos.
- Ofrézcase de voluntario en algo en que su pareja no se involucre.
- Dedíquese algún tiempo solo, para caminar, correr o escribir. Conózcase y apréciase usted mismo. Cuando su tanque esté lleno, tendrá más para compartir con su pareja después.

¡Aplíquelo!

Escriba las ideas que desea aplicar y cuándo y cómo lo hará.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Consejos Prácticos Para Equilibrar La Relación

Si se encuentra “**Inflexible**” o “**Algo Flexible**”, pruebe una o varias de estas ideas para ser más flexible:

- Comparta liderazgo y roles. Si usted y su pareja tienen roles estrictamente definidos y patrones de liderazgo, trate de cambiar la rutina normal.
- Guarde sus listas, calendarios y horarios por un día. Experimente pasar el día juntos sin ver su reloj.
- Haga una lista de ideas de sus roles y expectativas para su relación. Revise esta lista de manera que aumente su flexibilidad.
- Intercambie roles con su pareja por una semana. Si su pareja normalmente va a comprar la despensa, haga esto por una semana mientras que su pareja se hace cargo de una de las tareas que le tocaba a usted.
- Haga algo verdaderamente espontáneo. Despeje su horario por un día o una semana y use el tiempo para reunirse con su pareja en una salida romántica.

Si se siente “**Demasiado Flexible**” o “**Muy Flexible**”, pruebe una o varias de estas ideas para tener más estabilidad:

- Agregue más uniformidad, tradición y rituales. En investigaciones se ha encontrado que los rituales y las rutinas se asocian con una satisfacción matrimonial más alta y relaciones más fuertes de la familia. Los rituales crean fuertes enlaces y construyen relaciones cariñosas y sirven para organizar la vida de familia. Los rituales son más que días festivos y etapas que todos tenemos que pasar –las rutinas diarias también son muy importantes rituales para las parejas y las familias. Los rituales diarios incluyen rituales de la hora de comida, rituales para levantarse y acostarse, así como saludos y despedidas que acostumbramos usar.
- Haga una lista de las tareas de la casa y quién las hará. Póngase de acuerdo con su pareja.
- Trate de ser más constante en su tarea de ser padre.
- Cumpla las promesas que le hizo a su pareja.

¡Aplíquelo!

Escriba las ideas que desea aplicar y cuándo y cómo lo hará.



PERSONALIDAD

Pregunta: ¿“Los opuestos se atraen” o “Los pájaros del mismo plumaje siempre vuelan juntos?”

Respuesta: Ambas son ciertas.

REVISE SU PERSONALIDAD

Explorar su personalidad y la de su pareja puede ser un proceso divertido y fascinante. También puede evidenciar retos que tienen parejas que se aman pero que tienen personalidades y estilos de vida muy diferentes.

DIÁLOGO DE PAREJA

Revise primero su perfil de personalidad en su informe de la computadora.

- ¿En qué áreas son sus personalidades similares?
 - ¿Cómo pueden sus semejanzas ser una fortaleza?
 - ¿Cómo pueden sus semejanzas ocasionar problemas?
- ¿En qué áreas tienen personalidades diferentes?
 - ¿Cómo pueden sus diferencias ser una fortaleza?
 - ¿Cómo pueden sus diferencias ocasionar problemas?
- ¿De qué forma los roles que desempeñan en su relación corresponden a sus fortalezas de personalidad? (por ejemplo. ¿La persona que tiene alto puntaje en organización es la que maneja la chequera?)



TRATANDO CON PERSONALIDADES DIFERENTES

- No intente cambiar la personalidad de su pareja. ¡No funciona!
- Recuerde los aspectos positivos que le atrajeron en primer lugar de la personalidad de su pareja.
- Sea responsable de sí mismo. Intente aprender comportamientos que puedan contribuir positivamente a su relación.
- ¿Cómo pueden utilizar sus diferencias de personalidad como una fortaleza en su relación?



METAS

“Estar juntos es un principio, Mantenerse unidos es un progreso, Trabajar juntos es el éxito.” —Henry Ford

CÓMO ALCANZAR SUS METAS...JUNTOS

Aclare y defina sus metas personales, de pareja y familiares para los próximos dos años. Luego compártalas con su pareja. Recuerde que sus metas deben ser realistas y claramente definidas.

Metas del cónyuge 1

Metas Personales

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Pareja

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Familia

1. _____
2. _____
3. _____

Metas del cónyuge 2

Metas Personales

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Pareja

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Familia

1. _____
2. _____
3. _____

DIÁLOGO DE PAREJA

- ¿Le sorprendió alguna de las metas de su pareja?
- ¿Cuáles metas son las más importantes para usted ahora?
- ¿Cuáles son los problemas actuales alrededor de estas metas?
- ¿Cómo se complementan o compiten las metas de su pareja con las suyas?
- ¿Cómo puede cada uno contribuir para alcanzar estas metas?
- ¿Cuál será el primer paso para lograr que esta meta se haga realidad?



PREPARE  ENRICH.

construcción de matrimonios fuertes y relaciones saludables

651.635.0511 800.331.1661 www.prepare-enrich.com