

LIBRO DE TRABAJO

PREPARE  ENRICH

• *construyendo matrimonios fuertes* •

— LIBRO DE TRABAJO DE LA PAREJA —

www.prepare-enrich.com

LIBRO DE TRABAJO DE LA PAREJA
TABLA DE CONTENIDOS

★ COMPARTIR ÁREAS DE FORTALEZA Y CRECIMIENTO	2
COMUNICACIÓN: Firmeza de Carácter y Habilidad de Escuchar Activamente	3
★ Cómo Crear una Lista de Deseos usando la Firmeza de Carácter y la Habilidad de Escuchar Activamente	4
Diálogo Diario y Cumplidos Diarios	5
PERFIL DEL ESTRÉS PERSONAL:	
★ Identificar los Problemas Más Críticos	6
Equilibrar sus Prioridades	7
Estrés de la Boda	8
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:	
★ Diez Pasos para Resolver Conflictos	9
Cómo Tomar un Descanso	10
Procurar y Conceder el Perdón	11
ADMINISTRACIÓN FINANCIERA:	
Los Desafíos del Dinero	12
La Importancia de las Metas Financieras	13
Hoja de Trabajo del Presupuesto	14
El Significado del Dinero	15
ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE: El Ejercicio del Noviazgo	16
SEXO Y CARIÑO: La Expresión de la Intimidad	17
ROLES DE LA RELACIÓN: Compartir Roles	18
CREENCIAS ESPIRITUALES: Su Viaje Espiritual	19
EXPECTATIVAS DEL MATRIMONIO: Manejo de las Expectativas	20
HIJOS Y PATERNIDAD:	
Cómo hablar sobre los Hijos	21
Planear una Conferencia Familiar por Semana	21
Familias Combinadas: Escoger Expectativas Realistas	22
★ MAPAS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA:	
Cómo hacer un mapa de su relación	23
Ejercicios de Intimidad	25
Ejercicios de Flexibilidad	26
★ PERSONALIDAD (SCOPE): Visión de su Personalidad	27
METAS: Cómo alcanzar sus Metas...Juntos	28



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. 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>		

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

“Se necesitan dos para decir la verdad. . . uno que hable y otro que escuche”

—Henry David Thoreau

FIRMEZA DE CARÁCTER Y HABILIDAD DE ESCUCHAR ACTIVAMENTE

FIRMEZA DE CARÁCTER:

La firmeza de carácter es la habilidad de expresar sus sentimientos y pedir lo que necesita en la relación.

La firmeza de carácter es una valiosa habilidad de la comunicación. En parejas exitosas, ambas personas tienden a ser de carácter firme. En vez de suponer que su pareja puede leer su mente, cada quien puede expresar cómo se siente y pedir clara y directamente lo que desea.

Las personas firmes de carácter toman la responsabilidad de sus mensajes usando declaraciones con “Yo”. Evitan las declaraciones que comienzan con “Tú”. Al hacer peticiones constructivas, son positivas y respetuosas en su comunicación. Utilizan frases corteses, tales como “por favor” y “gracias”.

Ejemplos de declaraciones de Carácter Firme:

“Me estoy sintiendo fuera de equilibrio. Aunque me encanta pasar tiempo contigo, quisiera pasar tiempo con mis amigos. Me gustaría que dedicáramos tiempo para hablar acerca de esto”.

“Quiero ir a esquiar en las próximas vacaciones de invierno, pero sé que a ti te gustaría ir a la playa. Me siento indeciso(a) sobre qué opción debemos escoger”.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE:

Escuchar activamente es la habilidad de indicar a tu pareja que le entiendes, repitiendo su mensaje.

La buena comunicación depende de que uno escuche cuidadosamente a la otra persona. Escuchar activamente implica escuchar con atención sin interrumpir y luego exponer de nueva cuenta lo que se escuchó. Hay que reconocer el contenido y los sentimientos del hablante. El proceso de escuchar activamente indica al hablante si el mensaje que envió fue entendido claramente o no, haciendo que el oyente repita lo que oyó.

Ejemplos de la Habilidad de Escuchar Activamente:

“Entiendo que te sientes ‘fuera de equilibrio’ y que disfrutas del tiempo que pasamos juntos, pero que también necesitas más tiempo con tus amigos. ¿Quieres que dediquemos algún tiempo para hablar de eso?”

“Si entiendo lo que has dicho, estás preocupado porque quieres ir a esquiar el invierno próximo, pero crees que yo preferiría ir a la playa. ¿Estoy en lo cierto?”

Cuando cada persona sabe que lo que la otra persona siente y desea (firmeza de carácter) y cuando cada uno sabe que ha sido escuchado y entendido (le han escuchado activamente), mejora la intimidad. Estas dos habilidades de comunicación pueden ayudarles a estrechar su relación como 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 gustaría 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?



COMUNICACIÓN

“El matrimonio es un deporte en equipo; o ganan juntos o pierden juntos”

EL DIÁLOGO DIARIO Y LOS CUMPLIDOS 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 LA COMUNICACIÓN PARA AUMENTAR LA INTIMIDAD •

1. **Préstele la atención completa a su pareja cuando hable.** Apague el teléfono, apague la televisión, haga contacto visual.
2. **Céntrese en las buenas cualidades de cada quien y elógiense a menudo.**
3. **Sea firme de carácter.** Comparta sus pensamientos, sentimientos y necesidades. Una buena manera de ser firme de carácter sin ser crítico es usar “Yo” en vez de “Tú”. (Por ejemplo: “*Me preocupo cuando no me avisas que vas a llegar tarde*” en vez de “*Siempre llegas tarde*”).
4. **Evite la crítica.**
5. **Si tiene que criticar, compense por lo menos con un comentario positivo.** (Por ejemplo: “*Te agradezco que saques la basura cada semana. En el futuro, ¿podrías acordarte de rodar el bote desde la entrada de carros hasta la casa?*”).
6. **Escuche para entender, no para juzgar.**
7. **Escuche activamente.** Resuma los comentarios de su pareja antes de compartir sus propias reacciones o sentimientos.
8. **Eviten culparse el uno al otro y trabajen juntos para llegar a una solución.**
9. **Utilicen el enfoque de los Diez Pasos.** Para los problemas que surgen una y otra vez, utilicen los *Diez Pasos para Resolver los Conflictos de Parejas*.
10. **Busquen un consejero.** Si no pueden resolver algún problema, busquen consejos antes de que se agrave.



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.



PERFIL DEL ESTRÉS PERSONAL

“No puedes detener las olas, pero puedes aprender a navegar.”

—Jon Kabat-Zinn

EQUILIBRANDO LAS PRIORIDADES

Primero, indique cuánto tiempo pasa “Ahora” en cada una de estas áreas. Luego, decida cuánto tiempo pasaría idealmente –“Su Meta”. Luego decida cómo puede alcanzar su meta.

	AHORA (Horas por semana)	SU META	¿Cómo se dirigirá hacia su meta?
TRABAJO:			
Tiempo en el trabajo/escuela	_____	_____	_____
Traer trabajo a la casa	_____	_____	_____
Viajar al trabajo	_____	_____	_____
PERSONAL:			
Ejercicio	_____	_____	_____
Televisión	_____	_____	_____
Computadora/juegos de video	_____	_____	_____
Pasatiempos/Recreación	_____	_____	_____
Lectura	_____	_____	_____
Amigos	_____	_____	_____
Actividades religiosas	_____	_____	_____
Trabajo voluntario	_____	_____	_____
Dormir (horas por noche)	_____	_____	_____
MATRIMONIO: (Pareja)			
En casa juntos	_____	_____	_____
Actividades/Salidas	_____	_____	_____
Discusiones (minutos por día)	_____	_____	_____
HOGAR:			
Hacer la limpieza	_____	_____	_____
Cocinar	_____	_____	_____
Comprar despensa	_____	_____	_____
Encargos	_____	_____	_____
Césped/Jardín	_____	_____	_____
Mantenimiento de la casa	_____	_____	_____
FAMILIA: (con hijos en casa)			
Número de comidas juntos	_____	_____	_____
Actividades de familia	_____	_____	_____
Transporte de hijos	_____	_____	_____
Ayudar con las tareas	_____	_____	_____
En casa juntos	_____	_____	_____

DISCUSIÓN DE PAREJA:

- ¿En qué áreas se siente fuera de equilibrio cada uno de ustedes?
- ¿Qué pasos debe dar cada quien para que su meta se haga realidad?



PERFIL DEL ESTRÉS PERSONAL

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. *Cuando uno está haciendo lo más posible para resolver sus diferencias, pero siguen polarizadas; averigüe si hay problemas más profundos que estén causando su conflicto.* 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 *Take back your wedding: Managing the People Stress of Wedding Planning*, de William J. Doherty y Elizabeth Doherty Thomas (2007). Para obtener más información y recursos para su boda, visite la página www.TheFirstDance.com



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. Determinar otra reunión para analizar el progreso.

Lugar: _____ Fecha: _____ Hora: _____

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).



RESOLUCIÓN DE CONFLICTO

“Cualquiera se puede enojar. Eso es fácil. Pero enojarse con la persona apropiada, el grado apropiado, en el tiempo apropiado, para el propósito apropiado y de la manera apropiada — eso no es fácil”. —Aristóteles

CÓMO TOMARSE UN DESCANSO

Algunos conflictos se agravan conforme se elevan los niveles de enojo y frustración. En vez de hablar con firmeza de carácter, las parejas se empiezan a acusar, criticar, o gritar. En lugar de escuchar activamente, cada cónyuge interrumpe, menosprecia e ignora al otro.

Fisiológicamente, se activa la respuesta de “pelear” o “escapar” cuando cada persona entra en un modo de protección, con poco o ningún respeto por su pareja. En esta intensificación del conflicto, no es infrecuente decir o hacer cosas que después lamentaremos. Por otra parte, es casi imposible tener una conversación productiva que conduzca a una resolución mutuamente convenida. Este es el momento en que podrían beneficiarse de un “descanso”. Un descanso da a la pareja la oportunidad de calmarse, de identificar sus sentimientos y sus necesidades y de empezar a pensar productivamente en la manera de enfocarse de nuevo en los problemas a los que se enfrentan.

1. RECONOZCA su necesidad de un descanso. ¿Tiene los puños apretados? ¿Se le puso roja la cara? ¿Está respirando rápidamente? ¿Le escurren lágrimas? ¿Siente ganas de gritar o de lanzar algo? ¿Se ha asustado por lo alterada que está su pareja? ¿Se siente emocionalmente bloqueado?

- Aprenda a reconocer las señales de las cosas que han llegado a ser demasiado intensas para que usted tenga una interacción productiva con su pareja.
- ¿Qué reacciones físicas y emocionales le indican la necesidad de un descanso?

2. PIDA UN DESCANSO. Pida un descanso diciendo algo como “estoy demasiado enojado para hablar ahora, necesito tomar un descanso. Por favor dame una hora para calmarme y reorganizar mis pensamientos”.

- Recuerde pedir el descanso para usted. Rara vez es provechoso decir a la otra persona “¡necesitas un descanso!” Sugiera un tiempo para indicar cuándo estará listo para continuar.

3. RELÁJESE Y CÁLMESE. Respire profundamente. Salga a correr o caminar. Tome un baño. Escriba en su diario. Lea, rece, o vea la televisión por un rato.

- Haga algo que le ayude a relajarse y a recuperarse de la intensidad emocional.
- ¿Qué métodos podría utilizar para calmarse?

4. RECUERDE LO QUE ES IMPORTANTE.

- Intente identificar lo que estaba pensando y sintiendo que llegó a ser tan difícil de discutir.
- Piense sobre los mensajes con “Yo” con los que podría decir a su pareja lo que estaba pensando o sintiendo y lo que necesita de él/ella.
- Intente pasar un tiempo en silencio considerando el punto de vista de su pareja y lo que está sintiendo.
- Recuerde que forman un equipo y que la única manera de que su relación “triunfe” es trabajando juntos hacia una solución en la que ambos queden satisfechos.

5. REANUDE LA CONVERSACIÓN. Pongan en uso sus habilidades de Firmeza de Carácter y Escuchar Activamente y/o los Diez Pasos de Resolución de Conflictos. Estas habilidades estructuradas pueden ayudar a contener la intensidad, conforme tratan de resolver un conflicto. Cumpla con su compromiso de volver al tema cuando esté listo para tener una conversación más productiva.



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“Los débiles nunca pueden perdonar. El perdonar es un 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 un 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 apresure 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/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 del Dr. Richard D. Marks, Marriage for Life, 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 de varios niveles para las parejas casadas.

Ejercicio para 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 Metas Financieras.

Crear un ejercicio de presupuesto:

El presupuesto es el proceso de asignar dinero a ciertos gastos periódicamente. El presupuesto nos pone en control de los gastos, dándonos más poder en una cultura en la que constantemente nos vemos tentados a gastar dinero. Una buena manera de crear un presupuesto es no perder de vista el 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’.

El significado del ejercicio de 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.

Un comentario sobre ahorros. El libro, “The Millionaire Next Door” de Stanley y Danko (1996) sacó a relucir el hecho de que el millonario americano promedio se hizo solo, muy a menudo viviendo modestamente, ahorrando por lo menos el 15% de su ingreso y gastando mucho menos en bienes materiales. Un derrochador que conduce coches caros, y que usa ropa de diseñadores famosos, muy a menudo tiene pocas inversiones o ahorros.

Solamente un 19% de los millonarios encuestados recibieron parte de su riqueza de una herencia o de un fideicomiso, desmintiendo el mito popular de que la riqueza a menudo proviene de generaciones anteriores. El ahorro permite que una persona se beneficie de los intereses compuestos y es la clave de cualquier buen plan de administración financiera.



ADMINISTRACIÓN FINANCIERA

“No hay nada malo en que el hombre posea riquezas. Lo malo viene cuando las riquezas poseen al hombre”.—Billy Graham

LA IMPORTANCIA DE LAS METAS FINANCIERAS

Las parejas discuten sobre finanzas más que de cualquier otro asunto. Sin importar cuánto dinero (mucho o poco) tiene la pareja, decidir qué comprar y cómo gastar su dinero es problemático para la mayoría de las parejas.

Típicamente, la mayoría de las parejas se centran en solamente metas financieras a corto plazo como: “Pagaré hoy \$100 de mi cuenta de la tarjeta de crédito”. Pero en las metas a corto plazo también deben tomar en consideración sus metas a largo plazo como: “Queremos ahorrar lo suficiente para pagar el anticipo de una casa”.

Una manera de reducir la cantidad de conflicto con respecto a finanzas está para que usted y su pareja discutan y decidan sobre sus metas financieras a corto y a largo plazo. Fijar metas comunes como pareja puede mejorar su sensación de trabajo en equipo y la colaboración en esta compleja área de finanzas.

Identificar y Decidir sobre las Metas Financieras

Cada persona debe pensar individualmente en sus metas financieras a corto y a largo plazo y luego compartirlas con su pareja. Las metas a corto plazo deben ser lo que usted puede alcanzar en un periodo de seis meses a un año. Las metas a largo plazo serían las que podría alcanzar en un periodo de uno a cinco años. Recuerde, sus metas deben ser realistas, claras y específicas.

Metas a Corto Plazo: (de seis meses a un año)

1. _____
2. _____
3. _____

Metas a Largo Plazo: (de uno a cinco años)

1. _____
2. _____
3. _____

DISCUSIÓN DE PAREJA:

- Comparta sus listas de metas. ¿Qué tienen en común?
- ¿Cuáles son diferentes?
- Definan juntos sus metas comunes, como pareja.
- Comenten cómo cada uno puede contribuir a alcanzar estas metas.
- Evalúenlas de vez en cuando para mantenerse en buen rumbo.



ADMINISTRACIÓN FINANCIERA

BUDGET WORKSHEET

INGRESO MENSUAL (Pago neto)			
	Total del cónyuge 1:		
	Total del cónyuge 2:		
	TOTAL DE LA PAREJA:		
GASTOS MENSUALES	Gastos Actuales	Plan de Presupuesto Futuro	
DONACIONES	Contribuciones:		
VIVIENDA	Renta o Hipoteca:		
	Servicios Municipales:		
	Teléfono:		
PRÉSTAMOS/DEUDA	Auto:		
	Personales:		
	Tarjetas de Crédito:		
AUTO	Gasolina:		
	Reparación/Mantenimiento:		
ALIMENTOS	Alimentación en casa:		
	Alimentación fuera de casa:		
CUIDADO MÉDICO			
SEGUROS	Médico:		
	Auto:		
	Hogar/Vida/Salud:		
ROPA			
ART. PERSONALES			
GASTOS DEL HOGAR			
SERVICIOS	Teléfono celular:		
	Cable/Satélite:		
	Internet:		
	Tintorería/Lavandería		
	Otros:		
OTROS GASTOS	Ahorros:		
	Regalos:		
	Entretenimiento:		
	Guardería:		
	Manutención de menores:		
	Otros:		
INGRESO TOTAL DE LA PAREJA:			
TOTAL DE GASTOS:			
EXCEDENTE O DÉFICIT:			



ADMINISTRACIÓN FINANCIERA

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

EL SIGNIFICADO DEL DINERO

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

- _____ 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 cuatro 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 ítems	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

DISCUSIÓN DE PAREJA:

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



ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

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:

- Cuando piensa sobre la vida de su relación, cuáles han sido sus salidas favoritas?

- ¿Qué es lo que disfrutan juntos? (deportes, pasatiempos, intereses y actividades recreativas)

- ¿Cuáles serían algunas cosas que les gustaría aprender o emprender juntos? (por ejemplo, hacer de porte, cocinar, escalar montañas)

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

- a. _____ c. _____
b. _____ d. _____

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

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

- a. _____ c. _____
b. _____ d. _____

4. Ahora saquen sus calendarios y escriban una cita cada semana en los próximos dos meses. Toma tres semanas 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.

Para información sobre las *10 Grandes Citas* de David y Claudia Arp visite: www.marriagealive.com



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.

DISCUSIÓN 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”.

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.

- ¿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 y/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 unos 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**

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

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

- a. _____
- b. _____
- c. _____
- d. _____
- e. _____
- f. _____

DISCUSIÓN DE PAREJA:

1. Después de haber terminado sus listas, compárelas y analícelas. ¿Hubo sorpresas?
2. ¿Están los roles divididos según intereses y habilidades, o según roles más tradicionales masculinos/femeninos?
3. 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.
4. Analicen lo que a cada quien le gustaría ajustar en su lista de roles. Si necesitan, acuerden en lo que cada quien esté dispuesto a cambiar en sus listas actuales.
5. Revisen sus listas actuales, finalizando un 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 en una experiencia espiritual, somos seres espirituales en 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.

DISCUSIÓN 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.

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



EXPECTATIVAS MATRIMONIALES

“Cada desilusión involucra una expectativa que no se cumplió”.

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 pedirselo, 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.

DISCUSIÓN DE PAREJA:

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



HIJOS Y PATERNIDAD

“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:

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

PARA PAREJAS CON HIJOS:

PROGRAMAR UNA REUNIÓN FAMILIAR SEMANAL

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:

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

DISCUSIÓN FAMILIAR:

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



HIJOS Y PATERNIDAD

“Después de dos años, todavía me siento como un forastero.”—Un Padrastro

FAMILIAS COMBINADAS: ESCOGER EXPECTATIVAS REALISTAS

Lea estos mitos comunes, pensando si alguno parece aplicarse a usted y su pareja. Utilice las preguntas de la Discusión de Pareja (abajo) para guiar su discusión.

Mito: Debido a que nos amamos, los otros miembros de la familia también se amarán.

Realidad: El amor y/o las buenas relaciones pueden desarrollarse o no entre miembros de una familia combinada. Lo más probable es que tomará tiempo para que se desarrollen los vínculos emocionales; algunos se desarrollarán rápidamente, otros lentamente, y es posible que algunas personas nunca se sientan unidas.

Mito: Formaremos un mejor matrimonio esta vez.

Realidad: Los que han experimentado una ruptura o un divorcio, a menudo han aprendido difíciles lecciones del pasado. Cuando un nuevo matrimonio implica gente diferente y dinámicas diferentes, no es raro que las personas vuelvan a caer en los mismos viejos patrones y rutinas (p.ej. ser evasivo durante un conflicto). Hay que tratar de no repetir los errores del pasado.

Mito: Nuestros hijos se sentirán tan felices de tener esta nueva familia como nosotros.

Realidad: La verdad es que los hijos se sentirán confundidos acerca del nuevo matrimonio, en el mejor de los casos, y estarán muy resentidos, en un caso peor. Volverse a casar es de provecho para los adultos y es un desafío para los hijos. Solamente después de mucho tiempo, cuando se ha estabilizado la familia, los hijos se también se sienten beneficiados. Tienen que ser pacientes con ellos.

Mito: Los padrastros se vincularán rápidamente con los hijos y actuarán como otro padre.

Realidad: Algunas veces los padrastros desean ser aceptados tan desesperadamente que intentan manejar a los hijos como lo haría un padre. También pueden intentar demostrar cariño como lo haría su padre biológico. Los hijos a menudo necesitan inicialmente un cierto espacio para construir una relación con el padrastro. A veces es buena idea dejar que el niño tome la iniciativa y seguir sus deseos.

Mito: Seremos capaces de formar fácilmente una nueva familia.

Realidad: En la mayoría de los casos, los hijos no pidieron esta nueva familia, necesitan tiempo para desarrollar un historial y sentido de familia. No presione para crear relaciones. A menudo es mejor tener expectativas mínimas de cómo las relaciones se desarrollarán, en vez de grandes expectativas que quizá no se materialicen.

DISCUSIÓN DE PAREJA:

1. ¿En cuáles de estos mitos se ha visto tentado a creer?
2. ¿Cómo podrían estas expectativas no realistas llevarlos a la frustración y a la desilusión?
3. ¿Cómo va a equilibrar o dar prioridades a los desafíos de una familia combinada a la vez que nutre su relación de pareja?

Adaptado de *La Familia Combinada Inteligente: Los Siete Pasos Hacia Una Familia Sana* por Ron L. Deal, Minneapolis: Bethany House Publishers (2002).



MAPAS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA

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

MAPA DE SU RELACIÓN (ver la imagen en la página siguiente)

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:

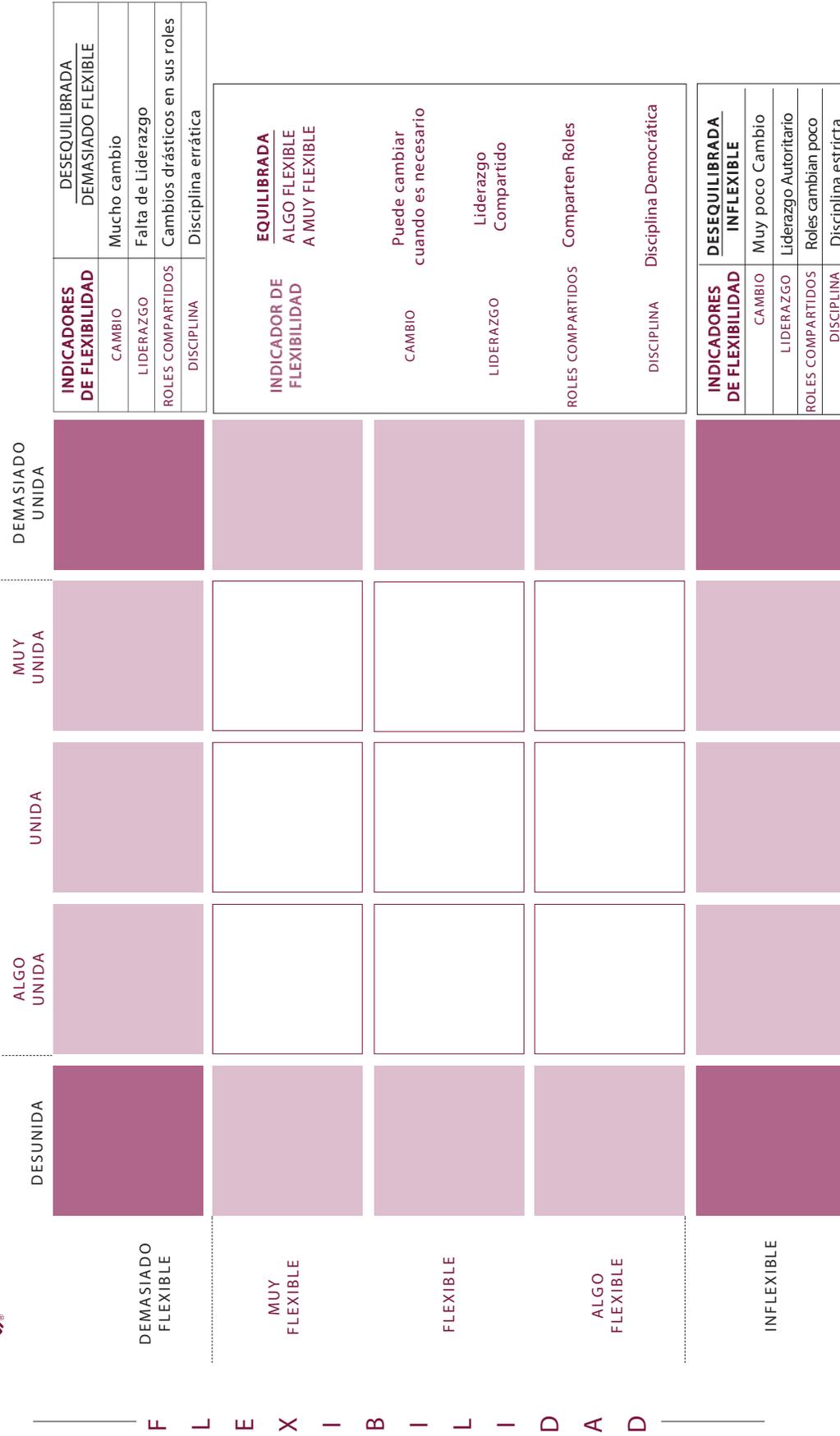
- **Comparen cómo describió cada quien su relación de pareja.**
- **Comparen su familia de origen con la familia de su pareja en cuanto a la intimidad y flexibilidad.**
- **Usen los ejemplos de abajo para discutir la intimidad y la flexibilidad en sus familias de origen:**
 - Reuniones de la familia 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).**

Mapa de la Pareja y la Familia



I N T I M I D A D



INDICADORES DE FLEXIBILIDAD	DESEQUILIBRADA DEMASIADO FLEXIBLE
CAMBIO	Mucho cambio
LIDERAZGO	Falta de Liderazgo
ROLES COMPARTIDOS	Cambios drásticos en sus roles
DISCIPLINA	Disciplina errática

INDICADOR DE FLEXIBILIDAD	EQUILIBRADA ALGO FLEXIBLE A MUY FLEXIBLE
CAMBIO	Puede cambiar cuando es necesario
LIDERAZGO	Liderazgo Compartido
ROLES COMPARTIDOS	Comparten Roles
DISCIPLINA	Disciplina Democrática

INDICADORES DE FLEXIBILIDAD	DESEQUILIBRADA INFLEXIBLE
CAMBIO	Muy poco Cambio
LIDERAZGO	Liderazgo Autoritario
ROLES COMPARTIDOS	Roles cambian poco
DISCIPLINA	Disciplina estricta

EQUILIBRADA
 RANGO MEDIO
 DESEQUILIBRADA

INDICADORES DE INTIMIDAD	DESEQUILIBRADA DESUNIDOS	EQUILIBRADA	DESEQUILIBRADA
Yo vs Nosotros	Demasiada Separación (Yo)	Algo Unida a Muy Unida	Demasiado unidos
INTIMIDAD	Poca Intimidad	Buen Equilibrio entre Yo-Nosotros	Demasiada Unión (Nosotros)
LEALTAD	Falta de Lealtad	Intimidad Moderada a Alta	Demasiada Intimidad
INDEPENDENCIA	Alta Independencia	Lealtad Moderada a Alta	Demanda Lealtad
		Interdependiente	Alta Dependencia



MAPAS DE LA PAREJA Y LA FAMILIA

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.



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.**



PERSONALIDAD (SCOPE)

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?



METAS

“Juntarse es un inicio, mantenerse juntos es progreso, trabajar juntos es 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. _____

COUPLE DISCUSSION:

- ¿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?