

Cómo Compartir las Fortalezas y las Areas de Crecimiento

Los seres humanos por naturaleza tendemos a enfocarnos en lo negativo y se nos olvida que debemos concentrarnos más en lo positivo de nuestras vidas. El Programa denominado PREPARATE/ENRIQUECETE le dará la oportunidad de encontrar y reforzar los aspectos positivos de su relación, es decir, las Fortalezas que existen dentro de su relación.

Por supuesto que cada uno ve las cosas desde un punto de vista diferente. Es más, puede ser posible que tanto usted como su pareja tengan totalmente diferentes puntos de vista en cuanto a las fortalezas que existan dentro de su relación. Hay dos razones importantes y de sumo beneficio al compartir los diferentes puntos de vista con su pareja. La primera razón es acrecentar el conocimiento que cada uno tenga sobre su relación para de esta forma aprender a conocerse mutuamente. Una vez descubran las fortalezas como pareja el segundo paso será aprender a reforzarlas para de esta forma hacer perdurable su relación.

El siguiente ejercicio le ayudará a identificar la forma como cada observa las fortalezas y áreas de crecimiento como pareja, así como también aprenderá a dialogar sobre las mismas.

Instrucciones Sobre Cómo Compartir las Fortalezas y Areas de Crecimiento Ejercicio I Sobre Comunicación de la Pareja

1. Les solicitamos evitar compartir o discutir cualquier información hasta que ambos hayan terminado el ejercicio por separado.
2. Seleccione tres categorías en las que usted piensa que está considerablemente de acuerdo con su pareja y luego coloque una "F" en la columna correspondiente de fortalezas.
3. Seleccione tres categorías en las que usted piensa que está un poco en desacuerdo o áreas que desea mejorar y luego coloque una "C" en la columna correspondiente de crecimiento.

Instrucciones Sobre Diálogo de Pareja

1. Una vez que cada uno haya identificado sus tres fortalezas y las tres áreas de crecimiento por separado pueden comenzar a detallar lo que cada uno piensa que son sus fortalezas dentro de la relación. No compartan sus respuestas por escrito con el otro, solo háganlo verbalmente, esperando cada uno turno.
2. Cada uno expone una fortaleza, luego pasan a discutirla para posteriormente la otra persona pasar a indicar la fortaleza que han seleccionado. Este proceso deberá repetirse hasta que las tres fortalezas se hayan analizado.
3. Siga este mismo procedimiento para compartir y discutir las áreas de crecimiento.
4. Una vez hayan completado los pasos arriba mencionados pasen brevemente a discutir las siguientes preguntas:
 - a. ¿Le sorprendieron las respuestas de su pareja?
 - b. ¿En qué áreas de fortaleza y de crecimiento encontraron mayores desacuerdos?
 - c. ¿En qué áreas de fortaleza y de crecimiento estuvieron más de acuerdo?

Como Compartir las Fortalezas Y las Áreas de Crecimiento

Ejercicio I Sobre comunicación de Pareja

(desprenda esta hoja para completar este ejercicio)

<u>ÁREAS</u>	ÁREAS DE FORTALEZA	ÁREAS DE CRECIMIENTO
EXPECTATIVAS DEL MATRIMONIO (PREPARATE /PREPARATE -MC) _____ <i>Nuestras expectativas son realistas con relación a temas de amor, entrega y resolución de conflictos.</i>		
TEMAS PARA PAREJAS COHABITANTES (PREPARATE- CC) _____ <i>Tenemos el mismo acuerdo con respecto a nuestra(s) experiencia(s) como pareja que cohabita.</i>		
SATISFACCIÓN MARITAL (ENRIQUECETE) _____ <i>Me siento satisfecho en la mayoría de los aspectos de nuestra relación de.</i>		
ASUNTOS DE PERSONALIDAD (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Me agradan las costumbres y la personalidad de mi pareja.</i>		
COMUNICACIÓN (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Compartimos sentimientos y teneos buen entendimiento.</i>		
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Somos capaces de discutir y resolver desacuerdos.</i>		
ADMINISTRACIÓN FINANCIERA (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Estamos de acuerdo en asuntos presupuestales y financieros.</i>		
ACTIVIDADES DE RECREO (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Nuestros gustos son similares y logramos pasar tiempo juntos como también separados.</i>		
RELACIÓN SEXUAL (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Nos sentimos cómodos dialogando sobre temas y preferencias sexuales.</i>		
HIJOS Y PATERNIDAD (no en TRANSICIÓN) _____ <i>Estamos de acuerdo en asuntos relacionados con la educación de los hijos y cuándo empezar una familia.</i>		
FAMILIA Y AMIGOS (no en TRANSICIÓN) _____ <i>Nos sentimos bien acerca de nuestra relación con parientes y amigos.</i>		
PAPELES DE LA RELACIÓN (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Estamos de acuerdo en la forma de compartir la toma de decisiones y responsabilidades.</i>		
CREENCIAS ESPIRITUALES (TODOS LOS INVENTARIOS) _____ <i>Nuestros valores y creencias religiosas son similares.</i>		
TRANSICIONES DE LA VIDA (TRANSICIÓN) _____ <i>Estamos dispuestos a realizar cambios en nuestro estilo de vida.</i>		
TEMAS ENTRE GENERACIONES (TRANSICIÓN) _____ <i>Estamos de acuerdo en la forma de relacionarnos con nuestros hijos, padres y nietos.</i>		
TEMAS DE SALUD (TRANSICIÓN) _____ <i>Tenemos una actitud positiva acerca de la salud y envejecer como pareja.</i>		