

Libro de Trabajo
Para Edificar
un Matrimonio
Sólido



Programa PREPARATE/ENRIQUECETE
Edición de la Iglesia Adventista del
Séptimo día

Versión del
2000

© Copyright 1987, 1993, 1996, 2001, 2002
Life Innovations, Inc.

Las citas de la Biblia tomadas de la sección “Versículos bíblicos para el Programa PREPARATE/ENRIQUECETE” fueron preparadas por:

The Center for Marriage and Family Studies
John Brown University
Siloam Springs, AR
© 2004 Life Innovations, Inc.

Supervisora del proyector: Christal Gregerson
Diseño de la portada: Life Innovations, Inc

Preparado para la Iglesia Adventista del Séptimo día por:
El Departamento de Ministerio de Familia de la División Norteamericana

Para copias adicionales contacte con:

AdventSource
5040 Prescott Avenue
Lincoln, NE 68506
800-328-0525
www.adventsource.org

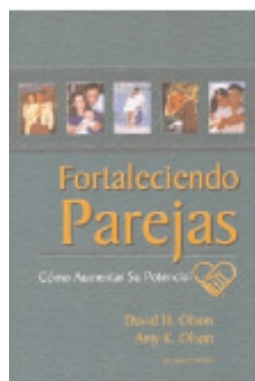
Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación ni transmitido en cualquier forma ni por cualquier medio: electrónico, fotocopia, grabación ni de otro modo, sin el previo permiso escrito por el poseedor del derecho de autor.

ISBN #1-57756-303-4

Impreso en EEUU

Saludos a las Parejas Que Participan en el programa

Felicitaciones! Participar en el programa PREPARATE/ENRIQUECETE es el primer gran paso en el proceso de construir un matrimonio más sólido. Una vez completen este programa, existen otras herramientas importantes que podrá usted utilizar para ayudarle a obtener un matrimonio y vida familiar más felices.



El primer libro que deseamos recomendarle altamente se titula Fortaleciendo Parejas: Como Aumentar Su Potencial, que se describe en la última página de este libro. Dicho libro de ayuda personal es un gran recurso que puede utilizar al paso que desee. Le recordará las fortalezas y habilidades que usted ha desarrollado, así como también le dará nuevas ideas para fortalecer su matrimonio. Si desea examinar este libro u ordenarlo a través del Internet, visite nuestra página: www.prepare-enrich.com.

Como segundo paso, le puede preguntar a su consejero o pastor si tiene programado ofrecer el cursillo **Fortaleciendo Parejas** en su área. Estos grupos de parejas son un gran recurso para enriquecer su matrimonio y al mismo tiempo conocer otras parejas y llegar a convertirse en grandes amigos. Este programa por lo general se lleva a cabo entre cuatro y seis reuniones semanales o mensuales con una duración aproximada de dos horas cada una. Las sesiones están enfocadas a temas importantes tales como la buena *comunicación*, *resolución de conflictos*, *los diferentes papeles dentro de las relaciones*, *las finanzas*, y *creencias espirituales*.

El tercer paso a seguir es la búsqueda de ayuda profesional por parte de un miembro del clero o consejero si es que sus problemas matrimoniales no llegaran a desaparecer luego de varios meses. En caso de no encontrarse disponible la persona que dictó el programa PREPARATE/ENRIQUECETE al que ustedes asistieron, pueden localizar una gran variedad de profesionales en su área visitando nuestra pagina en el Internet. Como sucede con cualquier otro problema, entre más pronto busquen ayuda, más fácil les será resolverlo.

Y el cuarto o último consejo es no descuidar su relación. Recuerden que un matrimonio feliz solo se puede lograr cuando le brindan el tiempo y la atención como cuando estaban de novios. Continúen haciendo aquello que enriquezca su matrimonio.

*Llegar a estar juntos es el comienzo,
Mantenernos juntos es progreso,
Trabajar juntos es el éxito.*

Les deseo un Feliz Matrimonio!

David H. Olson, Ph.D.
Presidente

Life Innovations, Inc.
© Copyright, 2002



Visite Nuestra página en el Internet:
www.lifeinnovations.com

Saludos de la Iglesia Adventista

¡Bienvenidos al maravilloso y emocionante proceso de preparación matrimonial! El programa PREPÁRATE/ENRIQUÉCETE es una excelente herramienta en la planificación de tan importante evento. Me complace informarles que, en sociedad con Life Innovations, Inc., tenemos a su disposición la edición Adventista del Séptimo Día del folleto de ejercicios “Construyendo un Matrimonio Sólido”. El propósito de este recurso es proveerles una perspectiva bíblica sobre los principios conductores a lograr matrimonios sólidos y saludables.

Muy pronto se darán cuenta que es mucho más difícil gozar de un matrimonio saludable de lo que comunican los programas televisivos y las películas. No obstante, tener un matrimonio saludable es muy similar a la dedicación que requiere el buen funcionamiento de un auto. Quienes están determinados a mantener sus automóviles en buenas condiciones, los revisan con regularidad a fin de mantenerlos en buen estado. De igual manera, para que su matrimonio pueda mantenerse saludable, deben tomar la temprana decisión de darle mantenimiento regularmente, así mantendrán su aceite matrimonial a un nivel apropiado y la presión de aire de sus llantas matrimoniales a la medida precisa.

Una forma estupenda de mantener su matrimonio en buenas condiciones es asistiendo a un evento anual de fortalecimiento matrimonial, tal como la conferencia matrimonial De Hoy en Adelante. Por supuesto que existen otros programas de fortalecimiento matrimonial a su disposición que les ayudarán a desarrollar las aptitudes necesarias para enriquecer su matrimonio. Nuestro objetivo es concientizarlos sobre el hecho de que la boda es solamente el comienzo de un complejo proceso para mantener su relación sólida y saludable.

Habrán días cuando cuestionarán su decisión de casarse. Esta reacción es normal ante una decisión tan seria. La verdad es que es posible que cuestionen su decisión aun después del día de la boda. Deben estar preparados para enfrentar estas emociones, recordando que pueden contar con ayuda profesional para ayudarles a resolver sus problemas matrimoniales, así como también existen especialistas para toda clase de situaciones físicas y psicológicas.

Como cristianos, ustedes tienen la ventaja de saber que Jesús ha prometido nunca dejarlos solos (Mateo 28:20), guardarlos en perfecta paz (Juan 14:27), y suplir todas sus necesidades (Filipenses 4:19). Los invito a confiar en Dios, y a permitir que los dirija todos los días de sus vidas.

Por matrimonios más sólidos y saludables,

Willie Oliver, Director
Ministerio de Familia
División Norteamericana de la
Iglesia Adventista del Séptimo Día

Libro de Trabajo Para Edificar un Matrimonio Sólido

Contenido

Edificando un Matrimonio Sólido	3
<i>Blancos del Programa PREPARATE/ENRIQUECETE</i>	
Preparando y Enriqueciendo Su Relación	5
<i>Para Parejas tomando PREPARATE, PREPARATE- MC, PREPARATE- CC o TRANSICIÓN</i>	
<i>Para Parejas tomando ENRIQUECETE o TRANSICIÓN</i>	
<i>Habilidades de la Comunicación que Aumentarán su Intimidad</i>	
<i>Dialogo y Elogios Diarios</i>	
Compartiendo Áreas de Fortaleza y Crecimiento	9
La Asertividad y Habilidades para Escuchar Activamente	15
Diez Pasos para Resolver Conflictos de Parejas	17
Repaso del Mapa de Familia y de Pareja	21
<i>Cercanía</i>	
<i>Flexibilidad</i>	
<i>Tipos de Parejas y Familias</i>	
<i>Trace su Mapa de Pareja y Familia</i>	
Manejo de Finanzas	27
<i>Que es un Presupuesto</i>	
Metas Financieras	31, 33
Haciendo una Realidad de Sus Metas.....	32, 34

*“Los mejores matrimonios
lo conforman los mejores amigos
Que juntos y mano en mano enfrentan
Lo bueno y lo malo que se les presenta en la vida.
No tienen miedo de compartir
Los sentimientos más profundos de sus corazones
Y cada uno respeta las necesidades del otro
De desear estar a solas.*

*Apoyan su deseo mutuo acerca de la fidelidad
Cuando ocurren problemas
No se lanzan a acusar o enojarse,
Sino que escogen lo que dicen con amor,
Hacen del matrimonio una verdadera amistad
Llena de obras que demuestran que son generosos y buenos amantes,
Y se encuentran en un mundo de plena felicidad
En todo el amor que comparten”.*

—Amanda Bradley

Cómo Construir un Matrimonio Sólido

¡Felicitaciones! Al asistir al Programa de Parejas PREPARATE/ENRIQUECETE, usted se ha comprometido a construir un matrimonio sólido. Alrededor de un millón de parejas han participado en este (gran?) exitoso programa.

Teniendo en cuenta que cerca de la mitad de los matrimonios de hoy en día terminan en divorcio, es de suma importancia tratar de preservar su relación invirtiendo tiempo y dinero en mantenerlo vitalizado. El Programa de Parejas PREPARATE/ENRIQUECETE se convierte en la estrategia poderosa con resultados a corto y largo plazo.

El objetivo del Programa PREPARATE/ENRIQUECETE es ayudarle a construir una relación sólida y que se acreciente con el tiempo. A través de este programa aprenderá como pareja a compartir sus sentimientos e ideas y a trabajar juntos para el alcance de sus metas. El Programa de Parejas le ayudará a identificar las áreas que enriquezcan su relación así como también convertirlas en fortalezas. También aprenderá a comunicarse más efectivamente con su pareja en una gran variedad de importantes tópicos.

*“El fracasar para prepararse es como prepararse para fracasar.” —
Anónimo*

Objetivos del Programa PREPARATE/ENRIQUECETE que le ayudarán a lo siguiente:

- Descubrir sus Fortalezas dentro de la relación y aquellas áreas que necesitan Crecimiento
- Fortalecer su habilidad para comunicarse, que incluye asertividad y el saber escuchar
- Resolución de conflictos utilizando los Diez Pasos a Seguir
- Examinar asuntos de pareja y de relación con sus familiares a través del Mapa de Pareja y de Familia
- Elaborar un buen presupuesto y plan financiero
- Definir no solo sus metas personales sino también las de pareja y de familia

El Programa de Parejas incluye una gran variedad de ejercicios para ayudarle a alcanzar estas metas. Dichos ejercicios se han elaborado con miras a animarlos a que dialoguen y que juntos planifiquen la forma de manejar diferentes e importantes temas.

El Matrimonio

Génesis 2:18, 24 Después dijo Jehová Dios: “No es bueno que el hombre esté solo: le haré ayuda idónea para él”. 24Por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y serán una sola carne.

Mateo 19:4-6 Él, respondiendo, les dijo: No habéis leído que el que los hizo al principio, “hombre y mujer los hizo” 5y dijo: “or esto el hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne” 6Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó no lo separe el hombre.

Eclesiastés 4:9-11 Mejor son dos que uno, pues reciben mejor paga por su trabajo. 10Porque si caen, el uno levantará a su compañero; pero ¡ay del que está solo! Cuando caiga no habrá otro que lo levante. 11También, si dos duermen juntos se calientan mutuamente, pero ¿cómo se calentará uno solo?

Proverbios 31:10, 11 “Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Su valor sobrepasa largamente al de las piedras preciosas. 11El corazón de su marido confía en ella y no carecerá de ganancias.

Efesios 5:25 Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó a sí mismo por ella.

Efesios 5:31-33 Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y los dos serán una sola carne. 32Grande es este misterio, pero yo me refiero a Cristo y a la iglesia. 33Por lo demás, cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido.

1 Pedro 3:7 Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo.

Génesis 2:23-24 Dijo entonces Adán: “¡Esta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne! Será llamada ‘mujer’ porque del hombre fue tomada”. 24Por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y serán una sola carne.

Mateo 18:19 Otra vez os digo que si dos de vosotros se ponen de acuerdo en la tierra acerca de cualquier cosa que pidan, les será hecho por mi Padre que está en los cielos.

Amós 3:3 ¿Andarán dos juntos si no están de acuerdo?

Cómo Preparar y Enriquecer Su Relación

La parte más importante del Programa PREPARATE/ENRIQUECETE consiste de una serie de Inventarios diseñados para parejas que se encuentran en diferentes etapas de relación de pareja para posteriormente pasar a un breve repaso de estos Inventarios:

PREPARATE es para parejas que se preparan para el matrimonio.

PREPARATE - MC (Casados con Hijos) es para parejas con hijos en camino al matrimonio.

PREPARATE - CC (Parejas que Conviven) para parejas no casadas pero que viven juntos y planean casarse.

ENRIQUECETE es para parejas casadas que buscan consejería o desean enriquecer su relación.

TRANSICIÓN es para parejas mayores de 50 años que planean casarse o que enfrentan otros cambios (jubilación, traslado).

Parejas que toman PREPARATE, PREPARATE - MC, PREPARATE - CC o TRANSICIÓN:

“Prepárese para su Matrimonio, no solo para su Boda”

La mayoría de las parejas que se preparan para el matrimonio invierten gran cantidad de tiempo, energía y dinero en la ceremonia de la boda y ésta solo dura unas pocas horas. Sin embargo, invierten poco tiempo buscando las herramientas necesarias para construir un matrimonio que pueda perdurar hasta 50 años.

De hecho, es más fácil prepararse para una gran boda que para un matrimonio de éxito. La preparación para la boda se enfoca en tareas concretas, mientras que la preparación para el matrimonio incluye dedicarse a compartir sentimientos tanto positivos como negativos con nuestro conyugue. Incluye también en dedicar toda nuestra atención a nuestros planes futuros de pareja.

Para parejas que asisten al programa ENRIQUECETE o TRANSICIÓN:

“Enriquecer su relación es una inversión sabia”

Para la mayoría de las parejas el matrimonio significa desafío, por unos lados lleno de felicidad aunque también se pueden presentar tiempos difíciles. El matrimonio es como una planta que crece, necesita cuidado continuo y que se le provean nutrientes para seguir creciendo.

El Programa de Parejas destinado a parejas casadas puede ayudarle a solidificar sus fortalezas y resolver más efectivamente sus conflictos. El Programa se enfoca en brindarle a usted las herramientas necesarias para manejar los asuntos más de su relación. Los inventarios que se incluyen en este programa, uno de los cuales se denomina ENRIQUECETE y otro TRANSICIÓN ayudan a facilitar el proceso de localizar, fomentar y reforzar sus habilidades para lograr una relación más sólida.

Herramientas Para Una Mejor Comunicación y Para Lograr Aumentar Su Intimidad:

1. Concéntrense en lo positivo de su pareja y aláguela/lo con un cumplido.
2. Elogie cuanto más pueda a su pareja.
3. Dediquen tiempo para escucharse el uno al otro.
4. Brinde su oído para tratar de comprender, no para juzgar.
5. Trate de escuchar de una manera activa, es decir, realizando un resumen de los comentarios de su pareja, antes de pasar a compartir su reacción o sentimientos por lo dicho.
6. Sea asertivo. Comparta sus sentimientos cuando utiliza frases que comienzan con el pronombre “Yo” (Por ejemplo.: Yo siento que... o Yo pienso que...)
7. Cuando se presenten desacuerdos, evite el culpar al otro y busque soluciones en su lugar.
8. Si los problemas persisten, acuda a los Diez Pasos para Resolver los Conflictos entre Parejas? (páginas 12-14).
9. Si aún continúan los problemas, busque consejería y no espere a que éstos se agraven. Este paso le facilitará encontrar las soluciones a sus conflictos.?
10. Dedíquelo a su relación la misma prioridad y atención que le dedicó cuando estaban de novios.

Cómo Mantener el Diálogo y Cumplidos A Diario:

Dos maneras de mantener su relación saludable y emocionante es Dialogando y Brindando Cumplidos Diariamente. Aunque en un comienzo estos ejercicios pueden parecer tontos o vergonzosos, le resultará más fácil una vez empiece a compartir sus sentimientos con su pareja.

El objetivo de Dialogar Diariamente se enfoca en los sentimientos que tenga el uno hacia el otro y en compartir su vida juntos Dedique cinco minutos cada día y 15 minutos cada fin de semana para discutir y conversar acerca de lo siguiente

- qué satisfacciones encontraron ese día acerca de su relación
- qué fue lo que más disfrutaron ese día acerca de su relación

Una linda manera de enfocarse en sus habilidades como individuos es brindarle un Cumplido Diario a su pareja Lo anterior también ayudará a destacar lo positivo que los atrajo el uno al otro. El hábito de brindar Cumplidos Diariamente evitará la rutina en su relación y la convertirá en una relación mucho más satisfactoria.

Alabense Mutuamente

Proverbios 25:15 Con mucha paciencia se aplaca el príncipe, pues la lengua suave hasta los huesos quebranta.

Proverbios 12:18 Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada, pero la lengua de los sabios es medicina.

Proverbios 15:1 La respuesta suave aplaca la ira, pero la palabra áspera hace subir el furor.

Efesios 4:32 Antes sed bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.

Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Proverbios 15:30 La luz de los ojos alegra el corazón; la buena noticia conforta los huesos.

Proverbios 25:11 Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene.

Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

1 Tesalonicenses 5:11 Por lo cual, animaos unos a otros y edificaos unos a otros, así como lo estáis haciendo.

Amando a Su Pareja

1 Corintios 13:4-7 El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia; el amor no es jactancioso, no se envanece, 5no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; 6no se goza de la injusticia, sino que se goza de la verdad. 7Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Mateo 7:12 Así que todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos, pues esto es la Ley y los Profetas.

1 Pedro 4:8 Y ante todo, tened entre vosotros ferviente amor, porque el amor cubrirá multitud de pecados.

Juan 13:14, 15 Pues si yo, el Señor y el Maestro, he lavado vuestros pies, vosotros también debéis lavaros los pies los unos a los otros, 15porque ejemplo os he dado para que, como yo os he hecho, vosotros también hagáis.

Gálatas 6:9 No nos cansemos, pues, de hacer bien, porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.

Juan 13:34 Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros.

Romanos 12:9, 10 El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo y seguid lo bueno. 10Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros.

Romanos 12:20, 21 Así que, si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber, pues haciendo esto, harás que le arda la cara de vergüenza. 21No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.

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>		

Cómo Elaborar una Lista de Deseos

Ejercicio II Sobre Comunicación de Pareja

En este ejercicio cada uno y por separado preparará una Lista de aquellos Deseos que quisiera que su pareja realizara más frecuentemente. Se les solicitará posteriormente turnarse para compartir su Lista de Deseos.

El poder compartir con su pareja su Lista de Deseos le demostrará su **Habilidad Asertiva** y el poder resumir a su pareja esta misma lista le demostrará su habilidad de **Escuchar Atentamente**.

El ser **Asertivo** lo habilita para expresar sus sentimientos y pedir lo que desea.

El **Escuchar Atentamente** lo habilita para entender exactamente lo que escucha y repetir el mensaje que escuchó.

Prepare una Lista de aquellos tres Deseos en que quisiera que su pareja colabore más frecuentemente.

1.

2.

3.

Una vez completen el anterior ejercicio pueden pasar a discutir las siguientes preguntas:

¿Qué tan bueno es usted en cuanto a su asertividad?

¿Qué tan efectivo es usted para escuchar atentamente?

Como Compartir las Fortalezas Y las Áreas de Crecimiento

Ejercicio I Sobre comunicación de Pareja

(desprenda esta hoja para completar este ejercicio)

ÁREAS

ÁREAS DE FORTALEZA ÁREAS DE CRECIMIENTO

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

Cómo Elaborar una Lista de Deseos

Ejercicio II Sobre Comunicación de Pareja

En este ejercicio cada uno y por separado preparará una Lista de aquellos Deseos que quisiera que su pareja realizara más frecuentemente. Se les solicitará posteriormente turnarse para compartir su Lista de Deseos.

El poder compartir con su pareja su Lista de Deseos le demostrará su **Habilidad Asertiva** y el poder resumir a su pareja esta misma lista le demostrará su habilidad de **Escuchar Atentamente**.

El ser **Asertivo** lo habilita para expresar sus sentimientos y pedir lo que desea.

El **Escuchar Atentamente** lo habilita para entender exactamente lo que escucha y repetir el mensaje que escuchó.

Prepare una Lista de aquellos tres Deseos en que quisiera que su pareja colabore más frecuentemente.

1.

2.

3.

Una vez completen el anterior ejercicio pueden pasar a discutir las siguientes preguntas:

¿Qué tan bueno es usted en cuanto a su asertividad?

¿Qué tan efectivo es usted para escuchar atentamente?

Habilidad Para Ser Asertivo y Escuchar Atentamente

"Se necesitan dos para hablar la verdad...uno para hablarla y el otro para escucharla."

—Henry David Thoreau

Asertividad:

La asertividad consiste en la habilidad de pedir lo que se desea y necesita.

La asertividad se convierte en una valiosa herramienta para una buena comunicación. Entre parejas exitosas ambos individuos tienden a ser bastante asertivos. En vez de pensar que su pareja adivina sus pensamientos éstos piden clara y directamente lo que necesitan y desean.

Los que son asertivos asumen toda la responsabilidad cuando envían mensajes en primera persona o "yo", evitan frases que utilizan la segunda persona o "tú" y respetan al otro y de manera positiva hacen solicitudes razonables. Utilizan palabras corteses como por ejemplo por favor y gracias.

Aumenta la intimidad cuando cada quien sabe lo que el otro necesita, o cuando cada quien sabe que le han escuchado y entendido. De igual forma ayuda la asertividad a sentirnos bien con nosotros mismos y se acrecientan las probabilidades de alcanzar nuestras metas personales.

Ejemplos de frases? asertivas:

"Yo disfruto los ratos que pasamos juntos, pero también desearía reunirme con mis amigos. Quisiera dedicar unos minutos para conversar el asunto."

"Yo desearía pasar unas vacaciones de invierno esquiando, aunque sé que a ti te gustaría ir a la playa."?

Escuchar Atentamente:

Una buena comunicación depende de cuán cuidadosamente escuchas a la otra persona. El escuchar atentamente significa escuchar sin interrumpir para posteriormente pasar a resumir lo que recién se escuchó. Este proceso de escuchar atentamente permite al orador saber si el mensaje enviado fue o no entendido claramente cuando el que escucha repite el mensaje escuchado.

Ejemplos de Cómo Escuchar Atentamente:

"Tú acabas de decir que disfrutas nuestros ratos juntos, aunque también quisieras reunirme con tus amistades y que deseas que dediquemos unos minutos para conversar el asunto."

"Tú dices que deseas ir a esquiar el próximo invierno, aunque a mí me gustaría ir a la playa, correcto?"

Comunicación

Salmos 19:14 ¡Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Jehová, roca mía y redentor mío!

Proverbios 17:27 El que ahorra palabras tiene sabiduría; prudente de espíritu es el hombre inteligente.

Proverbios 12:18 Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada, pero la lengua de los sabios es medicina.

Mateo 7:3 ¿Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo?

Proverbios 20:19 El que anda con chismes descubre los secretos: no te entremetas, pues, con el suelto de lengua.

Santiago 1:19 Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.

Proverbios 18:13 Al que responde sin haber escuchado, la palabra le es fatuidad y vergüenza.

Diez Pasos para Resolución de Conflictos Entre Parejas

"No busques faltas, busca un remedio."

—Henry Ford

Todas las parejas tienen diferencias y desacuerdos, pero las parejas saludables encuentran maneras de resolver sus rencillas maritales sin convertirlas en guerras maritales. Las parejas que aceptan y respetan el hecho de que su compañero/a tiene opinión propia tienden a solucionar sus conflictos con éxito y satisfactoriamente.?

Siempre que tenga asuntos que no resuelvan, por el contrario, continúan, haga uso de aquellos Diez Pasos y tratar de resolverlos. Este ejercicio aumentará las probabilidades de éxito y poner fin a ciertos asuntos difíciles de resolver.

Aunque parece sencillo el ejercicio de los Diez Pasos, siempre recuerde que no es un juego. Tómese el tiempo necesario en cada paso y dedíquese a un solo asunto a la vez, para de esta forma descubrir nuevas soluciones a viejos problemas.

- 1. Decida la hora y lugar en que se llevará a cabo la conversación o discusión.**
- 2. Indique el problema o el tema en que estén en desacuerdo.**
- 3. ¿Cuál es la contribución de cada uno al problema?**
- 4. Prepare una lista de los intentos que hayan realizado en el pasado y que hayan tenido éxito al resolver conflictos.**
- 5. Utilice la técnica de la contribución espontánea de ideas para resolver el conflicto (brainstorm). Prepare una lista todas las posibles soluciones.**
- 6. Discuta y evalúe estas posibles soluciones.**
- 7. Hagan un acuerdo de tratar una de las soluciones.**
- 8. Hagan un acuerdo de lo que cada uno hará para lograr esa solución.**
- 9. Fijen otra reunión. Discutan su progreso.**
- 10. Que cada uno recompense al otro a medida que contribuyen hacia la solución.**

Resolución De Conflictos

Colosenses 3:19 Maridos, amad a vuestras mujeres y no seáis ásperos con ellas.

Efesios 4:26 Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo.

Proverbios 14:29 El que tarda en airarse es grande de entendimiento; el impaciente de espíritu pone de manifiesto su necesidad.

Proverbios 17:14 El que inicia la discordia es como quien suelta las aguas, ¡abandona, pues, la contienda, antes que se complique!

Eclesiastés 7:8-9 Mejor es el fin del negocio que su principio; mejor es el sufrido de espíritu que el altivo de espíritu. ⁹No te apresures en tu espíritu a enojarte, porque el enojo reposa en el seno de los necios.

Romanos 12:19 No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios, porque escrito está: "Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor".

1 Tesalonicenses 5:11 Por lo cual, animaos unos a otros y edificaos unos a otros, así como lo estáis haciendo.

Romanos 12:17 No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres.

Auto Control

Proverbios 25:28 Como ciudad destruida y sin murallas es el hombre que no pone freno a su espíritu.

Gálatas 5:22-23 Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.

2 Timoteo 1:7 Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

Tito 2:2 Que los ancianos sean sobrios, serios, prudentes, sanos en la fe, en el amor, en la paciencia.

1 Pedro 1:13 Por tanto, ceñid los lomos de vuestro entendimiento, sed sobrios y esperad por completo en la gracia que se os traerá cuando Jesucristo sea manifestado.

2 Pedro 1:5, 6 Por esto mismo, poned toda diligencia en añadir a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad.

Hoja de Trabajo Que Incluye los Diez Pasos A Seguir para Resolver Conflictos de Pareja

1. Indique en su horario el lugar, fecha y hora exactos durante la siguiente semana para llevar a cabo una reunión con su pareja. Separe un mínimo de 30 minutos para esta reunión.

Lugar de reunión: _____

Fecha: _____ Hora: _____

2. Escoja un asunto importante que desearía resolver. Prepare una lista de asuntos o problemas específicos que desee discutir, tal y como se explica a continuación:

3. ¿Cuál es la contribución de cada uno al problema? Sin culparse el uno al otro, indique la manera como cada uno ha contribuido a que el problema no se haya podido resolver.

Hombre:

1) _____

2) _____

Mujer:

1) _____

2) _____

4. Indique intentos pasados para resolver el conflicto que no hayan tenido éxito.

1) _____

2) _____

3) _____

5. Utilice la técnica de la contribución espontánea de ideas para resolver el conflicto (brainstorm), escoja nuevas ideas e intente encontrar cinco posibles soluciones al problema. En este momento ni juzgue ni critique cualquier sugerencia.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6. **Discuta y evalúe cada una de estas posibles soluciones. Trate de poner el menor reparo posible. Dialogue sobre cuán útil y adecuada puede ser cada sugerencia para lograr resolver sus problemas.**

7. **Una vez hayan expresado sus sentimientos, escojan la solución que ambos deseen intentar.**

Ejemplo de Soluciones de prueba: _____

8. **Planeen ponerse de acuerdo en la forma como cada uno contribuirá a llegar a una solución. Traten de ser lo más específicos posible. Estén de acuerdo en cómo cada uno trabajará hacia la solución. Sean tan específico como sea posible.**

Hombre: _____

Mujer: _____

9. **Escojan el lugar, fecha y hora la siguiente semana para una segunda reunión a fin de discutir el progreso adquirido. Fijen un lugar, fecha y tiempo dentro de la próxima semana para otra reunión para discutir su progreso.**

Lugar de reunión: _____

Fecha: _____ Hora: _____

10. **Estén atentos el uno al otro durante varias semanas. Alague a su pareja si usted nota que hace una contribución positiva para obtener la solución. Preste atención el uno al otro al pasar las semanas. Si usted nota que su pareja hace una contribución positiva hacia la solución, alabe su esfuerzo.**

Reuniones Semanales para Llevar a Cabo Posteriormente

En su próxima reunión semanal, si no ha mejorado vaya de nuevo sobre los pasos 5 al 8 y trate una solución diferente. Si ha mostrado una mejoría, utilice este ejercicio para vencer otros problemas.

Convierta las reuniones de pareja en una actividad regular dentro de sus demás actividades semanales.

Descripción del Mapa de la Pareja y de la Familia

“Al casarte con otra persona, te estas también casando con su familia.”

Cuando usted se casa, se está casando no solo con su pareja sino también con su familia de origen. Especialmente en los primeros años del matrimonio se encontrarán marcadas diferencias en los estilos de cohesión familiar e intimidad (o dependencia) y flexibilidad provenientes de sus familias lo cual le pueden presentar a usted problemas como pareja.

Al completar el Cuestionario denominado PREPARATE/ENRIQUECETE, usted describió su propia relación tanto con su pareja como con su familia de origen. En el Mapa de Pareja y de Familia aparecen dos dimensiones que se deben tener en cuenta; una es la unión familiar e intimidad (o dependencia) y la otra es flexibilidad. A continuación se encuentra una descripción de cada una de ellas.

CERCANÍA

“Una vez aceptemos la realidad de que aún entre los seres que más intimidad y cercanía posean también puede existir cierta distancia, entonces se podrá lograr una vida maravillosa para los dos.”? Una vez que se acepta la realización que aún entre los más cercanos e íntimos de los seres humanos una distancia infinita tiene que continuar existiendo, un vivir maravilloso lado a lado puede crecer.”

—Rainer Maria Rilke

La CERCANÍA que exista entre la pareja y el resto de la familia se encuentra centrada en la *intimidad emocional que cada uno sienta hacia su pareja u otros miembros de su familia*. Se debe examinar también el balance que pueda existir en la relación con otros cuando estén separados o cerca de ellos. Cuando la relación es saludable se disfruta tanto del tiempo que pasen juntos como el que pasen aparte. Este sano balance es un aspecto importante en la intimidad. Las familias o parejas que son demasiado unidas o que tienen demasiada intimidad pueden llegar a convertirse en extremadamente dependientes el uno del otro. De la misma forma que una pareja o familia con poca cercanía se desconecta y el resultado es la falta de lealtad e intimidad.

A continuación describimos los cinco niveles para lograr? Unión/cohesión familiar e intimidad:

Relaciones demasiado unidas son aquellas que exigen un alto grado de intimidad y lealtad. Los miembros de este tipo de familia dependen mucho los unos de los otros. Dichas relaciones se enfocan demasiado en estar juntos y continuamente se refieren a ellos como *“nosotros.”*

Muy Unidos, Unidos y Un Tanto Unidos, se refiere a las relaciones que disfrutan de cierto balance entre el *“nosotros”* y el *“yo”*. El nivel entre la intimidad emocional y la separación emocional es sano y los miembros de este tipo de familia son de manera adecuada y los miembros de la familia son independientes y leales.

Relaciones poco afectivas o en cierta forma desconectadas son aquellas que tienen un nivel intenso de separación emocional. Les falta lealtad y sus miembros son demasiado apartados los unos de los otros. No hay un balance correcto o saludable porque se centran demasiado en sí mismos ("*yo y solo yo*"). Para que esta relación prospere deben trabajar más en su matrimonio y en desarrollar su propia personalidad. Como escribiera Kahil Gibran: El enfoque es imbalaceado porque hay demasiado enfoque en el "*yo.*" Para que su relación crezca, tiene que invertir en su matrimonio y desarrollarse como gente independiente. Como escribiera Kahil Gibran:

*"Canten y bailen juntos y alégrense
pero dejen que cada uno de ustedes estén solos —
así como las cuerdas de un laúd
aunque vibran con la misma música.
Pero que haya espacios en su estar juntos
y dejen que los vientos de los cielos bailen entre ustedes."*

Familia y Amigos

Proverbios 27:9 Los aceites y perfumes alegran el corazón, y el cordial consejo del amigo, al hombre.

1 Corintios 15:33 No os engañéis: "Las malas conversaciones corrompen las buenas costumbres".

Proverbios 13:20 El que anda entre sabios será sabio, pero el que se junta con necios saldrá mal parado.

Proverbios 14:7 Quítate de delante del hombre necio, porque no hallarás ciencia en sus labios.

Proverbios 27:6 Como cortarse los pies o beber algo en daño propio es enviar recado por mano de un necio.

FLEXIBILIDAD

“Lo único seguro en la vida es el cambio”.

—Anonymous

Se entiende por flexibilidad la habilidad que la pareja o familia tiene para realizar los ajustes necesarios a los cambios que deban hacerse dentro de los papeles o roles en la vida y la forma como lidera ante cualquier estrés y crisis que se presente. Una vez más y al mismo respecto, el buen balance es la clave. Existen ciertos indicadores respecto a la forma como usted maneja el equilibrio entre la estabilidad y los cambios, liderazgo, roles y la disciplina.

En casos de estrés, las familias y parejas demasiado flexibles pueden llegar a ser excesivamente flexibles, es decir, nadie se encarga de la situación estresante. Por el contrario, las familias poco flexibles pueden convertirse en inflexibles. En dichas relaciones el líder toma la mayoría de las decisiones y fija las reglas.

Tanto las parejas como las familias deben intentar mantener un balance sano entre la estabilidad y los cambios. **A continuación hemos descrito cinco niveles diferentes de flexibilidad:**

- **Flexibilidad excesiva** es aquella relación propensa a demasiados cambios. Carecen de un liderazgo consistente. Las decisiones se toman de manera impulsiva, la disciplina es irregular y los roles se cambian frecuentemente y de manera dramática. Tienden a ser excesivamente flexibles.
- Muy Flexibles, Flexibles y Un Tanto Inflexibles son aquellas relaciones que aceptan los cambios cuando estos son necesarios. Se comparte de igual manera tanto el liderazgo como la toma de decisiones. Existe en estas familias la paternidad democrática.
- Inflexibles son aquellas relaciones que se resisten al cambio. Una sola persona es quien se convierte en líder, los papeles raramente cambian, la disciplina es estricta y la relación es por consiguiente inflexible y rígida.

Diferentes Tipos de Parejas y Familias

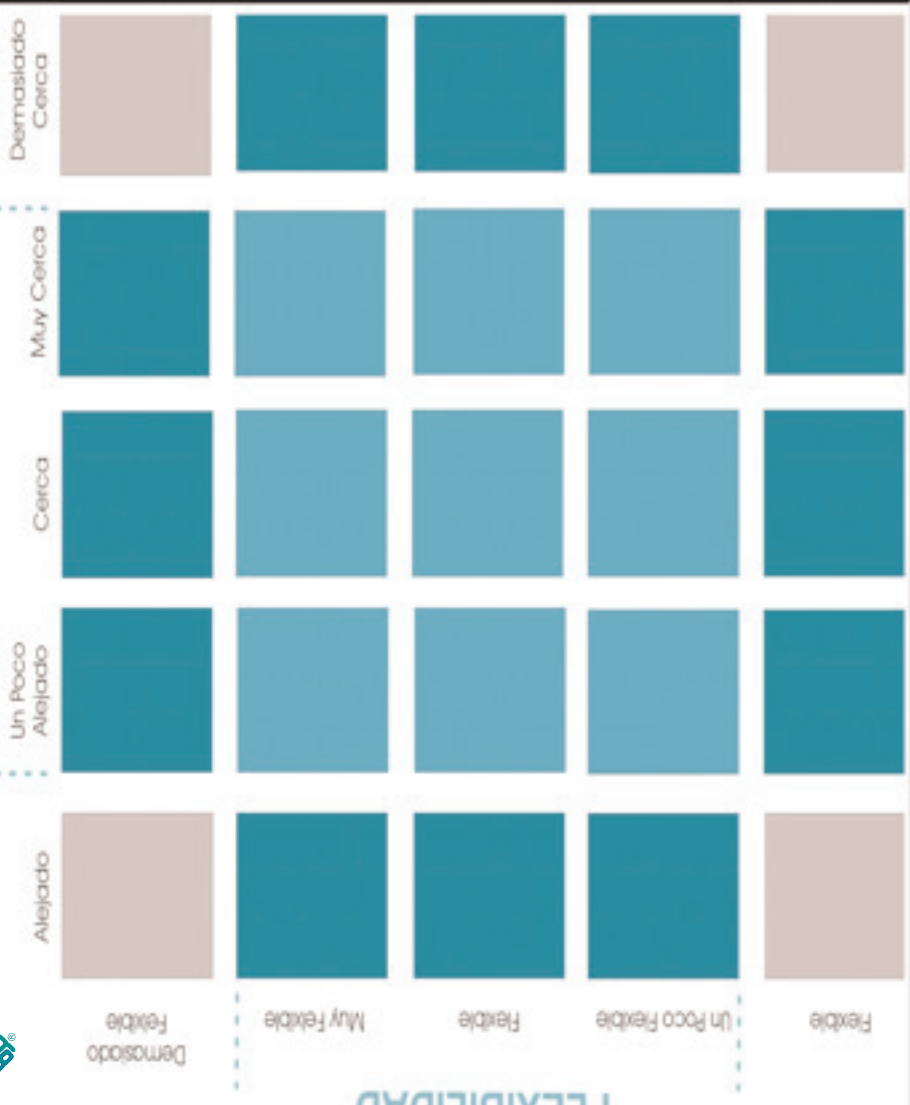
El Mapa de la Pareja y la Familia describe 25 tipos diferentes de relaciones de pareja o de familia. Cada tipo representa un modelo diferente de interactuar y el que se desarrolla a través del tiempo. Estos 25 tipos o modelos se basan en la combinación de los cinco niveles de unión o intimidad familiar y los de flexibilidad.

Existen nueve tipos de modelos equilibrados, doce parcialmente equilibrados y cuatro tipos desequilibrados.

Los nueve tipos equilibrados se encuentran dentro de los niveles tanto de la intimidad familiar como en la flexibilidad. Las parejas y familias en este grupo se consideran las más funcionales y saludables. Tienen la capacidad de encontrar equilibrio cuando están aparte como cuando se encuentran juntos (intimidad), así como en la estabilidad y los cambios (flexibilidad).



CERCANIA



Indicadores de Flexibilidad •Ablidad de cambiar •Liderazgo •Compartiendo roles o papeles •Disciplina
DESBALANCEADAS DEMASADO FLEXIBLES •Demasiado cambio •Falta de liderazgo •Cambio de papeles es dramático •Disciplina es errática
BALANCEADAS ALGO FLEXIBLE A MUY FLEXIBLE •Pueden cambiar cuando es necesario •Liderazgo compartido •Roles compartidos •Disciplina por democracia
DESBALANCEADAS INFLEXIBLE •Muy poco cambio •Liderazgo autoritario •Roles rara vez cambian •Estricta disciplina

INDICADORES DE CERCANIA	DESBALANCEADAS	BALANCEADAS	DESBALANCEADAS
Separados (yo) vs. Cercanos (nosotros)	Desconectados Distanciada (yo) separación Poca cercanía	Poca conexión a mucha conexión Buen balance entre el yo y nosotros Cercanía moderada a alta	Demasiado conectados Demasiado (nosotros) cercanos Demasiada cercanía
Lealtad	Falta de lealtad	Lealtad moderada a alta	Demanda lealtad
Independencia	Alta independencia	Interdependiente	Alta dependencia

DESBALANCEADAS
 TERMINO MEDIO
 BALANCEADAS

Los doce tipos parcialmente equilibrados tienden a estar equilibrados en un aspecto (intimidad o flexibilidad) y desequilibrados en otro. Estas parejas y familias generalmente funcionan bien hasta que enfrentan una situación estresante. En ese punto frecuentemente tienden a inclinarse hacia un nivel más desequilibrado.

Los cuatro tipos desequilibrados se encuentran tanto en los niveles desequilibrados de la unión como de la flexibilidad. En este caso las parejas y familias se consideran las más disfuncionales y enfermizas o poco sanas. Tienen a ser extremistas, es decir, o bien pueden ser "Desunidas" o excesivamente "Unidas", al mismo tiempo que pueden ser excesivamente "Inflexibles" o "Excesivamente Inflexibles" (flexibilidad).

Aunque no sea absolutamente necesario un "nivel mejor" que otro para cualquier pareja o familia, las que siempre funcionan en el nivel desequilibrado pueden enfrentar problemas. De cualquier forma, su meta debe ser la de encontrar el tipo de modelo que sea mutuamente satisfactorio tanto para usted como para su pareja.

¿A Qué Tipo de Pareja y Familia Pertenece Usted?

El conocer su relación de pareja y familia le ayudará a descubrir ciertas similitudes y diferencias entre las suyas como las de su pareja. Por consiguiente, usted y su pareja deberán dialogar acerca de sus respectivas Relaciones de Pareja y Familias de Origen utilizando las preguntas que se detallan a continuación.

- a. ¿Qué similitudes y diferencias encuentran al describir su respectiva relación?
- b. ¿Qué relación encuentra al describir su relación de pareja al de su Familia de Origen (o su actual familia)
- c. ¿Qué similitudes y diferencia encuentra en su Familia de Origen?
- d. ¿Qué desea implementar en su matrimonio de su Familia de Origen?
- e. ¿Qué desea evitar implementar en su matrimonio de su Familia de Origen?

Temas De Personalidad

2 Pedro 1:5-6 Por esto mismo, poned toda diligencia en añadir a vuestra fe virtud; a la virtud, conocimiento; 6al conocimiento, dominio propio; al dominio propio, paciencia; a la paciencia, piedad;

Proverbios 11:11-12 Por la bendición de los rectos la ciudad es engrandecida, pero por la boca de los malvados es trastornada.¹²El que carece de entendimiento menosprecia a su prójimo, pero el hombre prudente calla.

Proverbios 11:13 El que anda con chismes revela el secreto; el de espíritu fiel lo guarda íntegro.

Proverbios 12:22 Los labios mentirosos son abominables para Jehová, pero le complacen quienes actúan con verdad.

Proverbios 25:19 Como diente roto y pie descoyuntado es confiar en un prevaricador en momentos de angustia.

Proverbios 12:25 La congoja abate el corazón del hombre; la buena palabra lo alegra.

Proverbios 17:22 El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos.

Mateo 6:34 Así que no os angustiéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propia preocupación. Basta a cada día su propio mal.

ADMINISTRACIÓN DE SUS FINANZAS

“La regla de oro que debe usted seguir al elaborar un presupuesto es gastar menos de lo que ganas y ahorrar e invertir el resto”

El dinero es una palabra poderosa que suscita un número de emociones, entre ellas lujuria, envidia, miedo enojo, esperanza, desdén y repugnancia. No es de maravillarse que la fuente más común de desacuerdos en las familias en los Estados Unidos es el dinero. De hecho el 37 por ciento de todas las parejas casadas indican que el problema número uno en su matrimonio es el dinero.

Mantenerse dentro de un presupuesto no significa tener menos, por el contrario, significa lograr más con lo que tiene. Lamentablemente muchas personas evaden administrar su dinero porque piensan que contarán con menos dinero para gastar. El mantener un registro y saber administrar sus finanzas con el tiempo le hará sentirse en paz mentalmente y lograr un estilo de vida más cómodo y seguro.

Un Consejo Salomónico Acerca del Ahorro: a Palabra al Sabio Acerca de Ahorrar:

Además de mantenerse dentro de un presupuesto, el ahorro es también un asunto importante en cualquier plan de administración financiera. El simple resultado es que el interés en los ahorros se multiplica. El dinero que se invierte en un lugar seguro y a una buena tasa de interés crece a un nivel constante. Ahorrar solo unos cientos de dólares al mes puede convertir a cualquiera en millonario al cabo de treinta o cuarenta años. Se requiere de cierta programación y un cuidadoso presupuesto, pero los resultados en ganancias financieras pueden ayudarle a que sus sueños se hagan realidad.

¿Qué es un Presupuestar?

Mantenerse dentro de un presupuesto significa simplemente fijar ciertos gastos de manera constante. Un buen presupuesto es sencillo, realista y claro. A cada miembro de la familia se le fija un cierto tipo de control personal. Cuando se prepara un presupuesto realista el enfoque primeramente debe ser hacia las necesidades básicas como alimentos, vivienda y vestimenta. El siguiente enfoque debe ser hacia aquello que desea adquirir en el futuro.

La meta primordial es ayudarle a preparar un presupuesto con el que pueda vivir. Así que lo primero es determinar los ingresos con que cuenta, para luego preparar una lista de gastos en orden de importancia y cuánto dinero debe destinarse para cada categoría.

El siguiente paso a seguir es establecer las metas financieras. Se sentirán los dos más motivados para alcanzar estas metas si tienen la mente fija y dirigiéndose hacia este blanco o meta. Las siguientes preguntas deben tenerse en cuenta. ¿Cuáles son las metas a corto plazo? ¿Cuáles a largo plazo?

HOJA DE TRABAJO DEL PRESUPUESTO

ENTRADAS: (Lo que trae a la casa)	<u>Presupuesto Actual</u>	<u>Plan Futuro</u>
Hombre: _____	_____	_____
Mujer: _____	_____	_____
Otras Entradas: _____	_____	_____
TOTAL DE ENTRADAS: _____	_____	_____
GASTOS: (Mensuales)		
Diezmos: _____	_____	_____
Ofrendas: _____	_____	_____
<i>Casa/Vivienda:</i>		
Alquiler /Hipoteca: _____	_____	_____
Utilidades /Servicios: _____	_____	_____
Teléfono: _____	_____	_____
Celular /Internet: _____	_____	_____
<i>Préstamos/Deudas:</i>		
Automóvil: _____	_____	_____
Casa: _____	_____	_____
Personal: _____	_____	_____
<i>Transporte:</i>		
Gasolina: _____	_____	_____
Reparaciones /Mantenimiento: _____	_____	_____
<i>Alimento:</i>		
Alimento en la casa: _____	_____	_____
Alimento fuera de a casa: _____	_____	_____
<i>Guidados de Medico:</i> _____	_____	_____
<i>Seguro:</i>		
Automóvil: _____	_____	_____
Casa: _____	_____	_____
<i>Contribuciones de Caridad:</i> _____	_____	_____
<i>Ropa/Vestimenta:</i> _____	_____	_____
<i>Efectos Personales:</i> _____	_____	_____
<i>Abastecimiento Familiar:</i> _____	_____	_____
<i>Servicios:</i>		
Lavado en Seco /Lavandería: _____	_____	_____
Basura: _____	_____	_____
<i>Otros Gastos:</i>		
Guardería Infantil (Daycare): _____	_____	_____
Manutención infantil (Child Support): _____	_____	_____
Otro: _____	_____	_____
TOTAL DE GASTOS: _____	_____	_____
Superávit a déficit: _____	_____	_____

Finanzas y Dinero

Lucas 16:13 “Ningún siervo puede servir a dos señores, porque odiará al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas.”

Proverbios 3:9-10 Honra a Jehová con tus bienes y con las primicias de todos tus frutos; entonces tus graneros estarán colmados con abundancia y tus lagares rebosarán de mosto.

Proverbios 13:11 Las riquezas de vanidad disminuyen; el que recoge con mano laboriosa las aumenta.

Eclesiastés 5:10 El que ama el dinero no se saciará de dinero; y el que ama la riqueza no sacará fruto.

Hebreos 13:5 Sean vuestras costumbres sin avaricia, contentos con lo que tenéis ahora, pues él dijo: “No te desampararé ni te dejaré”.

1 Timoteo 6:6-10 Pero gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento, porque nada hemos traído a este mundo y, sin duda, nada podremos sacar. Así que, teniendo sustento y abrigo, estemos ya satisfechos; pero los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo, y en muchas codicias necias y dañosas que hunden a los hombres en destrucción y perdición, porque raíz de todos los males es el amor al dinero, el cual codiciando algunos, se extraviaron de la fe y fueron atormentados con muchos dolores.

1 Timoteo 6:17-19 A los ricos de este mundo manda que no sean altivos ni pongan la esperanza en las riquezas, las cuales son inciertas, sino en el Dios vivo, que nos da todas las cosas en abundancia para que las disfrutemos. Que hagan bien, que sean ricos en buenas obras, dadivosos y generosos. De este modo atesorarán para sí buen fundamento para el futuro, y alcanzarán la vida eterna.

Mateo 6:19-21 No os hagáis tesoros en la tierra, donde la polilla y el moho destruyen, y donde ladrones entran y hurtan; sino hacéos tesoros en el cielo, donde ni la polilla ni el moho destruyen, y donde ladrones no entran ni hurtan, porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón.

BLANCOS FINANCIEROS

“Ahorrar era una cualidad Estadounidense. Pero hoy en día esta cualidad Estadounidense se concentra en gastar dinero.”

—David Brinkley

La Importancia de Fijar Blancos Financieros:

El tema de las finanzas más que ningún otro tema es en el que la mayoría de las parejas tiene discusiones. Dejando atrás si la pareja tiene mucho o poco dinero, decidir qué comprar y cómo gastar su dinero se torna problemático para muchas parejas.

La mayoría de las parejas típicamente solo se enfocan en blancos a corto plazo, tales como: "Ahora solo pagaré \$100 de mi tarjeta de crédito." Sin embargo, ciertos blancos a corto plazo se convierten en blancos a largo plazo, como por ejemplo: "Queremos ahorrar lo suficiente para un depósito inicial para adquirir una nueva casa."

Una manera de minimizar los conflictos relacionados con las finanzas es que usted y su pareja se sienten a dialogar y decidir cuáles serán sus blancos a corto y largo plazo.

Como Definir y Decidir Cuáles Serán Sus Metas Financieras

Cada uno deberá decidir por separado sus blancos financieros para luego pasar a compartirlos con su pareja. Los blancos a corto plazo deberán ser aquellos que logren alcanzar en un lapso de seis meses a un año, mientras que los blancos a largo plazo se deberán lograr en el transcurso de entre uno a cinco años. Recuerden que sus blancos deben ser realistas, claros y específicos.

Metas financieras a corto alcance: (de seis meses a un año)

1. _____
2. _____
3. _____

Metas financieras de largo alcance: (de uno a seis años)

1. _____
2. _____
3. _____

(Desprenda esta hoja para completar este ejercicio)

COMO HACER DE SUS METAS UNA REALIDAD

La Importancia de Tener Metas

¿Por qué son importantes las metas? Porque de muchas formas las metas dan significado a nuestras vidas. El esfuerzo para alcanzar nuestras metas nos ayuda a enfocarnos en el más allá de cualquier situación presente. Cuando la pareja comparte sus metas logra conocerse mejor, aumenta las posibilidades de alcanzar dichas metas y crea más unión entre la misma. Cuando ustedes comparten sus metas el uno con el otro, llegan a conocerse mejor. Esforzándose hacia el alcance de sus metas hace que se sientan más cercanos como pareja..

Como Definir Sus Metas

Como un individuo, clarifique y defina sus metas personales, de pareja, y como familia. Luego necesitan discutir sus metas por separado y hacer un acuerdo en sobre a cuales les darán prioridad durante el próximo año más o menos. Recuerde, las metas deben ser específicos y claramente formulados.

Metas Personales:

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Pareja:

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Familia:

1. _____
2. _____
3. _____

Como Lograr Cierta Meta Utilizando el Modelo denominado:

Una vez haya determinado sus metas personales como pareja y como familia, escoja una de las siguientes tres áreas y elabore el consiguiente plan de acción basado en el Modelo denominado CAMBIE, que le ayudará a identificar los pasos necesarios para alcanzar este blanco.

Comprométase a Alcanzar Cierta Meta:

Hábitos.....Rompa los viejos y establezca nuevos hábitos:

Movimiento/ Acción.....Llévela a cabo paso a paso:

No se dépor vencido;es normal que se presenten obstáculos:

Persiga su meta.....Enfóquese en lo positivo:

Evalúe el progreso y conceda la respectiva recompensa:

¡Buena Suerte en la realización de su meta!

BLANCOS FINANCIEROS

"Ahorrar era una cualidad Estadounidense. Pero hoy en día esta cualidad Estadounidense se concentra en gastar dinero."

—David Brinkley

Importancia de Fijar Blancos Financieros:

El tema de las finanzas más que ningún otro tema es en el que la mayoría de las parejas tiene discusiones. Dejando atrás si la pareja tiene mucho o poco dinero, decidir qué comprar y cómo gastar su dinero se torna problemático para muchas parejas.

La mayoría de las parejas típicamente solo se enfocan en blancos a corto plazo, tales como: "Ahora solo pagaré \$100 de mi tarjeta de crédito." Sin embargo, ciertos blancos a corto plazo se convierten en blancos a largo plazo, como por ejemplo: "Queremos ahorrar lo suficiente para un depósito inicial para adquirir una nueva casa."

Una manera de minimizar los conflictos relacionados con las finanzas es que usted y su pareja se sienten a dialogar y decidir cuáles serán sus blancos a corto y largo plazo.

Como Definir y Decidir Cuáles Serán Sus Metas Financieras

Cada uno deberá decidir por separado sus blancos financieros para luego pasar a compartirlos con su pareja. Los blancos a corto plazo deberán ser aquellos que logren alcanzar en un lapso de seis meses a un año, mientras que los blancos a largo plazo se deberán lograr en el transcurso de entre uno a cinco años. Recuerden que sus blancos deben ser realistas, claros y específicos.

Metas financieras a corto alcance: (de seis meses a un año)

1. _____
2. _____
3. _____

Metas financieras de largo alcance: (de uno a seis años)

1. _____
2. _____
3. _____

(Desprenda esta hoja para completar este ejercicio)

COMO HACER DE SUS METAS UNA REALIDAD

La Importancia de Tener Metas

¿Por qué son importantes las metas? Porque de muchas formas las metas dan significado a nuestras vidas. El esfuerzo para alcanzar nuestras metas nos ayuda a enfocarnos en el más allá de cualquier situación presente. Cuando la pareja comparte sus metas logra conocerse mejor, aumenta las posibilidades de alcanzar dichas metas y crea más unión entre la misma. Cuando ustedes comparten sus metas el uno con el otro, llegan a conocerse mejor. Esforzándose hacia el alcance de sus metas hace que se sientan más cercanos como pareja.

Como Definir Sus Metas

Como un individuo, clarifique y defina sus metas personales, de pareja, y como familia. Luego necesitan discutir sus metas por separado y hacer un acuerdo en sobre a cuales les darán prioridad durante el próximo año más o menos. Recuerde, las metas deben ser específicos y claramente formulados.

Metas Personales:

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Pareja:

1. _____
2. _____
3. _____

Metas como Familia:

1. _____
2. _____
3. _____

Como Lograr Cierta Meta Utilizando el Modelo denominado :

Una vez haya determinado sus metas personales como pareja y como familia, escoja una de las siguientes tres áreas y elabore el consiguiente plan de acción basado en el Modelo denominado CAMBIE, que le ayudará a identificar los pasos necesarios para alcanzar este blanco.

Comprométase a Alcanzar Cierta Meta:

Hábitos.....Rompa los viejos y establezca nuevos hábitos:

Movimiento/ Acción.....Llévela a cabo paso a paso:

No se dépor vencido;es normal que se presenten obstáculos:

Persiga su meta.....Enfóquese en lo positivo:

Evalúe el progreso y conceda la respectiva recompensa:

¡Buena Suerte en la realización de su meta!

Divorcio

Mateo 19:4-6 No habéis leído que el que los hizo al principio, “hombre y mujer los hizo” 5y dijo: “or esto el hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne” 6Así que no son ya más dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó no lo separe el hombre.

Malaquías 2:16 Porque dice Jehová, Dios de Israel, que él aborrece el repudio y al que mancha de maldad su vestido, dijo Jehová de los ejércitos. Guardaos, pues, en vuestro espíritu y no seáis desleales."

Temas de Salud

1 Corintios 6:19-20 ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual habéis recibido de Dios, y que no sois vuestros?, pues habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.

Efesios 5:18 No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu.

Salmos 38:3 Nada hay sano en mi carne a causa de tu ira; ni hay paz en mis huesos a causa de mi pecado,

Proverbios 3:7-8 No seas sabio en tu propia opinión, sino teme a Jehová y apártate del mal, 8porque esto será medicina para tus músculos y refrigerio para tus huesos.

Proverbios 10:27 El temor de Jehová aumenta los días, mas los años de los malvados serán acortados.

Proverbios 15:30 La luz de los ojos alegra el corazón; la buena noticia conforta los huesos.

Daniel 1:14-16 Consintió, pues, con ellos en esto, y probó con ellos durante diez días. 15Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey. 16Así, pues, Melsar se llevaba la porción de la comida de ellos y el vino que habían de beber, y les daba legumbres.

A Los Padres

Salmos 127:3 Herencia de Jehová son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre.

Proverbios 22:6 Instruye al niño en su camino, y ni aun de viejo se apartará de él.

Proverbios 13:24 El que no aplica el castigo aborrece a su hijo; el que lo ama, lo corrige a tiempo.

Deuteronomio 6:6-7 Estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón. 7Se las repetirás a tus hijos, y les hablarás de ellas estando en tu casa y andando por el camino, al acostarte y cuando te levantes.

Efesios 6:1-2 Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. 2 “Honra a tu padre y a tu madre” — que es el primer mandamiento con promesa.

Colosenses 3:21 Padres, no exasperéis a vuestros hijos, para que no se desalienten.

Exodo 20:12 “Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que Jehová, tu Dios, te da.”

Levítico 19:32 “Delante de las canas te levantarás y honrarás el rostro del anciano. De tu Dios tendrás temor. Yo, Jehová.”

Mateo 19:13-15 Entonces le fueron presentados unos niños para que pusiera las manos sobre ellos y orara; pero los discípulos los reprendieron. 14Entonces Jesús dijo: “Dejad a los niños venir a mí y no se lo impidáis, porque de los tales es el reino de los cielos.” 15Y habiendo puesto sobre ellos las manos, se fue de allí.

Sexualidad

Proverbios 5:18-20 ¡Sea bendito tu manantial y alégrate con la mujer de tu juventud, 19cierva amada, graciosa gacela! Que sus caricias te satisfagan en todo tiempo y recreáte siempre en su amor. 20¿Por qué, hijo mío, has de andar ciego con la mujer ajena y abrazar el seno de la extraña?

1 Corintios 7:3 El marido debe cumplir con su mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con su marido.

1 Corintios 7:4-5 La mujer no tiene dominio sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido dominio sobre su propio cuerpo, sino la mujer. 5No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración. Luego volved a juntaros en uno, para que no os tiente Satanás a causa de vuestra incontinenca.

Hebreos 13:4 Honroso sea en todos el matrimonio y el lecho sin mancilla; pero a los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios.

Efesios 5:28 Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama.

Cantares 7:10-12 Yo soy de mi amado, y en mí tiene su contentamiento. 11Ven, amado mío, salgamos al campo, pasemos la noche en las aldeas. 12Vayamos de mañana a las viñas, a ver si brotan las vides, si ya están en cierne, si han florecido los granados. ¡Allí te daré mis amores!

Creencias Espirituales

Salmos 23:1 Jehová es mi pastor, nada me faltará.

Salmos 27:1 Jehová es mi luz y mi salvación, ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida, ¿de quién he de atemorizarme?

2 Timoteo 1:7 Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.

Hebreos 13:5, 6 “No te desampararé ni te dejaré”. 6Así que podemos decir confiadamente: “El Señor es mi ayudador; no temeré lo que me pueda hacer el hombre”.

1 Pedro 5:6, 7 Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte a su debido tiempo. 7Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros.

Deuteronomio 31:8 Jehová va delante de ti; él estará contigo, no te dejará ni te desamparará. No temas ni te intimides”.

Mateo 10:39 El que halle su vida, la perderá; y el que pierda su vida por causa de mí, la hallará.

FORTALECIENDO PAREJAS

Como Aumentar Su Potencial

David H. Olson y Amy K. Olson

"Fortaleciendo Parejas es el libro de trabajo más útil para fortalecer el matrimonio que he leído. Es un libro muy practico. Fortaleciendo Parejas es un libro que usted querrá guardar y consultar durante toda su vida matrimonial." *Steve Beinre, Foundations Newsletter, 2000*

Toda Pareja Debiera Poseer Una Copia:

Basado en el programa PREPARATE/ENRIQUECETE, los diez capítulos se enfocan en temas importantes para las parejas incluyendo: *La Comunicación, Resolución de Conflictos, Los Diferentes Papeles en las Relaciones, Manejo de las Finanzas, Relaciones Sexuales, Hijos y Padres, y Creencias Espirituales.*

❖ Cada Capítulo incluye ideas y sugerencias nuevas que no se encuentran en el programa actual.

❖ Las parejas pueden usarlo entre ellos para obtener ideas para fortalecer su relación de pareja.

❖ Cuando las parejas toman el inventario del programa PREPARATE o ENRIQUECETE, pueden usar Fortaleciendo Parejas para que les recuerde como mantener sus áreas de fortaleza.



Libro de Ayuda Propia para Parejas

El libro *Fortaleciendo Parejas* esta basado en el programa PREPARATE/ENRIQUECETE. Este libro esta basado en más de veinte años de experiencia clínica e investigaciones con parejas.

Metas de Fortaleciendo Parejas:

- ❖ Identificar las fortalezas de la pareja.
- ❖ Ideas para fortalecer estas áreas.
- ❖ Como identificar piedras de tropiezo.
- ❖ Como mejorar su habilidad para comunicarse y para resolver conflictos.

Una Vista a los Capítulos:

Cada capítulo contiene:

- ❖ Un Examen de la Pareja basado en el tema de ese Capítulo
- ❖ Las Fortalezas de las Parejas Felices.
- ❖ Piedras de Tropiezo Comunes de las Parejas.
- ❖ Escalones de Ascenso para Mejorar las áreas problemáticas.
- ❖ Ejercicios de Dialogo como Pareja.

¡Convierta las piedras de tropiezo en su camino en escalones de ascenso!

Cupón para Ordenar

Por favor envíeme:

_____ Fortaleciendo Parejas @ \$ 22.95 Cada Libro
Total parcial \$ _____
Impuestos de venta \$ _____
Residentes de Nebraska agreguen 5.5%
Gastos de envío \$ 8.00
Total incluido \$ _____

Métodos de pago: Pago debe acompañar la orden

Cheque (escriba el cheque a *AdventSource*)

Visa/MasterCard/Discover/American Express

Numero de Tarjeta _____

Fecha de Expiración _____ Código CVV _____

Firma _____

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad/Estado/ Zip _____

Teléfono (Trabajo) _____

Teléfono (Casa) _____

Envíe este cupón a:

AdventSource
5040 Prescott Avenue
Lincoln, NE 68506

(los precios pueden cambiar)

Si prefiere, puede ordenar por medio de nuestra pagina de internet www.adventsource.org o llamando al numero 800-328-0525