

Apéndice 1

Resolviendo las áreas de conflicto más comunes



Los siguientes cuatro ejercicios ayudan a las parejas a reconocer las razones detrás de las áreas de conflicto más comunes:

Dinero y bienes: página 146

Tareas del hogar: página 149

Cómo pasas tu tiempo libre: página 152

Paternidad: página 155

Completen y conversen juntos los ejercicios relevantes para ustedes como pareja.

Ejercicio 1 – Dinero y bienes

1. Cada uno encierre en un círculo la frase que mejor describa sus sentimientos (y los mensajes que recibió de su familia) sobre el dinero y los bienes a medida que crecieron.

<p>Economizar y ahorrar.</p> <p>Tener todo lo que queremos.</p> <p>Tener todo lo que necesitamos.</p>	<p>Arreglar las cosas rotas.</p> <p>Tirar las cosas rotas.</p>	<p>Siempre cortos de dinero.</p> <p>Siempre con dinero suficiente.</p>
<p>Preocupado por la falta de dinero en la familia.</p> <p>Sin preocupaciones acerca del dinero.</p>	<p>Animados a compartir su dinero y sus bienes.</p> <p>Ahorrar lo más que se pueda.</p>	<p>Disfrutar de las compras</p> <p>Considerado como una actividad de ocio.</p> <p>Comprar estrictamente lo necesario.</p>
<p>Gastar dinero solo en cosas esenciales.</p> <p>Gastar dinero en artículos de lujo.</p>	<p>Hacer uso de las tarjetas de crédito.</p> <p>Evitar las tarjetas de crédito.</p>	<p>Gusto por recibir regalos.</p> <p>Gusto por dar regalos.</p>
<p>Tener tiempo de sobra para descansar.</p> <p>Los adultos siempre están trabajando.</p>	<p>Enseñado a ahorrar dinero.</p> <p>No fuiste enseñado a ahorrar dinero.</p>	<p>Seguridad en el manejo del dinero.</p> <p>Confusión o miedo cuando se trata de dinero.</p>
<p>Se sienten autosuficientes como familia.</p> <p>El dinero y las facturas generan discusiones.</p>	<p>Las finanzas de la familia eran un misterio.</p> <p>Las finanzas de la familia se explicaban.</p>	<p>Cuando eras pequeño tenías un dinero mensual, te enseñaron a como manejar el dinero.</p> <p>Los adultos manejaban todo el dinero.</p>

Otras palabras / frases significativas que describen ahora tu actitud hacia el dinero y las posesiones:

Compartan lo que han puesto y conversen las diferencias.

2. Nuestros valores con respecto al dinero y los bienes (es decir, lo que es más importante para nosotros).

Por ejemplo:

1. *No nos preocupamos por el dinero.*
2. *Honestidad.*
3. *Generosidad.*
4. *Ahorrar lo más que se pueda.*
5. *Apegarnos al presupuesto*

Escribe tu propia lista antes de mirar la de tu pareja y de escribir su “lista acordada”.

Mi lista

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nuestra lista adorada

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Continúa en la siguiente página

Ejercicio 1 (continuación)

3. Escribe un área de conflicto con respecto al dinero y los bienes. Juntos escriban las posibles soluciones que se les ocurran. Después pongan su solución acordada por ahora.

Por ejemplo:

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora
<i>El automóvil esta frecuentemente averiado.</i>	<i>Comprar un nuevo auto. Reparar el automóvil, gastando el dinero necesario. Cambiar de automóvil en seis meses. Utilizar el transporte público. Buscar un mecánico diferente. Cambiar de automóvil la próxima vez que se averíe.</i>	<i>Buscar un mecánico diferente.</i>

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora

Ejercicio 2 – Tareas del hogar

1. Cada uno encierre en un círculo la frase que mejor describa sus sentimientos (y los mensajes que recibió de su familia) sobre las tareas del hogar.

<p>Tareas del hogar compartidas, sin roles tradicionales.</p> <p>Roles tradicionales (Ej. la madre cocinaba y el padre hacía el mantenimiento).</p> <p>Emplearon un personal de limpieza.</p>	<p>Crecí en la ciudad (sin jardín).</p> <p>Crecí en los suburbios (algunas actividades al aire libre).</p> <p>Crecí en el campo / en una granja (mucho actividad al aire libre).</p>
<p>Tareas asignadas de manera organizada.</p> <p>No se esperaba que los niños ayuden en la casa.</p> <p>Niños responsables de muchas tareas domésticas.</p>	<p>Los padres realizaban muchos proyectos o mantenimiento por ellos mismos.</p> <p>Los padres preferían llamar a alguien cuando las cosas necesitaban reparación.</p>
<p>Crecí en un hogar ordenado y limpio.</p> <p>Crecí en un hogar desordenado y descuidado.</p>	<p>Confianza al realizar un proyecto.</p> <p>Falta de confianza al realizar proyectos.</p>
<p>Casa limpia y ordenada regularmente.</p> <p>Se permitió la acumulación de suciedad y luego se limpió.</p>	<p>Tomaban turnos para hacer los quehaceres cuando era necesario.</p> <p>Prefieren dividir las tareas y dar roles a sus hijos.</p> <p>Creaban una tabla para saber quién hace qué.</p>
<p>Disfruté ayudando en la casa cuando era niño.</p> <p>No me gustaba ayudar en la casa cuando era niño.</p>	<p>Disfrutaban cocinar.</p> <p>No disfrutaban cocinar.</p> <p><i>Continúa en la siguiente página</i></p>

Ejercicio 2 (continuación)

Otras palabras / frases significativas que describen ahora tu actitud sobre las tareas del hogar:

Compartan lo que han puesto y conversen las diferencias.

2. Nuestros valores con respecto a las tareas del hogar (es decir, lo que es más importante para nosotros).

Por ejemplo:

1. *Compartimos las tareas del hogar por igual.*
2. *Sentimos que en casa se vive un ambiente acogedor y relajado.*
3. *Pagamos por el mantenimiento de nuestro hogar.*
4. *Mantenemos nuestra casa limpia y organizada.*
5. *Limitamos el tiempo que pasamos haciendo las tareas del hogar o en hacer proyectos por nosotros mismos.*

Escribe tu propia lista antes de mirar la de tu pareja y de escribir su "lista acordada".

Mi lista

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mi lista adorada

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. Escribe un área de conflicto con respecto a las tareas del hogar. Juntos escriban las posibles soluciones que se les ocurran. Después pongan su solución acordada por ahora.

Por ejemplo:

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora
<p><i>Tanto el esposo como la esposa trabajan a tiempo completo: ¿quién realiza la limpieza?</i></p>	<p><i>Hacer los quehaceres según sea necesario: quien tenga el tiempo.</i></p> <p><i>Crear una tabla, asignando tareas a cada persona.</i></p> <p><i>Tomar turnos cada semana / fin de semana.</i></p> <p><i>Emplear a alguien para limpiar la casa.</i></p> <p><i>Hacer tareas juntos los fines de semana.</i></p> <p><i>Asignar algunas tareas a los niños mayores.</i></p>	<p><i>Crear una tabla para asignar tareas y emplear a alguien para limpiar la casa una vez por semana.</i></p>

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora

Ejercicio 3 – Cómo pasar el tiempo libre

1. Cada uno encierre en un círculo la frase que mejor describa sus sentimientos (y los mensaje que recibió de su familia) sobre cómo pasar el tiempo libre.

<p>Estructurado y planeado.</p> <p>Flexible y espontáneo.</p>	<p>Prefiero pasar las vacaciones de verano con la familia extendida.</p> <p>Prefiero pasar las vacaciones en casa.</p>	<p>Fin de semana (FDS) planificado.</p> <p>FDS relajados e informales.</p> <p>FDS utilizados para socializar.</p> <p>FDS para ponerse al día con las tareas.</p>
<p>Vacaciones relajantes y con poca actividad.</p> <p>Vacaciones muy activas.</p> <p>Práctica de mucho deporte en vacaciones.</p>	<p>Viajes de lujo.</p> <p>Viajes económicos.</p>	<p>Miramos televisión con poca frecuencia.</p> <p>La televisión es una parte central de la vida familiar.</p>
<p>Disfruto tener invitados en nuestra casa.</p> <p>Prefiero no tener muchos invitados en nuestra casa.</p>	<p>Participa en muchos deportes / actividades.</p> <p>Los pasatiempos /actividades intelectuales son importantes.</p> <p>No se participa en muchas actividades o deportes.</p>	<p>Los tiempos de comidas son fundamentales para la vida familiar.</p> <p>Los tiempos de comida no son importantes.</p>
<p>Los padres salían juntos con frecuencia sin hijos.</p> <p>Los padres se quedaban en casa y se divertían juntos en familia.</p>	<p>Días festivos se pasaban en casa.</p> <p>Días festivos se pasaban visitando familiares.</p>	<p>La mayor parte del tiempo libre se pasa en pareja.</p> <p>La mayor parte del tiempo libre se pasa solo.</p> <p>La mayor parte del tiempo libre que pasa con amigos y familiares.</p>
<p>La mayoría de las comidas eran en casa.</p> <p>La mayoría de las comidas eran en restaurantes.</p>	<p>Pasé mucho tiempo con la familia extendida.</p> <p>Raramente vi a la familia extendida.</p>	<p>Persona madrugadora se levanta y se acuesta temprano.</p> <p>Persona nocturna se levanta y se acuesta tarde.</p>

Otras palabras / frases significativas que describen ahora tu actitud sobre pasar el tiempo libre:

Compartan lo que han puesto y conversen las diferencias.

2. Nuestros valores con respecto al tiempo libre (es decir, lo que es más importante para nosotros).

Por ejemplo:

1. *Estructurado / planeado.*
2. *Viajar juntos .*
3. *Importancia de las comidas.*
4. *Recibir amigos en casa.*
5. *Tiempo para realizar sus pasatiempos individuales.*

Escribe tu propia lista antes de mirar la de tu pareja y de escribir su “lista acordada”.

Mi lista

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nuestra lista adorada

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Continúa en la siguiente página

Ejercicio 3 (continuación)

- 3. Escriba un área de conflicto con respecto a cómo pasan el tiempo libre. Juntos escriban las posibles soluciones que se les ocurran. Después pongan su solución acordada por ahora.**

Por ejemplo:

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora
<i>Donde pasar la Navidad.</i>	<p><i>Visita a la familia que vive más lejos.</i></p> <p><i>Dividir los días entre tiempo familiar y tiempo solos .</i></p> <p><i>Recibir a ambas familias en casa.</i></p> <p><i>Salir de vacaciones para Navidad.</i></p> <p><i>Elegir el destino / Hotel para que las familias se reúnan.</i></p> <p><i>Túrnense cada año visitando diferentes lados de la familia.</i></p>	<i>Pasaremos la Navidad solos en casa y luego viajaremos para ver a la familia extendida después del día de Navidad.</i>

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora

Ejercicio 4 – Paternidad

1. Cada uno encierre en un círculo la frase que mejor describa sus sentimientos (y los mensaje que recibió de su familia) sobre la paternidad

<p>Estricto / disciplinario.</p> <p>Relajado / informal.</p> <p>Balance entre el amor y límites firmes.</p>	<p>Mucho cariño y expresiones de amor.</p> <p>Poco cariño y pocas expresiones de amor.</p>	<p>Alentador / reconocimiento.</p> <p>Basado en el rendimiento y eran algo críticos.</p>
<p>No discutir delante de los niños.</p> <p>Mucha discusión delante de los niños.</p>	<p>Animado a expresar emociones negativas.</p> <p>Paciente y no emocional.</p>	<p>Palizas utilizadas para disciplinar.</p> <p>“Tiempo fuera”, castigos y otras formas de disciplina utilizadas.</p> <p>A los hijos se les permite hacer lo que quieran.</p>
<p>Asistían a la iglesia y oraban juntos.</p> <p>No asistían regularmente a la iglesia, ni oraban juntos.</p>	<p>Padres muy involucrados en las actividades de los niños.</p> <p>Padres poco involucrados en las actividades de los niños.</p>	<p>Animaban a los hijos a ser cada vez mas independientes.</p> <p>Protectores – no se alentaba la independencia.</p>
<p>Dinero invertido en educación.</p> <p>No hay dinero disponible para invertir en educación.</p> <p>Sin interés en invertir en educación.</p>	<p>Presión para lograr metas.</p> <p>Relajados y permitían que cada uno encontrara su propio nivel de logro.</p>	<p>Calma y tranquilidad: se evitaban los desacuerdos.</p> <p>Los desacuerdos se transmitieron con mucha discusión y pasión.</p>
<p>Podían ver tanta televisión como quisieran.</p> <p>Tiempo limitado para ver televisión.</p>	<p>Pasabamos regularmente tiempo en familia divirtiéndonos juntos.</p> <p>Rara vez se divirtieron juntos en familia.</p> <p>Temían estar juntos como una familia.</p>	

Ejercicio 4 (continuación)

Otras palabras / frases significativas que describen ahora tu actitud sobre la paternidad:

Compartan lo que han puesto y conversen las diferencias.

2 Nuestros valores con respecto a ser padres (es decir, lo que es más importante para nosotros).

Por ejemplo:

- 1. Establecer límites claros para los niños*
- 2. Ser cariñosos (darles muchos besos y abrazos)*
- 3. Pasar tiempo juntos divirtiéndonos en familia*
- 4. Apoyarnos mutuamente frente a los niños*
- 5. Enseñarles valores espirituales*

Escribe tu propia lista antes de mirar la de tu pareja y de escribir su "lista acordada".

Mi lista

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Nuestra lista acordada

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3. Escriba un área de conflicto con respecto a la paternidad. Juntos escriban las posibles soluciones que se les ocurran. Después pongan su solución acordada por ahora.

Por ejemplo:

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora
<p><i>¿Cómo equilibrar el trabajo y la crianza de los hijos? ¿Deben ambos padres trabajar fuera de casa?</i></p>	<p><i>Un padre trabaja medio tiempo.</i></p> <p><i>Un padre trabaja desde casa.</i></p> <p><i>La madre se queda en casa con los niños hasta que van a la escuela.</i></p> <p><i>El padre se queda en casa con los niños.</i></p>	<p><i>La madre se queda en casa con los niños hasta que van a la escuela y luego regresa al trabajo.</i></p>

Tema	Posibles soluciones	Solución acordada por ahora