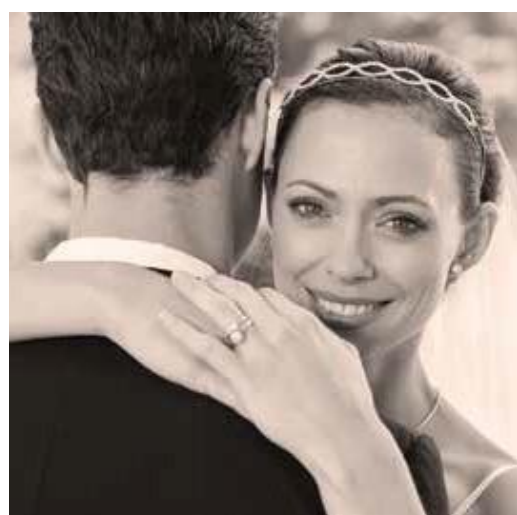


AVALÓN

CURSO PREMATRIMONIAL CUADERNO DE EJERCICIOS PARA NOVIAS



EL QUIZ DEL SR. Y LA SRA. AVALON

Escribe la respuesta a cada pregunta.

¿Quién es el pariente favorito de tu pareja?

¿A qué estrés se enfrentan en este momento?

¿Qué es lo que más les gustaría lograr en la vida?

¿Cuál es su mayor temor o escenario desastroso?

¿Cuál piensas que es su momento favorito del día para hacer el amor?

¿Cuál es su forma favorita de pasar una noche por su cuenta?

¿Qué mejoras personales quieren hacer en su vida?

¿Cuál fue una de sus mejores experiencias infantiles?

¿Quién es su mayor fuente de apoyo además de ti?

¿Qué otros eventos importantes se avecinan en su vida además de la boda?

Revisa tus folletos y corrige las respuestas de tu pareja. Luego dale a tu pareja dos puntos por cada respuesta correcta, pero resta un punto por respuestas incorrectas o medio correctas. Suma los puntos e intercámbialos. Veinte es la puntuación máxima y cualquier resultado superior a diez es bueno.

GRANDES EXPECTATIVAS...

Todos tenemos grandes expectativas antes de casarnos. Este ejercicio ha sido diseñado para revelar estas expectativas. Discutan estas preguntas juntos.

¿Cómo describirías a tu pareja? Da descripciones positivas y negativas.

¿Cómo crees que te describirían?

Define lo que es el amor en tus propias palabras.

Define lo que crees que es el compromiso.

Nombra cinco razones por las que te vas a casar además de decir «porque nos amamos».

PROBLEMAS DE PAREJA

¿Qué habilidades especiales o dones traes a este matrimonio?

¿Qué describirías como tus debilidades?

¿Esperas que el matrimonio cambie a tu pareja?

¿Qué es lo único que tu pareja hace que más te molesta?

¿Cómo calificas a tu pareja en las siguientes tareas dentro de la relación? Diez es la puntuación más alta y 0 es la más baja.

1. Resolver problemas en la relación 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Proporcionar apoyo y comprensión 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Criar a los hijos, ahora o cómo crees que lo harán en el futuro 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Gestionar del dinero 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Repartir equitativamente las responsabilidades del hogar 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Interactuar con personas fuera de la relación 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Satisfacer tus necesidades emocionales 0 1 2 3 4 5 6

7 8 9 10 ¿Quién tiene la última palabra en la toma de decisiones importantes?

¿Tienes suficiente apoyo de tu pareja?

¿Te resulta fácil tener toda la atención de tu pareja?

¿Sientes que estás en segundo plano la vida de tu pareja?

¿Quién decide tener una cita? ¿O ser romántico/a?

¿Hay suficiente romance en tu relación?

¿Planeas pasar tiempo con tu pareja en lugar de solo ver la televisión?

¿Haces cosas por tu pareja que sabes que le gustan?

EL CONTRATO MATRIMONIAL

¿Qué es lo que estás contratando exactamente, es decir, qué es lo que estás aceptando una vez que te casas? Discutan estas preguntas juntos.

¿Cuántas noches juntos quieres/necesitas?

¿Está bien que tu pareja salga a la ciudad con un amigo?

¿Cuánto de las tareas domésticas y de cuidado de tus hijos puedes hacer?

¿Quién cocinará? ¿Cuántas noches cocinarás?

¿Quién renunciará a su carrera si es necesario para cuidar de los hijos ,si aún no lo ha hecho?

¿Cuántas noches, fines de semana o semanas te gustaría estar en soledad?

¿Quién administrará el dinero y el presupuesto para administrar la casa? Si uno genera ingresos y el otro cuida de los hijos, ¿quién decidirá cuánto dinero debe tener derecho a gastar quien se queda en casa, además del dinero para mantener la casa?

Después de casarte, ¿con qué frecuencia te imaginas querer tener sexo con tu pareja cada semana?

Después del matrimonio, ¿con qué frecuencia te imaginas querer afecto no sexual, como abrazos, besos, masajes, baños juntos, etc?

¿Cuántos hijos quieres? ¿Estás contento con el número de hijos que tienes?

HOJA DE TRABAJO DE CONFLICTO

Discutan estas preguntas juntos.

Enumere los temas sobre los que tú y tu pareja discuten con mayor frecuencia:

En orden de importancia, ¿cuáles son los argumentos con los que más les gustaría tener una solución permanente?

¿Por qué crees que esto no ha pasado todavía?

¿Alguna vez ha causado una pelea por las tareas domésticas o algo más, cuando realmente el problema era algo más que no podías admitir?

¿Quién es la persona en la relación con más probabilidad de enfadarse durante un argumento?

¿Quién es la persona que tiene más probabilidades de presentar un argumento pasado para ilustrar cuán correcto está en el argumento actual?

¿Quién se pone sarcástico/a más a menudo cuando está enojado/a?

¿Quién grita o golpea puertas más a menudo?

¿Quién es la persona más propensa a llorar como resultado de una discusión?

¿Quién es más probable que se cierre en medio de la discusión y deje de sentir nada, ni siquiera ira?

¿Quién se disculpa más a menudo?

¿Cuál de los dos es más probable que se ponga a la defensiva y niegue la responsabilidad por lo que causó la discusión en primer lugar?

¿Crees que está bien ir a la cama enojados el uno con el otro?

¿Dónde crees que has aprendido a discutir de la manera que lo haces?

¿Cómo resuelves el conflicto con tu familia?

¿Cómo resuelves el conflicto con tus amigos?

¿Por qué crees que hay una diferencia, si la hay, entre cómo resuelves el conflicto con tu pareja y con otros grupos?

¿Alguna vez sientes ganas de tocar físicamente a tu pareja cuando te enojas? ¿Qué tipo de contacto querrían de ti, si es que hay alguno?

¿Crees que está bien empujarse entre sí durante una pelea?

MIEMBROS Y NO MIEMBROS DE LA FAMILIA

Por favor, discute las siguientes preguntas.

¿Es tu relación con tus padres tan buena como quieres que sea? Si no, ¿por qué?

¿Crees que tus padres sienten ansiedad sobre tu boda?

¿Con qué familia te sientes más cómoda pasando el tiempo? ¿Por qué?

¿Hay algún miembro de tu familia con el que a tu pareja no le guste pasar tiempo?

¿Alguna vez deseaste que tu propia familia fuera más parecida a la de tu pareja y, si es así, de qué manera?

Si uno de tus padres necesita cuidados, ¿estará tu pareja de acuerdo en cuidarle en tu casa?

¿Te sientes resentida por la cercanía que tu pareja siente hacia su familia?

¿Alguno de los miembros de tu familia o parientes se ha afectado por algún problema de salud mental?

¿Alguna experiencia negativa con uno de tus padres ha influido en cómo te relacionas con tu pareja?

¿Cómo te han afectado estas experiencias?

¿Hay algún problema sin resolver con su familia que te esté afectando ahora?

¿Cómo crees que te está afectando? ¿Tienes apoyo o ayuda para lidiar con estos problemas?

¿Habrías considerado que la relación de tus padres ha sido satisfactoria para ambos?

¿Cuál es el estilo de resolución de conflictos de tus padres?

¿Quién dice «lo siento» más a menudo?

¿Quién es el más dependiente de los dos?

¿Quién hace la mayor parte de las tareas domésticas?

¿Quién maneja el dinero?

¿Quién asume la mayor responsabilidad con tus hijos?

¿Cómo pasan su tiempo libre, solos o juntos?

¿Quién inició el contacto o el afecto en la relación?

¿Tus padres están más cerca o distantes de alguno de tus hijos en particular?

¿De qué parte vienes en tu familia?

¿Qué comportamientos viste en tus padres que no te gustaría ver en tu pareja?

SEXO DESPUÉS DEL MATRIMONIO

Algunas parejas tienen dificultades para discutir sus necesidades y deseos sexuales. Esta sección del libro de trabajo está diseñada para alentar a las parejas a comenzar esas conversaciones. Discutan estas preguntas juntos y sea tan honesto como puedan ser.

¿Cuándo fue la última vez que ambos discutieron sus necesidades y preferencias sexuales?

¿Hay alguna diferencia en lo que a ambos les gusta sexualmente?

¿Puedes decirle a tu pareja que su técnica no está funcionando sin que se ofenda?

¿Quién inicia el sexo más a menudo?

¿Cómo te imaginas que el matrimonio afectará sus vidas sexuales juntos? ¿Será positivo o negativo?

¿Crees que el sexo puede llegar a ser aburrido después del matrimonio? ¿Qué harías para cambiar esto?

¿Crees que la pornografía es buena para tu relación?

Si han tenido hijos o quieren tenerlos en el futuro, ¿cómo crees que esto afectará la forma en que percibes tu cuerpo o el de tu pareja?

Si uno de ustedes no está en forma para hacer el amor, ¿cómo te afecta?

¿Estás segura de que tu técnica de hacer el amor es siempre lo que tu pareja quiere en ese momento?

¿Alguna vez has retenido afecto o sexo para castigar a tu pareja?

EL DINERO IMPORTA

Anota tus respuestas y luego intercambien sus cuadernos de trabajo.

¿Sabes aproximadamente cuánto gana tu pareja?

¿Qué porcentaje gastan cada mes?

¿Qué porcentaje ahorra?

¿Cómo gastaría un ingreso inesperado de 25.000 euros?

¿Confías en que tu pareja tome decisiones financieras sólidas?

¿Te preocupa el nivel de deuda de tu pareja?

¿Qué piensa tu pareja acerca de tu actitud hacia el dinero?

¿Cuál ha sido su peor decisión financiera?

Si tu pareja quisiera pedir un préstamo, ¿tendría que hablar de esto contigo primero?

¿Tu pareja gasta dinero en algo que no aprobarías?

Si uno de ustedes tiene dificultades financieras ¿cómo se manejaría esto entre ustedes?

¿Cuándo fue la última vez que discutieron el presupuesto familiar y su futuro financiero?

MACGYVER vs PÉRDIDA

Imagina que están en su luna de miel y el crucero se hunde en el Caribe. Cuando se despiertan, están en una isla desierta en medio de la nada. Ustedes son los únicos sobrevivientes. Uno de ustedes está herido. Puede haber una posibilidad de que otras personas sepan de tu situación, pero no puedes estar segura de ello.

Se acerca una tormenta. Sabes que tienes que sobrevivir, pero también tienes que asegurarte de que seas visto en caso de algún rescate. Hay un montón de cosas en la playa que llegaron a tierra desde el crucero. Sin embargo, solo puedes elegir diez artículos porque no puedes llevar más que eso.

TU MISIÓN

Anota los diez artículos que más deseas llevarte contigo. Luego clasifícalos en orden de importancia donde 1 es el elemento más importante y 10 el menos importante.

Aquí está la lista:

1. Dos mudas de ropa
2. Receptor de radio AM-FM y onda corta
3. Diez galones de agua
4. Ollas y sartenes
5. Cerillas
6. Pala
7. Mochila
8. Papel higiénico
9. Dos tiendas de campaña
10. Dos sacos de dormir
11. Cuchillo
12. Balsa salvavidas pequeña con una vela
13. Bloqueador solar
14. Cocina-estufa y linterna
15. Cuerda larga
16. Dos walkie-talkie unidades emisor-receptor
17. Alimentos liofilizados durante siete días
18. Una muda de ropa
19. Una quinta parte de whisky
20. Luces de bengala
21. Brújula
22. Mapas aéreos regionales
23. Pistola con seis balas
24. Cincuenta paquetes de condones
25. Botiquín de primeros auxilios con penicilina
26. Tanques de oxígeno

Comparte tu lista con tu pareja.

Ahora creen con una lista conjunta con la que ambos estén de acuerdo. Ambos necesitan ser influyentes para discutir el problema y determinar qué artículos coger. Cuando hayan terminado, responde las siguientes preguntas:

¿Qué tan efectivo crees que fuiste para influenciar a tu pareja?

¿Qué tan efectiva fue tu pareja para influenciarte?

¿Alguno trató de dominar al otro, o eran competitivos el uno con el otro?

¿Te pusiste de mal humor o te retiraste?

¿Tu pareja se enojó o se retiró?

¿Te divertiste?

¿Trabajaste bien como equipo?

¿Cuánta irritabilidad sentiste?

¿Cuánta irritabilidad sintió tu pareja?

¿Ambos se sentían incluidos en el proceso de toma de decisiones?

David Kavanagh, Consejero de Relaciones de Avalon
Este cuaderno de trabajo no puede ser reproducido sin
permiso.