

# Identificar los puntos fuertes de tu relación

## Objetivo

Mejorar tu relación tomando conciencia de los puntos fuertes que cada miembro aporta.

## Lo que debes saber

Las investigaciones indican que, si uno entiende sus propios puntos fuertes, es más capaz de afrontar el estrés y satisfacer las exigencias de la vida diaria. Además, cuando uno es consciente de sus propios puntos fuertes experimenta un aumento de la confianza y de las emociones positivas, cualidades que pueden mejorar las relaciones de pareja.

Identificar los puntos fuertes de tu pareja también beneficiará tu relación. Cuando tú y tu pareja sean conscientes de lo que cada uno aporta a la relación, será más fácil construir una base para la comunicación abierta y la resolución de conflictos con éxito.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Valora tus puntos fuertes y los de tu pareja en una escala del 1 al 5, donde 1 = requiere trabajo y 5 = muy fuerte. Añade cualquier punto fuerte que tú o tu pareja tengan que no esté en esta lista.

Cuando terminen, identifiquen los puntos fuertes que ambos poseen y discutan cómo podrían utilizar sus puntos fuertes individuales para mejorar su relación.

Áreas de fuerza	Yo	Mi pareja
Expresar sentimientos abiertamente		
Escuchar sin juzgar		
Gestionar los conflictos con eficacia		
Presupuestar y gestionar bien el dinero		
Expresar fácilmente afecto		
Tomar decisiones con eficacia		

Voluntad de encontrar soluciones a los problemas		
Trabajar duro y/o ser empleado		
Mantener las relaciones con la familia y los amigos		
Voluntad de crecer y evolucionar juntos		
Habilidades parentales ( <i>si procede</i> )		
Creencias espirituales/religiosas		
Participar en actividades comunitarias o aficiones		
Reflexión y consideración		
La alegría y el humor		
Ser confiable		
Ser respetuoso(a)		
Voluntad de ser vulnerable		
Optimismo; tener un punto de vista positivo		
Manejo eficaz del estrés		
Organización		
Flexibilidad y apertura al cambio		
Otro:		
Otro:		
Otro:		
Otro:		
Otro:		

Tus cinco principales puntos fuertes:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Los cinco principales puntos fuertes de tu pareja:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

¿Qué cinco puntos fuertes crees que tu pareja diría que posees?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

¿Cuáles son sus cinco principales puntos fuertes como pareja?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Si observas los puntos fuertes que has identificado, ¿hay áreas en las que puedes mejorar?

---

---

---

¿Hay áreas en las que puedan mejorar como pareja?

---

---

---

¿Qué te sorprendió, si es que te sorprendió algo, de las respuestas de tu pareja?

---

---

---

¿En qué aspectos no estás de acuerdo con tu pareja?

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---