

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:		

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?
