

# ¿Qué quieres de tu relación?

## Objetivo

Identificar tus deseos y necesidades con respecto a tu relación.

## Lo que debes saber

Puede que seas capaz de describir lo que *no* quieres en tu relación, pero ¿eres consciente de lo que *sí* quieres? A menudo es fácil centrarse en los problemas o en lo que está "mal" en la relación. Como resultado, cuando te comunicas con tu pareja, puede que te resulte mucho más fácil quejarte o expresar tu insatisfacción, en lugar de exponer o pedir de manera clara lo que realmente deseas.

## Qué hacer

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

La siguiente lista incluye deseos que un gran número de personas han identificado como muy importantes para ellos. Lee las afirmaciones y califica la importancia de cada deseo en una escala del 1 al 10, donde 1 = nada importante, a 10 = extremadamente importante. Una vez que hayas revisado cada elemento, clasifica tus diez deseos más importantes.

### Tengo el deseo de:

Sentirme conectado(a) al hablar.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentirme conectado(a) compartiendo momentos de recreación/diversión juntos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Experimentar tacto de una manera no sexual.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tener sexo.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recibir cariño de manera verbal.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recibir cariño de manera física.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser apoyado mientras cumpla las leyes y reglas de la sociedad.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Que me apoyen mientras vivo según los principios de mi religión.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Saber que seguiremos juntos y sentirnos seguros en el amor.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saber que seguiremos juntos y sentirnos seguros económicamente.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentirme aceptado(a) y valorado(a) por lo que soy.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentirme aceptado(a) y valorado(a) por lo que hago.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentirme seguro(a) cuando soy vulnerable.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser incluido(a) en las decisiones que afectan a mi vida o a mi relación.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Experimentar el acuerdo y la armonía en la toma de decisiones.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saber que mi pareja me necesita.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser apoyado(a) en mi deseo de donar dinero.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser apoyado(a) en mi deseo de dar regalos a los demás.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser apoyado(a) en mi deseo de servir a los demás.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recibir elogios y validación genuinos.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ser apoyado(a) en mi deseo de tener tiempo a solas.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sentirme físicamente atraído(a) por mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Saber que mi pareja es honesta y digna de confianza.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recibir apoyo(a) cuando ayude a los más jóvenes.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recibir regalos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recibir ayuda cuando la necesite.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Recibir un reconocimiento genuino.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**Tengo el deseo de que mi pareja:**

Desarrolle un plan de futuro para nuestra relación.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sea fiel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sea emocionalmente saludable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mantenga una relación espiritual conmigo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Pida disculpas y busque el perdón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Resuelva las diferencias/conflictos/argumentos conmigo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Entable una comunicación mutuamente satisfactoria	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Afronte eficazmente las crisis y el estrés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me entienda	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Demuestre voluntad de cambio (flexibilidad).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Trabaje en equipo conmigo para criar a nuestros hijos (si es el caso).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sea apasionado(a) y romántico(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conecte socialmente con los demás.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

¿Cuáles son tus diez principales deseos?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

¿Te ha sorprendido alguna de las respuestas de tu pareja? Explica.

---

---

---

### **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---