

Apendice 1
MAPA DE AMOR

Lea cada declaración y llene el círculo apropiado correspondiente a VERDADERO O FALSO. Por favor responda a cada una, incluso si no está totalmente seguro	VERDADERO	FALSO
1. Puedo decir el nombre del mejor amigo(a) de mi pareja.	○	○
2. Puedo decir cuáles tensiones enfrenta mi pareja en la actualidad	○	○
3. Conozco los nombres de algunas de las personas quienes han molestado la vida actual de mi pareja.	○	○
4. Puedo decir algunos de los sueños de vida de mi pareja.	○	○
5. Estoy muy familiarizado con las creencias e ideas religiosas de mi pareja.	○	○
6. Puedo decir la filosofía básica de vida de mi pareja.	○	○
7. Puedo listar los parientes que a mi pareja menos le gustan.	○	○
8. Conozco la música favorita de mi pareja.	○	○
9. Puedo listar las tres películas favoritas de mi pareja.	○	○
10. My partner is familiar with what are my current stresses.	○	○
11. Conozco los tres momentos que han sido más especiales en la vida de mi pareja.	○	○
12. Puedo decir lo más estresante que sucedió en la vida de mi pareja cuando era niño(a).	○	○
13. Puedo listar las esperanzas y aspiraciones más relevantes en su vida.	○	○
14. Conozco las preocupaciones actuales más importantes de mi pareja.	○	○
15. Mi pareja conoce quienes son mis amigos.	○	○
16. Yo sé lo que mi pareja haría si de repente ganara la lotería.	○	○
17. Puedo decir, con detalle, la primera impresión que tuve sobre mi pareja.	○	○
18. Yo actualizo periódicamente mi conocimiento sobre el mundo de mi pareja.	○	○
19. Siento que mi pareja me conoce muy bien.	○	○

20. Mi pareja está familiarizado(a) con mis propias esperanzas y aspiraciones.	○	○
--	---	---

***Actividades para la Casa:
Traza tus propios mapas de amor***

Ahora que comprendéis bien el concepto de mapa de amor, es el momento de que os concentréis en los mapas de amor sobre la vida cotidiana de vuestra pareja. Aunque estos mapas están en la mente, sirve de ayuda escribir algunas notas. Dedicad un tiempo extra a este ejercicio si tú o tu pareja creéis que vuestros actuales mapas de amor son poco precisos o, como suele suceder, se han quedado desfasados. Si tu pareja no está disponible, puedes rellenar el cuestionario sin él o ella, pero evidentemente los mayores beneficios se obtienen compartiendo la información.

Hacedos el uno al otro las siguientes preguntas y escribid las respuestas.

Es mejor que utilizéis distintos folios, o mejor un cuaderno dedicado a todos los ejercicios de este libro.

No juzguéis lo que os diga vuestra pareja ni intentéis daros consejo. Recordad que el objetivo consiste en obtener información. Se trata de escuchar y aprender sobre vuestra pareja.

Personajes en la vida de mi pareja

Amigos:

Amigos potenciales:

Rivales, competidores, enemigos:

Recientes eventos importantes en la vida de mi pareja

Eventos inminentes

(¿Qué es lo que mi pareja espera con ilusión? ¿Qué espera con temor?)

Actuales tensiones de mi pareja

Actuales preocupaciones de mi pareja

Esperanzas y aspiraciones de mi pareja (para sí misma y para otros)

Aunque estos ejercicios ofrecen una visión esquemática de la vida de la pareja, pueden ser muy reveladores. Las parejas que han realizado nuestro taller afirman que el ejercicio les proporcionó muchas sorpresas que los ayudaron a comprenderse mejor mutuamente.

Joe, por ejemplo, nunca se había dado cuenta de lo mucho que Donna deseaba ser escritora y lo frustrada que se sentía con su trabajo en el banco, hasta que él le preguntó directamente sobre sus esperanzas y aspiraciones. Y ella nunca se había dado cuenta de que el estado irritable de Joe de los últimos tiempos se debía a su preocupación por su nuevo jefe y su trabajo, y no a la visita de la madre de ella.

Esta fórmula de mapa de amor es útil para crear un perfil amplio de vuestras vidas. Pero los mapas de amor no deberían ser sólo amplios, sino también profundos. El siguiente ejercicio trata de esto.

© 2001 John M. Gottman, Ph.D. All Rights Reserved