

SEMINARIOS

Efraín Duany Jr. , D.Min.

*Vive
el
Amor.*

Descubre una nueva forma de vivir



Creados para Amar

Dr. Efraín Duany Dmin, LMFT
Licensed Marriage and Family Therapist



EL AMOR ES LA PALABRA MÁS USADA Y MÁS PODEROSA DE LA LENGUA CASTELLANA

Palabras para referirse al amor en griego:

- Filial
- Storge
- Eros
- Fialutia
- Agape



DIOS ES AMOR. 1 JN. 4:8



Dios nos creó a su imagen

La amenaza mas grande que tiene la humanidad es la falta de amor que tenemos hacia Dios y nuestros semejantes.



Dios creó un órgano que se encargaría de procesar nuestras relaciones.

Un estudio longitudinal de 80 años de la Universidad de Harvard, concluyó que lo único que es importante en la vida es tu relación con otras personas.

La doctora Amy Banks, instructora de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de Harvard, reporta que la neurociencia ha confirmado que nuestro sistema nervioso necesita conectarse con otros seres humanos. En otras palabras, estás literalmente cableado para desarrollar conexiones emocionales.

Cuando dos personas están en una conversación, ellos estimulan entre sí lo que llamamos las neuronas espejos en el cerebro. Estas neuronas se activan cuando observamos las acciones de otras personas. Estas neuronas “espejos” nos llevan a imitar el comportamiento de otras personas como si fuera nuestro propio comportamiento.

Estudio de James Coan 2006 (Video)



DEFINIENDO EL *Amor*

- Si Dios es amor, nos crea a Su imagen relacional, coloca un cerebro para que procesemos la gestión de dar y recibir amor, puedo decir que experimentamos un vacío existencial cuando no recibimos y damos amor.
- El amor es lo que nos hace humanos. Dejo de existir cuando mi razón de existencia es anulada al no recibir y dar amor. Esto corrobora que el amor es el mejor antidepresivo que puede existir, porque la depresión ha sido vinculada con la presencia de un vacío existencial en el ser humano.
- El amor es el mecanismo de supervivencia más apasionado del ser humano.
- El amor es el baluarte creado por Dios para proveer protección emocional contra los altibajos de la vida. Como dijo Mozart, “el amor nos guarda del abismo”.
- Como dijo Mozart, “El amor nos guarda del abismo”.
- El Amor es un principio.
- “Cuando el principio celestial del amor eterno llena el corazón, fluirá a los demás... porque el amor es el principio de acción que modifica el carácter, gobierna los impulsos, domina las pasiones, subyuga la enemistad y eleva y ennoblece los afectos”. *Testimonies for the Church 4:223 (1876); Testimonios Selectos 3:265.*
- El Amor es una emoción.
- El amor es un principio y una emoción. Las teorías cognitivas de la emoción argumentan que la emoción surge como consecuencia de cierta actividad cognitiva. Y si la emoción es una actividad cognitiva, puede



ser controlada por el poder de la voluntad. Por ejemplo, ante la ira, San Pablo aconseja: “Airaos, pero no pequéis” (Efesios 4:26). Es posible controlar la emoción de la ira mediante la razón y la voluntad.

Proceso divino para establecer relaciones

- Proceso para formar relaciones de un infante.
- Nueve meses en el vientre de su madre.
- Apego con su madre.
- Un adulto ha de regular al niño tempranamente y durante el tiempo que precise, si queremos que en un futuro se auto-regule. Y esta acción regulada externa tiene poderosas influencias en el desarrollo cerebral. Allan Schore
- “El sistema de apego en la infancia es tan importante que incluso el desarrollo de las habilidades motoras gruesas y la percepción están relacionados con la calidad del vínculo relacional con los cuidadores” (Balswick, King & Reimer, 2005, p.136).
- El deterioro biológico profundo o el desarrollo tardío en los bebés está relacionado con la ausencia de una relación efectiva con un cuidador.
- LOS LAZOS DE CARIÑO NOS SIGUEN DESDE LA CUNA HASTA LA TUMBA. Jhon Bolwby
- APRENDEMOS A AMAR A TRAVES DE LOS LENTES DE NUESTROS PADRES.



Leo Buscaglia presentó las siguientes premisas hablando sobre el amor:

- No se puede dar lo que no se tiene. Para dar amor necesitas tener amor.
- No se puede enseñar lo que no se entiende. Para enseñar amor debes entender amor.
- No puedes conocer lo que no se estudia. Para estudiar el amor debes vivir en amor.
- No se puede apreciar lo que no se reconoce. Para reconocer el amor debes ser receptivo al amor.
- No se puede tener duda de lo que se quiere confiar. Para confiar en el amor, debes estar convencido de lo que es amor.
- No se puede vivir en lo que tú no te entregas por completo. Para entregarte al amor debes vivir toda una vida creciendo en amor.

Colosense 3:12-14

Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.

Y SOBRE TODAS ESTAS COSAS VESTÍOS DE AMOR, QUE ES EL VÍNCULO PERFECTO. COL. 3:14





¿Cómo estás amando?

- EL AMOR ES SUFRIDO
- ES BENIGNO
- EL AMOR NO TIENE ENVIDIA
- EL AMOR NO ES JACTANCIOSO
- NO SE ENVANECE
- NO HACE NADA INDEBIDO
- NO BUSCA LO SUYO
- NO SE IRRITA
- NO GUARDA RENCOR



CÓMO SE APRENDE A *Amar*

Parte 1

- Repaso del Seminario anterior
- Fuimos creados para amar.
- Dios es amor.
- Nos crea a su imagen.
- Crea un órgano especializado en gestionar las relaciones humanas.
- El no aprender a amar es la razón numero #1 por la cual hay tantos problemas en las familias.

La historia del Pueblo de Israel

El sueño de Dios y el del pueblo de Israel era llegar a la tierra prometida. Y experimentar la plenitud de la felicidad para la cual habían sido creados, viviendo para amar a Dios y a su prójimo.

¿Por que es que al final solo dos individuos de los que salieron libres de Egipto con su sueño entran a la tierra prometida y el resto de los que salieron quedaron sepultados en el desierto?



Deuteronomio 2:1-3

1 “Luego volvimos y salimos al desierto, camino del Mar Rojo, como Jehová me había dicho, y durante mucho tiempo estuvimos rodeando los montes de Seir. 2 Entonces Jehová me dijo: 3 “Bastante habéis rodeado este monte: volveos al norte.

- Kades Barnea fue el lugar de fracaso de los Israelitas. Estuvieron deambulando por 38 años.
- Kades Barnea fue el lugar de fracaso de los Israelitas.
- Estuvieron deambulando por 38 años.
- En Kadesh Barnea Israel se queja ante Dios de su viaje.
- Moisés pierde control.
- Los espías son enviados y regresan dando un mensaje negativo.
- Son condenados a caminar por el desierto hasta que desaparece la generación que salió de Egipto, con excepción de Josué y Caled y su familia.

Al igual que el pueblo de Israel nosotros nacemos en Egipto, símbolo del mundo, con una naturaleza pecaminosa. Somos esclavos al pecado. Satanás es nuestro amo.

A pesar de que hemos heredado de nuestros padres la maldición del pecado, podemos ser libres en Cristo Jesús por la sangre del cordero.

Entonces, ¿por qué me cuesta trabajo tener relaciones con Dios y mi prójimo?



Respuestas:

- Naturaleza pecaminosa.
- Tendencias heredadas y cultivadas que arrastro de mi familia de origen.
- La dinámica emocional que experimente en mi familia de origen es la misma dinámica que experimento cuando soy un adulto. A menos que descubra como sanar.
- No se como amar y vivir el amor.
- Aprendimos a amar a través de los lentes de nuestros padres.



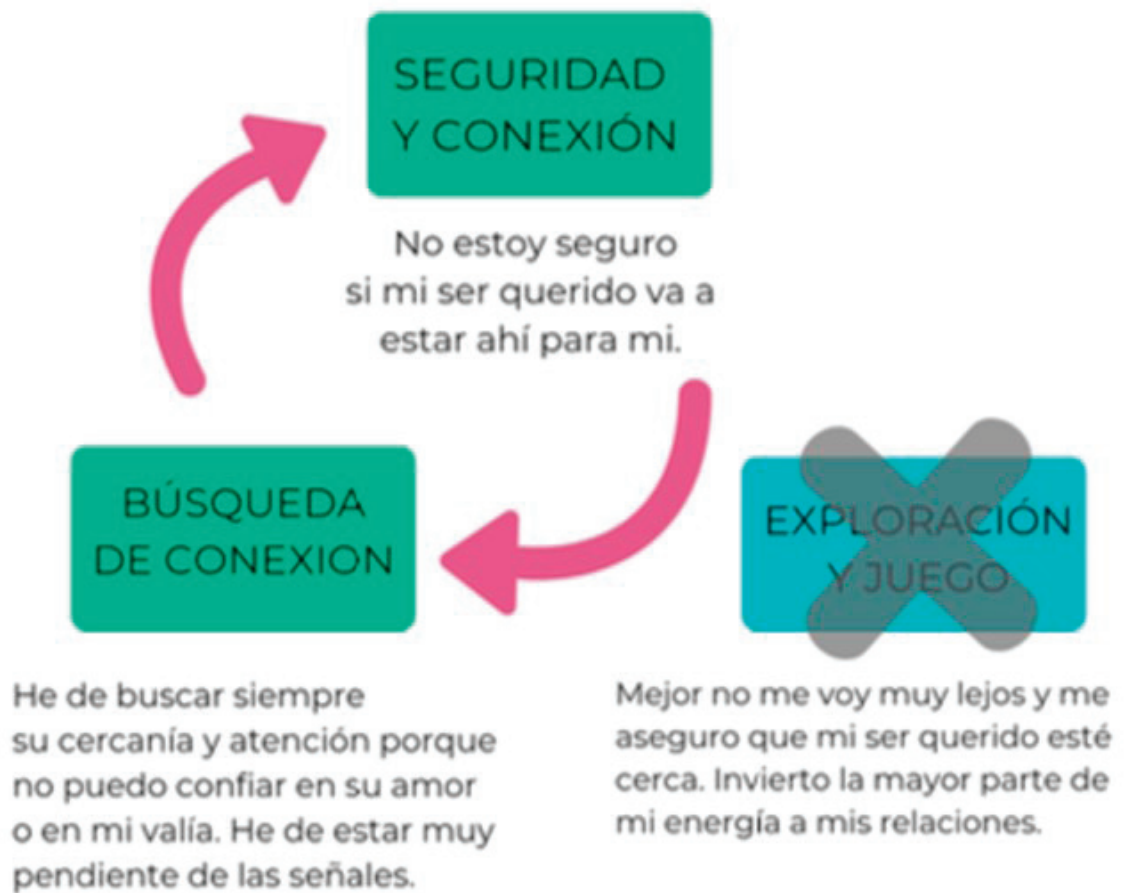
"SÉ QUE PUEDO CONTAR CONTIGO" ESTE ES EL APEGO SEGURO

CICLO NATURAL DEL APEGO



"¿REALMENTE ESTAS AHÍ?" ESTE ES EL APEGO ANSIOSO.

CICLO INTERRUPTIDO: ANSIOSO



"ESTOY MEJOR SOLO" ESTE ES EL APEGO EVASIVO**CICLO INTERRUPTIDO: EVASIVO**

SEGURIDAD
Y CONEXIÓN

Los demás no van a
estar ahí para mí.

BÚSQUEDA
DE CONEXIÓN

No vale la pena buscar a otros para
mis necesidades emocionales.
Yo soy independiente y autónomo.
Voy a tener relaciones pero no voy
a dejarme depender de éstas.

EXPLORACIÓN
Y JUEGO

Prefiero quedarme aquí.
Encuentro seguridad en ser
independiente, explorar y
aventurarme al mundo.
Invierto mi energía fuera.

Es hora de sanar



CÓMO SE APRENDE A *Amar*

Parte 2

Repaso:

- Fuimos creados para amarTendencias heredadas y cultivadas que arrastro de mi familia de origen.
- La dinámica emocional que experimente en mi familia de origen es la misma dinámica que experimento cuando soy un adulto. A menos que descubra como sanar.
- No se como amar y vivir el amor.

La historia del Pueblo de Israel

Deuteronomio 2:1-3

1 “Luego volvimos y salimos al desierto, camino del Mar Rojo, como Jehová me había dicho, y durante mucho tiempo estuvimos rodeando los montes de Seir. 2Entonces Jehová me dijo: 3“Bastante habéis rodeado este monte: volveos al norte.



Proceso divino para establecer relaciones

APRENDEMOS A AMAR A TRAVES DE LOS LENTES DE NUESTROS PADRES.



Guion de Vida

- Todos formamos un guion de vida en los primeros 6 años de existencia que tenemos. Un guion es algo que se escribe de antemano y luego se ejecuta. El guion de vida es escrito por tus padres a través de la programación mental que recibes en tu infancia. El guion está compuesto por los mandatos, ordenes, dinámica emocional que recibiste en tu familia de origen que te llevaron a definir la personalidad de lo que eres hoy.
- “Un guión es un plan de vida formado en la primera infancia bajo la presión parental y que después continúa en vigor. Es la fuerza psicológica que impulsa a la persona hacia su destino, tanto si la persona la combate como si dice que es su libre voluntad.” Eric Berne



A menos que hayas trabajado en cambiar tu historia, hoy tu estas viviendo el guion de vida positivo o negativo que recibiste de tus padres.



Tus creencias se convierten en tus pensamientos, tus pensamientos se convierten en tus palabras, tus palabras se convierten en tus acciones, y tus acciones se convierten en tus hábitos, tus hábitos se convierten en tus valores, y tus valores se convierten en tu destino. Mahatma Gadhi

Tu final se escribió al principio



Lo que te dices determina la manera en la que percibes la realidad y cómo actúas frente a ella.

El guion de vida del pueblo de Israel

- Sus creencias limitantes no les permitió a los que salieron mayores de 21 años entrar a la tierra prometida.
- El guion de vida que ellos formaron en su esclavitud no les permitía ser libre y tenían una mentalidad de esclavos.
- Nunca creyeron que eran libres.

El reporte de los 10 espías enviados a inspeccionar la tierra.

Fue basado en el guion de vida que ellos habían arrastrado toda su vida.

Nada te ata excepto tus pensamientos, nada te limita excepto tus miedos, nada te controla excepto tus creencias. Mariam Williamson

Muchos niños son emocionalmente descuidados

- Son niños que están entumecidos emocionalmente.
- Sus padres nunca le ayudaron a expresar o experimentar sus emociones.
- No aprendieron a desarrollar relaciones saludables.



Cinco heridas emocionales

La herida de injusticia

- La herida de injusticia y la máscara de la rigidez.
- Procuran la justicia y la exactitud al máximo. Su percepción es que se aprecia más por lo que hace que por lo que es.
- Tiene mucho miedo a equivocarse.
- No respeta sus límites, se exige mucho.
- La injusticia como herida emocional se origina en un entorno en el que los cuidadores principales son fríos y autoritarios.
- Los Israelitas desarrollaron una rigidez en sus vidas que los llevó a una religión toxica y extremista.

La herida del rechazo

- La herida del rechazo y su máscara es huir.
- La persona que la lleva es una persona que procura pasar desapercibida.
- Se infravalora y se anula.
- La reacción al ser rechazado es huir.



- El miedo al rechazo es una de las heridas emocionales más profundas, pues implica el rechazo a nosotros mismos.

La herida por abandono

- La herida por abandono y su máscara es la dependencia: la persona tiene miedo a la soledad, pues es el peor enemigo de quien vivió el abandono en su infancia.
- Hace lo posible por llamar la atención y ser amado.
- Soporta y aguanta las situaciones difíciles en vez de ponerles fin.
- Juega al papel de víctima.
- Necesita la atención y presencia de otros.

La herida humillación

- La herida humillación y su máscara es el masoquismo.
- Es una persona que de forma inconsciente busca el dolor y la humillación.
- El masoquista suele estar siempre en situaciones en las que se ocupa tanto de otros que se olvida hasta de sí mismo.
- Esta herida se genera cuando en su momento sentimos que los demás nos desaprueban y nos critican.



La herida de traición

- La herida de traición y su máscara es querer tener el control.
- Desarrolla esta conducta para ser fiel y responsable.
- Como no tolera la traición hace lo posible por ser responsable y fuerte.
- Incluso al emitir sus opiniones. Se impacienta, es muy puntual y sufre cuando pasa lo contrario.
- Le cuesta delegar porque debe confiar en otros y le aterroriza que le mientan.
- Haber padecido una traición en la infancia construye personas controladoras y que quieren tenerlo todo atado y reatado.

El secreto de Josué y Caleb

- Dieron un mensaje diferente. «No tengan miedo a tener un concepto claro de sí mismos. Dios está con nosotros y por lo tanto será fácil tomar esta tierra».
- Demostraron que habían crecido emocionalmente.



Pasos que siguieron para aprender a amar:

Autoconocimiento

- El autoconocimiento es la capacidad para dirigir la atención hacia uno mismo y tomar conciencia de diferentes aspectos de la identidad, así como de nuestras emociones, pensamientos y conductas.

Reprogramar la mente

- La reprogramación mental cambia nuestras creencias, las que no nos sirven. Las que condicionan nuestra conducta de manera negativa. ... Cómo entendemos y comprendemos la realidad está influenciado por estas creencias, en ocasiones, adquiridas de manera inconsciente.

Reescribir tu historia

- *«Somos la suma total de nuestras experiencias. Esas experiencias, ya sean positivas o negativas, nos hacen quienes somos, en todo momento de nuestras vidas. Y, al igual que un río que fluye, esas mismas experiencias, y aquellas que están por venir, continúan teniendo influencia y dando forma a la persona que somos, y en la que nos convertiremos. Ninguno de nosotros es la misma persona de ayer, ni la que seremos mañana».*
-B.J. Neblett

Romanos 12:1,2

Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual,[a] ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. 2 No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.



CÓMO VIVIR EL *Amor*

Dr. Efraín Duany Dmin, LMFT
Licensed Marriage and Family Therapist



1. Crean mapas de amor

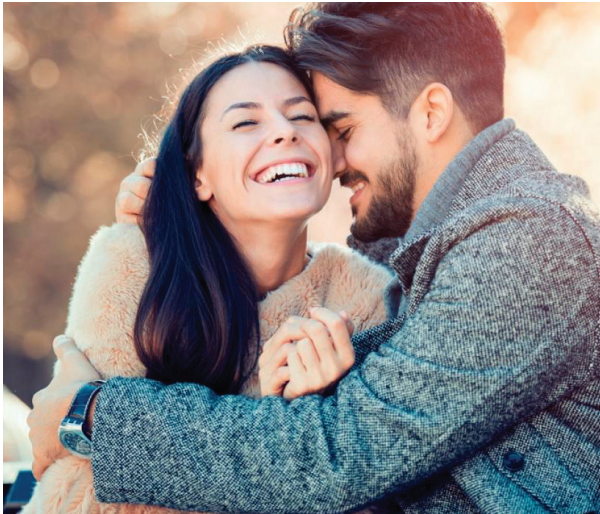


Un mapa de amor es aquella parte de nuestra mente en la cual almacenamos toda la información referente a nuestra pareja, ya sean gustos, expectativas, miedos, preocupaciones... es decir el conocimiento íntimo y profundo de la otra persona.

Mapa de Amor



2. Mostrar afecto y respeto



Nutrir el sistema de bondad y admiración. Crear una cultura de aprecio en cosas pequeñas, “disfrute mucho de la conversación”, “gracias por...”

Escala de Admiración y Cariño



3. Acercarse a la pareja y no alejarse



Prestar atención a los intentos de conexión de la pareja y mostrar apoyo e interés. Las personas se conectan de varias maneras, por ejemplo, “tuve un sueño horrible anoche”, la otra persona puede enganchar en la conversación mostrando interés en la historia.

Video sobre la escucha activa



4. Tener una perspectiva positiva



Escala de Aceptación de Influencia

5. Regular los conflictos efectivamente





Pasos para regular los conflictos

- Inicio suave de una discusión vs. Inicio discordante (descripción neutral de hechos: “siento algo... y necesito que...”). Debemos cuidar las palabras que usamos.
- Aceptar influencia y entender el punto de vista de tu pareja.
- Llegar a acuerdos: 69% de problemas no tienen solución.
- Aceptar las cosas que no podemos cambiar.
- Relajación fisiológica

Reglas para resolver conflictos

1. No hablar mucho.
2. Comienza con algo positivo.
3. Usar "YO" en vez de "TU".
4. Describir no juzgar.
5. Hablar claramente sobre lo que necesitas.
6. Expresa apreciación por algo.
7. No guardes rencor o disgustos.
8. Se vulnerable.

Gottman, John M., and Nan Silver. (1999). "Principle 5: Solve your solvable problems," in *The seven principles for making marriages work* (Chapter Eight, 157-185). New York: Three Rivers Press (Random House, Inc.).



6. Hacer los sueños y aspiraciones de vida una realidad



Detrás de una posición radical hay un sueño oculto, por lo tanto ayuda mucho encontrar cuál es el sueño de mi pareja, honrar esos sueños de uno y del otro y llegar a acuerdos.



7. Crear un significado compartido

- El 67% de las familias americanas no cenar juntas y la mitad de las que lo hacen tienen la televisión en el comedor.
- Los padres hablan con sus hijos 35 minutos a la semana como promedio y los niños miran televisión cuatro horas diarias.
- ¿Qué legado le queremos transmitir a nuestros hijos?. Es encontrar un propósito en la vida de ambos y en la relación.



CUESTIONARIO SOBRE SENTIMIENTOS COMPARTIDOS Y SUEÑOS HONRADOS



El cuestionario D. R. I.

Este cuestionario es una manera magnífica de empezar a aplicar los conocimientos que se encierran en este seminario a su propia relación. Simplemente, lea cada frase y marque la V si es verdadero o la F si es falso. Para puntuar el ejercicio anótese un punto por cada respuesta «verdadera». Puede rellenar este cuestionario y reflexionar sobre su relación a solas. O usted y su pareja pueden completarla cada uno por su lado y luego comentar las respuestas juntos de la manera que se describe al final del ejercicio.

Desde su punto de vista, ¿está su pareja disponible para usted?

1. Puedo obtener la atención de mi pareja fácilmente. V F
2. Es muy fácil conectar con mi pareja a nivel emocional. V F
3. Mi pareja me demuestra que yo soy lo primero para ella. V F
4. No me siento ni solo ni apartado en esta relación. V F
5. Puedo compartir mis sentimientos más profundos con mi pareja. Sé que me escuchará. V F

Desde su punto de vista, ¿su pareja le responde?

1. Si necesito conexión y consuelo, él o ella está a mi lado. V F
2. Mi pareja responde a las señales de que la necesito cerca. V F
3. Confío en que puedo apoyarme en mi pareja cuando me encuentro nervioso o inseguro. V F

4. Incluso cuando peleamos o no estamos de acuerdo, sé que soy importante para mi pareja y sé que encontraremos la manera de volver a estar juntos. V F
5. Si necesito que se me reafirme sobre lo importante que soy para mi pareja, puedo obtenerlo. V F

¿Están involucrados positivamente a nivel emocional el uno con el otro?

1. Me siento muy cómodo y confiado junto a mi pareja. V F
2. Puedo contar a mi pareja casi cualquier cosa. V F
3. Tengo la confianza de que, aun estando separados, mantenemos la conexión con el otro. V F
4. Sé que mi pareja se preocupa por mis alegrías, dolores y temores. V F
5. Me siento lo bastante seguro para afrontar riesgos emocionales con mi pareja. V F

Si ha sacado siete puntos o más, está en el buen camino hacia un vínculo seguro y puede utilizar este seminario para reforzar ese vínculo. Si ha sumado menos de siete puntos, es el momento de decidirse a usar las conversaciones de este libro para fortalecer los lazos con su pareja.

TEST DE APEGO

Lee las siguientes frases. Marca tu respuesta pensando en tu forma de ser y sentir. Piensa que no hay respuestas correctas o incorrectas y responde con sinceridad. Puntúa cada frase según la siguiente valoración:

1. Casi nunca.
2. A veces.
3. Con frecuencia.
4. Casi siempre.

Responde a las siguientes preguntas pensando en tus amigos, parientes o relaciones no románticas que tengas:

- 1.- Me es fácil comprometerme emocionalmente con otra persona.
- 2.- Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.
- 3.- Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.
- 4.- Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.
- 5.- Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.
- 6.- Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.
- 7.- Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.
- 8.- Me preocupa poco estar solo(a), sin relaciones sentimentales estables.

- 9.- Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.
- 10.- Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.
- 11.- Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.
- 12.- Me preocupa poco sentirme rechazado(a) por otra persona.

Valoración

Suma la puntuación obtenida de acuerdo a las respuestas de las preguntas del cuestionario anterior:

Tipo de Apego Seguro (*preguntas 1, 8, y 12*).

Tipo de Apego Ansioso (*preguntas 3, 6 y 10*).

Tipo de Apego Evitativo (*preguntas 4, 7 y 11*).

Tipo de Apego Temeroso (*preguntas 2, 5 y 9*).

Questionario para seminarios de Matrimonios y familia

Questionarios Gottman sobre Asesoría para las Relaciones

CARIÑO Y ADMIRACIÓN

	VERDADERO	FALSO
1. Puedo listar fácilmente las tres cosas que más admiro de mi pareja.	☐	☐
2. Cuando estamos separados, a menudo pienso en mi pareja con cariño.	☐	☐
3. De alguna manera conseguiré decirle a mi pareja a menudo "Te Amo".	☐	☐
4. A menudo toco o beso a mi pareja con cariño.	☐	☐
5. Mi pareja realmente me respeta.	☐	☐
6. Me siento amado(a) y cuidado(a) en esta relación.	☐	☐
7. Me siento aceptado por mi pareja y siento que le gusto.	☐	☐
8. Mi pareja me encuentra sexi y atractivo(a).	☐	☐
9. Mi pareja me excita sexualmente.	☐	☐
10. Hay fuego y pasión en nuestra relación.	☐	☐
11. El romance es algo que definitivamente aún está presente en nuestra relación.	☐	☐
12. Realmente estoy orgulloso(a) de mi pareja.	☐	☐
13. Mi pareja de verdad disfruta mis logros y progresos.	☐	☐
14. Puedo decir fácilmente por qué me involucré en esta relación con mi pareja.	☐	☐
15. Si tuviera que hacerlo todo otra vez, sería pareja de la misma persona.	☐	☐
16. Rara vez nos acostamos a dormir sin mostrar alguna manifestación de amor o cariño.	☐	☐
17. Mi pareja se alegra de verme cuando entro en algún lugar en el que él(ella) esté.	☐	☐
18. Mi pareja aprecia las cosas que hago por nuestra relación.	☐	☐
19. A mi pareja generalmente le gusta mi personalidad.	☐	☐
20. Nuestra vida sexual generalmente es satisfactoria.	☐	☐

Cuestionarios Gottman sobre Asesoría para las Relaciones

ACEPTACIÓN DE INFLUENCIA

CUANDO DISCUTIMOS NUESTROS PROBLEMAS EN LA RELACIÓN:	VERDADERO	FALSO
1. Me encuentro muy interesado en las opiniones de mi pareja sobre nuestros asuntos básicos.	O	O
2. Usualmente aprendo mucho de mi pareja, aún cuando no estamos de acuerdo.	O	O
3. Quiero que mi pareja sienta que lo que dice realmente cuenta para mí.	O	O
4. Generalmente quiero que mi pareja sienta que influye en nuestra relación de pareja.	O	O
5. Puedo escuchar a mi pareja.	O	O
6. Mi pareja tiene mucho sentido común.	O	O
7. Trato de comunicar respeto, aún en nuestros desacuerdos.	O	O
8. No trato de convencer a mi pareja para sentir que al final he ganado yo.	O	O
9. No rechazo las opiniones de mi pareja de una vez.	O	O
10. Mi pareja es lo suficientemente racional como para tomar seriamente las discusiones sobre nuestros problemas.	O	O
11. Creo en aplicar el dar y recibir cuando discutimos.	O	O
12. Soy muy persuasivo(a), pero usualmente no trato de ganar las discusiones que tengo con mi pareja.	O	O
13. Me siento importante en la toma de decisiones.	O	O
14. Mi pareja usualmente tiene buenas ideas.	O	O
15. Mi pareja es básicamente una gran ayuda al momento de resolver problemas.	O	O
16. Trato de escuchar con respeto aún cuando no estoy de acuerdo.	O	O
17. Usualmente, mis ideas para dar soluciones no son mucho mejores que las de mi pareja.	O	O
18. Usualmente, puedo encontrar algo en lo que esté de acuerdo con la posición que mi pareja tiene.	O	O
19. Usualmente, mi pareja no es muy sensible.	O	O
20. No soy la persona que necesita tomar las decisiones más importantes en esta relación.	O	O

Cuestionarios Gottman sobre Asesoría para las Relaciones

CUESTIONARIO SOBRE SENTIMIENTOS COMPARTIDOS Y SUEÑOS HONRADOS: Queremos que reflexionen sobre cuán bien ambos han podido crear un sentido de significado compartido en su vida juntos. Aunque dos personas provengan del mismo origen cultural, regional, étnico y religioso, han sido criadas en dos familias diferentes, y su unión involucra la creación de una nueva cultura.

SUS RITUALES

	VERDADERO	FALSO	
1. Coincidimos en los rituales que envuelven la hora de la cena en nuestro hogar.			
2. Las comidas especiales (como el Día de acción de gracias, Navidad, la Pascua) son muy especiales y un evento de felicidad para nosotros.	O	O	
3. Las reuniones al final de cada día en nuestro hogar, generalmente son un momento especial del día.	O	O	
4. Coincidimos en el rol de la TV en nuestro hogar.	O	O	
5. Generalmente, la hora de ir a la cama es un buen momento para sentir cercanía.	O	O	
6. En los fines de semana hacemos muchas cosas que disfrutamos y valoramos juntos.	O	O	
7. Tenemos los mismos valores sobre el entretenimiento en nuestro hogar (invitar a amigos, hacer fiestas, etc.).	O	O	
8. Ambos valoramos las celebraciones especiales (como cumpleaños, aniversarios, reuniones familiares).	O	O	
9. Cuando me enfermo, me siento cuidado(a) y amado(a) por mi pareja.	O	O	
10. Realmente ansío y disfruto nuestras vacaciones y los viajes que hacemos juntos.	O	O	
11. Las mañanas juntos son momentos especiales para mí.	O	O	
12. Cuando hacemos diligencias juntos, generalmente la pasamos bien.	O	O	
13. Tenemos formas de renovar y refrescarnos cuando estamos agotados o fatigados.	O	O	

ROLES

14. Compartimos valores muy similares en nuestros roles como esposo y esposa.	O	O	
15. Compartimos valores muy similares en nuestros roles como padre y madre.	O	O	
16. Tenemos muchos puntos de vista similares sobre lo que significa ser un buen amigo para los demás.	O	O	
17. Mi pareja y yo tenemos puntos de vista compatibles sobre el rol que desempeña el trabajo en la vida de cada uno.	O	O	
18. Mi pareja y yo tenemos filosofías similares sobre equilibrar el tiempo del trabajo y el tiempo para la familia..	O	O	
19. Mi pareja apoya lo que yo percibo como mi misión en la vida.	O	O	

Cuestionarios Gottman sobre Asesoría para las Relaciones

20. Mi pareja comparte mis puntos de vista sobre la importancia de la familia y los más cercanos (hermanas, hermanos, padres, madres) en nuestra vida juntos	O	O	
--	---	---	--

☐

SUS METAS

	VERDADERO	FALSO
21. Compartimos muchas metas en común en nuestra vida juntos.	O	O
22. Si en mi vejez mirara hacia atrás para ver mi vida, pienso que vería que nuestros caminos en la vida se han unido muy bien.	O	O
23. Mi pareja valora mis propios logros.	O	O
24. Mi pareja honra mis propias metas personales que no están relacionadas con nuestra relación.	O	O
25. Compartimos muchas metas en común con respecto a aquellas personas que son importantes para nosotros (Hijos, familiares cercanos, amigos y comunidad).	O	O
26. Tenemos metas financieras muy similares.	O	O
27. Tendemos a tener escenarios financieros desastrosos compatibles (que queremos evitar).	O	O
28. Nuestras esperanzas y aspiraciones, como individuos y como pareja, para nuestros hijos, vida en general, y vejez, son muy compatibles.	O	O
29. Nuestros sueños de vida tienden a ser similares o compatibles.	O	O
30. Hemos sido capaces de encontrar una forma de respetar nuestros sueños de vida, aunque sean diferentes.	O	O

LAS 5 HORAS MÁGICAS

Ejercicio 1: Por las mañanas antes de despedirse, enterarse de por lo menos un evento en el día de la vida de la pareja. Esto ayuda a romper el hábito de la desatención y la rutina que convierte a las parejas en extraños. (2 minutos al día/5 días a la semana: 10 minutos.)

Ejercicio 2: Al final de la jornada, al llegar a casa buscar que las conversaciones mitiguen el estrés acumulado durante el día. Para ello es mejor dedicar 20 minutos a contar a su compañero los problemas del trabajo sin mezclarlos con cuestiones de la pareja. Al elaborar la preocupación verbalmente evitaremos desplazar la tensión sobre las personas queridas. Para los varones es muy importante resistirse a la tendencia a dar consejos cuando en lugar de ello lo mejor es apoyar, mostrar entendimiento y ternura. (20 minutos al día/5 días a la semana: 1 hora y 40 minutos.)

Ejercicio 3: Por lo menos una vez al día y de la manera cada vez más natural posible decirle al otro cuánto aprecia algo que ha hecho o que usted admira. (5 minutos /7 días a la semana: 35 minutos.)

Ejercicio 4: Mostrar afecto afuera del dormitorio besando o tocando a la otra persona. (5 minutos al día/7 días a la semana: 35 minutos.)

Ejercicio 5: Una vez a la semana organizar una cita con su pareja, como cuando empezaron a conocerse. Ir a algún sitio, solo los dos. Se puede aprovechar el momento para conversar asuntos del matrimonio. (2 horas una vez a la semana.) Total: 5 horas semanales.

Fuente: Siete reglas de oro para vivir en pareja. John M. Gottman. Plaza & Janés Editores.



Construyendo el Sistema de Admiración y Cariño

J. Gottman – Libro: 7 Reglas para Vivir en Pareja

Instrucciones: La siguiente lista de afirmaciones contiene pensamientos y acciones que mejorarán la relación y podrán ayudar a desarrollar intimidad plena. Trate de pensar y ensayar genuinamente estos pensamientos positivos acerca de su pareja y la intimidad.

Hacer uno al día.

Semana 1

1. Estoy genuinamente encariñado/a con mi pareja. Lista de característica que encuentres entrañable o amable.
2. Puedo hablar fácilmente de los buenos tiempos en nuestro matrimonio. Escoja un buen momento y escriba sobre el mismo.
3. Me siento físicamente atraído por mi pareja. Piensa en el atributo físico que te gusta.
4. Mi pareja tiene cualidades específicas que me hacen sentir orgulloso. Anote una característica que
Te hace sentir orgulloso.

Semana 2

1. Siento un sentido genuino de "nosotros" en lugar de "yo" en este matrimonio. Piensa en una cosa que ambos tienen en común.
2. Tenemos las mismas creencias y valores generales. Describa una creencia que ambos tienen.
3. Tenemos metas comunes. Enumere dos de estos objetivos.
4. Mi cónyuge es mi mejor amigo. ¿Qué secreto acerca de usted sabe su cónyuge?
5. Tengo mucho apoyo en este matrimonio. Piense en un tiempo en el que obtuvo un apoyo importante de parte de su cónyuge.

Semana 3

1. Mi hogar es un lugar para recibir apoyo y recuperación. Enumere un momento en que su cónyuge le ayudó a reducir el estrés.
2. Puedo recordar fácilmente la primera vez que nos conocimos. Escríbelo en papel.
3. Recuerdo muchos detalles sobre la decisión de casarme. Escríbelo en un párrafo.

4. Puedo recordar nuestra boda y luna de miel. Escriba una cosa sobre esa experiencia que disfrutaste.
5. Repartimos las tareas domésticas de una manera justa. Escríbelo de una manera que usted hace esto en un regularmente.

Semana 4

1. Planeamos cosas y tenemos un sentido de control sobre nuestras vidas juntas. Escribe una cosa que planeaste juntos.
2. Me siento orgulloso de este matrimonio. ¿De qué estas orgullosas?
3. Estoy orgulloso de mi familia. Sea específico acerca de una época en la que sintió este orgullo.
4. Hay algunas cosas que no me gustan de mi pareja, pero puedo vivir con ellas. ¿Qué son estos pequeñas fallas?
5. Este matrimonio es mucho mejor que la mayoría de los que he visto. Piensa en un matrimonio que conoces que está en crisis.

Semana 5

1. Tuve mucha suerte de conocer a mi cónyuge. Haz una lista del beneficio que su cónyuge le transmite a usted.
2. El matrimonio es a veces una lucha, pero vale la pena. Piense en un momento difícil que resistieron juntos.
3. Hay mucho cariño entre nosotros. Planee un regalo sorpresa para su pareja esta noche.
4. Estamos genuinamente interesados en el otro. Piensa en algo que hacer o de que hablar que sería interesante.
5. Nos encontramos el uno al otro para ser buenos compañeros. Planee una excursión juntos.

Semana 6

1. Hay mucho amor en mi matrimonio. Piensa en un viaje especial que tomaste juntos.
2. Mi pareja es una persona interesante. Planee algo que sea de interés para ambos.
3. Respondemos bien el uno al otro. Escriba una carta de amor a su cónyuge y envíela por correo.
4. Si tuviera que hacerlo de nuevo, me casaría con la misma persona. Planifique un aniversario de boda.
5. Hay mucho respeto mutuo en mi matrimonio. Tome una clase juntos.

Semana 7

1. El sexo suele ser bastante satisfactorio en este matrimonio. Planee una velada de masaje.
2. Hemos recorrido un largo camino juntos. Piense en todo lo que ha logrado como un equipo.
3. Creo que podemos resistir cualquier tormenta juntos. Celebre lo logrado. hora.
4. Disfrutamos los sentidos de humor de nosotros. Alquilar un video de comedia y verlo juntos.
5. Mi conyugue es muy elegante. Salir en una noche romántica vestidos de gala a una cena o evento.

Test de Inteligencia Emocional

Por favor, planeé invertir al menos 20 minutos en completar a conciencia el cuestionario siguiente. Conteste en orden todos los reactivos. Complete cada sección marcando la casilla que mejor describe su respuesta a cada oración o pregunta.

Conteste cada pregunta y complete las secciones en el orden en el que aparecen. Trabaje rápidamente y sea tan honesto consigo mismo como sea posible. Recuerde que este test es completamente confidencial.

Por favor, espere la indicación para comenzar.

¡Que se divierta!

Sección 1: Autoconciencia

Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado la manera en que se siente o piensa sobre usted.	Esto me describe			
	Muy bien	Más o menos bien	Un poco	Nada
Puedo reconocer cada sentimiento que tengo.				
He aprendido mucho sobre mí mismo escuchando mis sentimientos.				
Estoy consciente de mis sentimientos la mayor parte del tiempo.				
Puedo decir el momento en que me estoy enojando.				
Cuando estoy triste sé las razones para ello.				
Tiendo a juzgarme por cómo creo que los demás me ven.				
Disfruto de mi vida emocional.				
La gente que muestra muchas emociones fuertes me asusta.				
Frecuentemente quisiera ser alguien más.				
Pongo atención a mi estado físico para comprender mis sentimientos.				
Acepto mis sentimientos como propios.				
Subtotal por columnas				
Total				

Sección 2: Autocontrol

Piense... en el mes pasado. Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado su comportamiento o intención.	Esto me describe			
	Muy bien	Más o menos bien	Un poco	Nada
Puedo eliminar fácilmente las distracciones cuando necesito concentrarme.				
Termino casi todas las cosas que comienzo.				

Sé decir "no" cuando debo hacerlo.				
Sé recompensarme cuando cumplo una meta.				
Puedo postergar el reconocimiento de corto plazo cuando quiero cumplir metas de largo plazo.				
Puedo enfocarme completamente en una tarea cuando necesito hacerlo.				
Hago cosas de las que luego me arrepiento.				
Acepto la responsabilidad de manejar mis emociones.				
Cuando enfrento un problema me gusta arreglarlo lo más pronto posible.				
Pienso en lo que quiero antes de actuar.				
Puedo posponer mi satisfacción personal por cumplir una meta de largo plazo.				
Cuando estoy de mal humor puedo remediarlo hablándome a mí mismo.				
Me enojo cuando me critican.				
En ocasiones no conozco la fuente de mi enojo.				
Subtotal por columnas				
Total				

Sección 3: Motivación

Piense... en el mes pasado. Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado su comportamiento o intención.	Esto me describe			
	Muy bien	Más o menos bien	Un poco	Nada
Puedo hacer que las cosas pasen.				
El destino desempeña un papel muy importante en mi vida.				
Encuentro inútil luchar contra la jerarquía establecida en mi entorno.				
Las circunstancias están fuera de mi control.				
Necesito el reconocimiento de los demás para que mi trabajo valga la pena.				
Es fácil que yo le agrade a alguien.				
Me siento incómodo cuando recibo cumplidos.				
Tengo la habilidad de conseguir lo que deseo.				
Me siento en control de mi vida.				
Si medito sobre mi vida encuentro que soy básicamente infeliz.				
Me siento asustado y fuera de control cuando las cosas cambian bruscamente.				
Disfruto hacerme cargo de las cosas.				
Sé lo que quiero y me enfoco a conseguirlo.				
Subtotal por columnas				
Total				

Sección 4: Empatía

Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe la manera en que se siente o piensa sobre usted.	Esto me describe			
	Muy bien	Más o menos bien	Un poco	Nada
Puedo reconocer emociones en los demás observando sus ojos.				
Encuentro difícil hablar con personas que no comparten mis puntos de vista.				
Me enfoco en las cualidades positivas de las personas.				
Rara vez tengo la necesidad de corregir a alguien.				
Pienso en cómo podrían sentirse los demás antes de brindar mi opinión.				
No importa con quién esté hablando siempre soy un buen escucha.				
Puedo sentir el humor de un grupo al entrar a un salón.				
Puedo lograr que las personas que recién conocí hablen sobre ellas.				
Soy bueno "leyendo entre líneas" cuando alguien está hablando.				
Usualmente puedo decir cómo se sienten los demás con respecto a mi persona.				
Puedo sentir los sentimientos de otro aunque no los exprese verbalmente.				
Cambio mi expresividad emocional dependiendo de la persona con la que esté.				
Puedo decir cuando alguien cerca de mí está molesto.				
Subtotal por columnas				
Total				

Sección 5: Habilidad social

Piense... en el mes pasado. Por cada punto listado debajo, por favor indique qué tan bien describe el enunciado su comportamiento o intención.	Esto me describe			
	Muy bien	Más o menos bien	Un poco	Nada
Soy capaz de afligirme cuando pierdo algo o alguien importante para mí.				
Me siento incómodo cuando alguien está muy cerca de mí emocionalmente.				
Tengo muchos amigos en quienes confiar cuando tengo problemas.				
Muestro mucho amor y afecto a mis amigos.				
Cuando tengo un problema sé a quién acudir o qué hacer para ayudar a resolverlo.				
Mis creencias y valores guían mis acciones diarias.				

Mi familia siempre está ahí cuando la necesito.				
Dudo que mis compañeros se preocupen realmente por mí como persona.				
Encuentro difícil hacer nuevos amigos.				
Rara vez lloro.				
Subtotal por columnas				
Total				

Tabla de evaluación

	Autoconciencia	Autocontrol	Motivación	Empatía	Habilidad social
Óptimo	29 a 33	33 a 42	34 a 39	28 a 39	28 a 30
Destacado	24 a 28	27 a 32	29 a 33	22 a 27	23 a 27
Vulnerable	19 a 23	21 a 26	24 a 28	15 a 21	18 a 22
Precaución	0 a 18	0 a 20	0 a 23	0 a 14	0 a 17



SÍGUENOS
EN NUESTRAS REDES SOCIALES
y sigue edificando tu vida

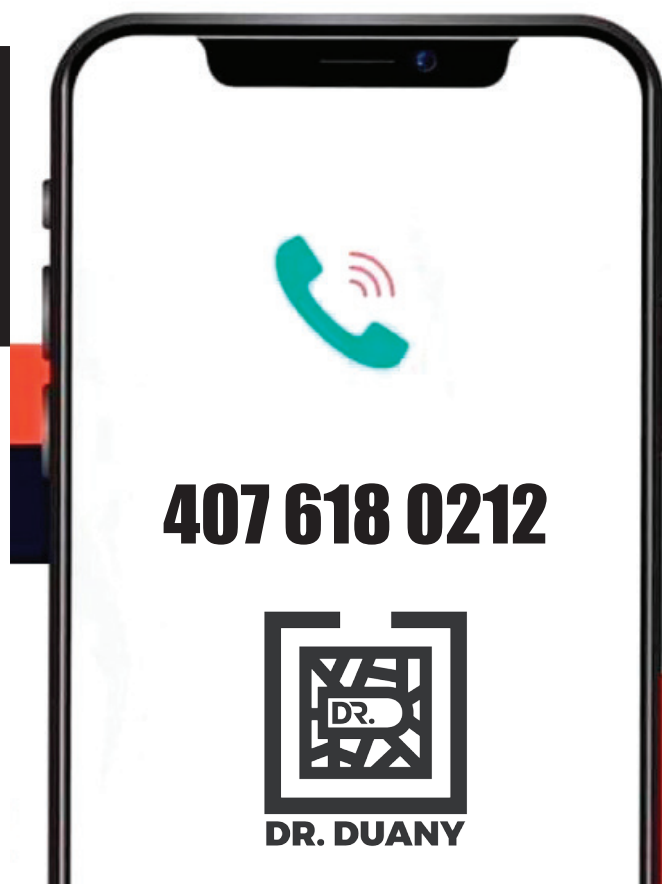
-  Dr. Duany
-  Dr. Duany
-  meetdrduany
-  Dr. Duany
-  Dr. Duany

www.drduany.org
#drduany

 **En familia**
con el
DR. DUANY

 **En FAMILIA**
TALK SHOW

Para recibir **ayuda profesional**
pueden llamar al:





DR. DUANY