

PAUTA DE TRABAJO



RESPECTO

ALARMAS

CONFLICTOS

**Pauta de Trabajo para Video sobre el Matrimonio:
Respeto – Alarmas – Conflictos
P. Rafael Fernández**

PRIMERA REUNIÓN

PROGRAMA:

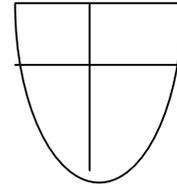
1. Oración inicial, según pauta.
2. Señalar el objetivo de la presente reunión:
Descubrir y valorar como pareja y en forma comunitaria: "LAS COSAS QUE NOS HACEN FELICES" en nuestro matrimonio.
3. Se ve el video en grupo (Primera intervención)
4. Primer Ejercicio: "Descubriendo nuestros momentos felices"

Trabajo en pareja

Indicaciones:

- Dibujo del Escudo Matrimonial:
 - ❖ En una hoja en blanco, colocándola en sentido horizontal, dibuje un Escudo.
 - ❖ Divídalo en 4 partes
 - ❖ Divida su historia matrimonial en 4 partes
 - a) Primeros años (cuadrante 1)
 - b) Segundos años (cuadrante 2)
 - c) Hoy (cuadrante 3)
 - d) Futuro (cuadrante 4)

- Identificar momentos felices representándolos con una palabra o con un símbolo y colocándolo en el cuadrante respectivo.



5. Concluir esta primera etapa del trabajo escuchando la canción GRACIAS A LA VIDA. También se puede leer por estrofas, leyéndola personas distintas del grupo. (Va en anexo la letra de la canción)
6. Compartir en comunidad
Compartir como grupo, los momentos felices que han marcado las diferentes etapas, incluyendo el futuro.
7. Se explica y se entrega la tarea para la casa.

Proposiciones:

- a) Reunir a los hijos en una instancia formal, para recordar momentos felices como matrimonio. Sugerimos el uso de fotografías, videos u otros artículos que nos permitan evocar esos momentos. Puede compartirse con los hijos el material trabajado en reunión.
 - b) Crear una celebración especial, (CREATIVAMENTE) dónde se pueda evocar los momentos felices como matrimonio, trabajados en reunión.
- Se cierra, haciendo que cada participante dé un GRACIAS ESPECIAL
8. Oración final

Gracias A La Vida

*Gracias a la vida que me ha dado tanto
me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes el hombre que yo
amo*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado el oído que en todo su
ancho
graba noche y día grillos y canarios
martirios, turbinas, ladridos, chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado el sonido y el abecedario
con él, las palabras que pienso y
declaro
madre, amigo, hermano
y luz alumbrando la ruta del alma
del que estoy amando*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado la marcha de mis pies
cansados
con ellos anduve ciudades y charcos
playas y desiertos, montañas y llanos
y la casa tuya, tu calle y tu patio*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano
cuando miro el bueno tan lejos del malo
cuando miro el fondo de tus ojos claros*

*Gracias a la vida que me ha dado tanto
me ha dado la risa y me ha dado el llanto
así yo distingo dicha de quebranto
los dos materiales que forman mi canto
y el canto de ustedes que es el mismo
canto
y el canto de todos que es mi propio
canto
Gracias a la vida, gracias a la vida.*

SEGUNDA REUNION

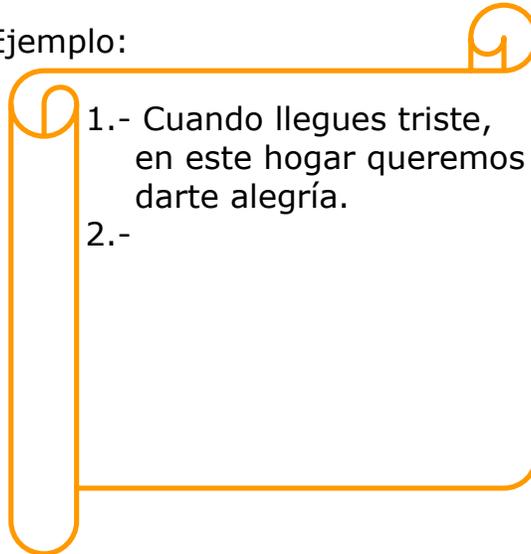
PROGRAMA:

1. Oración inicial, según pauta.
2. Revisar la proposición dejada en la última reunión
3. Señalar el Objetivo de la presente reunión
 - a. Profundizar sobre el VALOR DEL RESPETO en la vida en pareja, como piedra fundamental para el cultivo de una atmósfera atrayente y atractiva.
 - b. Aprender a Mirar, para aprender a ADMIRAR al otro
4. Se vuelve a ver el video (Primera intervención)
5. Dinámica: **“MIRAR PARA ADMIRAR”**
 - Se comenta en forma rápida y sencilla el cuento de la abeja y la mosca
 - En un momento de silencio, cada persona piensa y escribe en una hoja ¿qué admiro yo en mi cónyuge? ¿qué admiran los otros de NOSOTROS?
 - Cuando todos hayan terminado, se solicita que cada pareja se sienta frente a frente, y se digan: YO ADMIRO EN TI ...
Frasas cortas, claras, NO DISCURSOS. Lo hacen en forma alternada, dándose dos a tres minutos cada uno. Primero el esposo y luego la esposa. Cuando termina él o ella, el otro le da las gracias por lo dicho.
 - Luego cada uno va repitiendo: NOS VALORAN POR....
 - A partir de lo aprendido en “Admirar” y “Nos Valoran” van a construir “SUS MANDAMIENTOS DEL AMOR” inspirados en las Bienaventuranzas.

Leer las Bienaventuranzas: “Mateo 5 del 3 al 11”

Se pueden utilizar otros textos evangélicos.

Ejemplo:



6. Se explica y entrega la tarea para la casa

MOMENTO DE PERDÓN COMO MATRIMONIO"

Elegir un momento especial para pedirnos perdón ya que sabemos que en la vida diaria, también nos hemos faltado el respeto.

- En un momento de RECOGIMIENTO, cada uno reflexiona sobre:
 - a) Situaciones en que YO he faltado el respeto a mi cónyuge.
 - b) Situaciones en que MI CÓNYUGE me ha faltado el respeto.
 - c) Situaciones en las que hemos tenido "gestos" para pedirnos perdón.
- Se colocan frente a frente, tomados de la mano y se expresan con "TACTO Y DELICADEZA" , PERDÓN por las heridas causadas en frases como:

Yo te he faltado el respeto cuando

Me haz faltado el respeto cuando

Mis gestos de pedirte perdón han sido
- Se termina este momento rezando "el Padrenuestro"

7. Oración final

TERCERA REUNION

PROGRAMA:

1. Oración inicial, según pauta.
2. Revisar la tarea para la casa dejada en la última reunión.
3. Señalar el objetivo de la presente reunión:
 - a. Tomar conciencia de las "ALARMAS" o situaciones que ponen en riesgo nuestro matrimonio.
 - b. Trabajar para descubrir los "LUBRICANTES" o detalles que ayudan a que la relación matrimonial funcione y se vaya perfeccionando.
4. Se ve el video en grupo (Segunda intervención)
5. Dinámica: Se explica el instrumento "Unidad Coronaria Matrimonial" (se contesta en forma personal y después en pareja) Anexo 1.
6. Compartir como comunidad:
Se elige la "alarma" que más veces se presente en el grupo.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

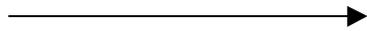
(Debe explicarse al grupo los pasos en forma clara, antes de empezar). El Guía debe estar atento para conducir correctamente esta dinámica.

- ❖ Una vez **elegida la alarma**, se pide la participación de 3 voluntarios(as) que representen a distintos matrimonios y que señalen como se fue haciendo presente esta alarma en el matrimonio.
- ❖ Señalen posibles **causas**. El Guía intervendrá preguntándoles varias veces "POR QUE" para buscar las causas mas verdaderas.
- ❖ Podrán agregar que **consecuencias** ha tenido la presencia de esta alarma al interior del matrimonio.
- ❖ Otros participantes, DESDE SU EXPERIENCIA, **propondrán lubricantes**.
- ❖ Como cierre, cada participante dirá en UNA FRASE que aprendió en esta reunión o "que se lleva" de esta reunión.

7. Se explica y entrega la tarea para la casa:

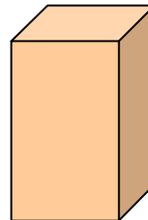
Cada matrimonio repetirá esta experiencia CUIDADOSAMENTE, siguiendo los pasos que a continuación se detallan:

- a) Elegir en común la alarma que más les preocupa
- b) Buscar en profundidad las posibles causas
- c) Identificar las consecuencias que ha tenido para la vida matrimonial
- d) Definir cada uno, qué lubricante trabajará para mejorar esta alarma
- e) Expresarlo gráficamente y entregárselo al cónyuge (el dibujo quiere expresar un envase de lubricante)



LUBRICANTE EJ. Nuestras próximas salidas lo haremos solos

- f) Revisar periódicamente (semanalmente, quincenalmente, o mensualmente) su implementación.



8. Oración final

ANEXO 1**UNIDAD CORONARIA MATRIMONIAL**

Marque con una cruz frente a cada afirmación, la expresión que mejor lo represente eligiendo 1, 2, ó 3 conforme a:

- 1.- Casi siempre, habitualmente, Por lo general
- 2.- A Veces
- 3.- Casi nunca, Pocas veces, Rara vez

ALTERNATIVAS	1	2	3
1.-Estoy más callado(a) y contesto frecuentemente con monosílabos.			
2.- Me siento triste, me cuesta sonreír, no me brillan los ojos como antes.			
3.- Generalmente ante la iniciativa de mi cónyuge a salir, a hacer alguna actividad, siento apatía			
4.- Prefiero estar solo(a). Además me cuesta contactarme con los sentimientos de mi esposo(a)			
5.- He olvidado fechas importantes como cumpleaños, aniversarios. Hace tiempo que no le hago una atención (llamado telefónico, tenerle una sorpresa, un pequeño obsequio).			
6.- En mi tiempo libre prefiero estar frente al televisor y/o al computador			
7.- Me atraso con frecuencia en llegar a la casa con "excusas razonables" de trabajo, compromisos laborales etc.			
8.- Prefiero entretenerme con otras personas haciendo deportes,			

practicando un hobby. He retomado antiguos hábitos de soltería			
9.- Cuando decidimos salir, buscamos frecuentemente que nos acompañen (amigos, familiares)			
10.- No coincidimos a la hora de ir a acostarnos. Además me hago el o la dormida para evitar relacionarnos			
11.- En las discusiones, aparecen con más frecuencia críticas a la familia del otro(a)			

CUARTA REUNIÓN

PROGRAMA:

- 1.- Oración inicial, según pauta
 - 2.- Revisar el PROPOSITO tomado en la reunión anterior
 - 3.- Señalar el Objetivo de la presente reunión:
"Profundizar en el conocimiento de nuestras tendencias
caracterológicas, para resolver en forma sana y creativa las
diferencias al interior de nuestro matrimonio".
 - 4.- Repasar el video motivacional (tercera intervención)
 - 5.- Aplicar test de caracterología de Hipócrates. Trabajo Individual(Anexo 1)
 - 6.- Vaciar los datos en hoja de resultados. (Anexo 2)
 - 7.- Cada persona analiza los resultados, sobre fortalezas y debilidades,
con Anexo 3: Hipócrates Caracterología
- NOTA: Para trabajar los puntos 5,6 y 7 se dispone de 40 minutos**
- 8.- Cada participante, comenta que le ha aportado este ejercicio en el conocimiento de sus tendencias.

9.- Breve comentario del Guía

10.- Se explica y entrega el trabajo para la casa

11.- Oración de cierre :se ofrece como propósito de fijar un día y hora para hacer la tarea indicada.

ANEXO 1**MI PERFIL PERSONAL**

Instrucciones: en cada una de las siguientes líneas de cuatro palabras, marque con una "X" la palabra que **más** se aplica a tí.

FORTALEZAS

1	Animado	<input type="checkbox"/>	Aventurero	<input type="checkbox"/>	Analítico	<input type="checkbox"/>	Adaptable	<input type="checkbox"/>
2	Persistente	<input type="checkbox"/>	Juguetón	<input type="checkbox"/>	Persuasivo	<input type="checkbox"/>	Plácido	<input type="checkbox"/>
3	Sumiso	<input type="checkbox"/>	Abnegado	<input type="checkbox"/>	Sociable	<input type="checkbox"/>	Decidido	<input type="checkbox"/>
4	Considerado	<input type="checkbox"/>	Controlado	<input type="checkbox"/>	Competitivo	<input type="checkbox"/>	Convincente	<input type="checkbox"/>
5	Entusiasta	<input type="checkbox"/>	Respetuoso	<input type="checkbox"/>	Reservado	<input type="checkbox"/>	Inventivo	<input type="checkbox"/>
6	Contento	<input type="checkbox"/>	Sensible	<input type="checkbox"/>	Autosuficiente	<input type="checkbox"/>	Enérgico	<input type="checkbox"/>
7	Planificador	<input type="checkbox"/>	Paciente	<input type="checkbox"/>	Positivo	<input type="checkbox"/>	Activista	<input type="checkbox"/>
8	Seguro	<input type="checkbox"/>	Espontáneo	<input type="checkbox"/>	Puntual	<input type="checkbox"/>	Tímido	<input type="checkbox"/>
9	Ordenado	<input type="checkbox"/>	Atento	<input type="checkbox"/>	Abierto	<input type="checkbox"/>	Optimista	<input type="checkbox"/>
10	Amigable	<input type="checkbox"/>	Fiel	<input type="checkbox"/>	Chistoso	<input type="checkbox"/>	Dominante	<input type="checkbox"/>
11	Osado	<input type="checkbox"/>	Encantador	<input type="checkbox"/>	Diplomático	<input type="checkbox"/>	Detallista	<input type="checkbox"/>
12	Alegre	<input type="checkbox"/>	Constante	<input type="checkbox"/>	Culto	<input type="checkbox"/>	Confiado	<input type="checkbox"/>
13	Idealista	<input type="checkbox"/>	Independiente	<input type="checkbox"/>	Inofensivo	<input type="checkbox"/>	Inspirador	<input type="checkbox"/>
14	Cálido	<input type="checkbox"/>	Decisivo	<input type="checkbox"/>	De humor seco	<input type="checkbox"/>	Instrospectivo	<input type="checkbox"/>
15	Conciliador	<input type="checkbox"/>	Músico	<input type="checkbox"/>	Investigador	<input type="checkbox"/>	Cordial	<input type="checkbox"/>
16	Considerado	<input type="checkbox"/>	Tenaz	<input type="checkbox"/>	Hablador	<input type="checkbox"/>	Tolerante	<input type="checkbox"/>
17	Escucha	<input type="checkbox"/>	Leal	<input type="checkbox"/>	Líder	<input type="checkbox"/>	Vivaz	<input type="checkbox"/>
18	Contento	<input type="checkbox"/>	Jefe	<input type="checkbox"/>	Organizado	<input type="checkbox"/>	Listo	<input type="checkbox"/>
19	Perfeccionista	<input type="checkbox"/>	Permisivo	<input type="checkbox"/>	Productivo	<input type="checkbox"/>	Popular	<input type="checkbox"/>
20	Jovial	<input type="checkbox"/>	Osado	<input type="checkbox"/>	Se comporta bien	<input type="checkbox"/>	Equilibrado	<input type="checkbox"/>

DEBILIDADES

1	Descarado	<input type="checkbox"/>	Mandón	<input type="checkbox"/>	Apocado	<input type="checkbox"/>	Monótono	<input type="checkbox"/>
2	Indisciplinado	<input type="checkbox"/>	Antipático	<input type="checkbox"/>	Sin entusiasmo	<input type="checkbox"/>	Implacable	<input type="checkbox"/>
3	Reticente	<input type="checkbox"/>	Resentido	<input type="checkbox"/>	Resistente	<input type="checkbox"/>	Repetidor	<input type="checkbox"/>
4	Exigente	<input type="checkbox"/>	Temeroso	<input type="checkbox"/>	Olvidadizo	<input type="checkbox"/>	Franco	<input type="checkbox"/>
5	Impaciente	<input type="checkbox"/>	Inseguro	<input type="checkbox"/>	Indeciso	<input type="checkbox"/>	Interrumpe	<input type="checkbox"/>
6	Impopular	<input type="checkbox"/>	No comprometido	<input type="checkbox"/>	Imprevisible	<input type="checkbox"/>	Frío	<input type="checkbox"/>
7	Terco	<input type="checkbox"/>	Descuidado	<input type="checkbox"/>	Difícil de complacer	<input type="checkbox"/>	Tolerante	<input type="checkbox"/>
8	Insípido	<input type="checkbox"/>	Pesimista	<input type="checkbox"/>	Orgullosa	<input type="checkbox"/>	Vacilante	<input type="checkbox"/>
9	Iracundo	<input type="checkbox"/>	Sin motivación	<input type="checkbox"/>	Argumentador	<input type="checkbox"/>	Taciturno	<input type="checkbox"/>
10	Ingenuo	<input type="checkbox"/>	Negativo	<input type="checkbox"/>	Nervioso	<input type="checkbox"/>	Desprendido	<input type="checkbox"/>
11	Ansioso	<input type="checkbox"/>	Abstraído	<input type="checkbox"/>	Adicto al trabajo	<input type="checkbox"/>	Egocéntrico	<input type="checkbox"/>
12	Susceptible	<input type="checkbox"/>	Indiscreto	<input type="checkbox"/>	Tímido	<input type="checkbox"/>	Hablador	<input type="checkbox"/>
13	Dudoso	<input type="checkbox"/>	Desorganizado	<input type="checkbox"/>	Dominante	<input type="checkbox"/>	Deprimido	<input type="checkbox"/>
14	Inconsistente	<input type="checkbox"/>	Introvertido	<input type="checkbox"/>	Intolerable	<input type="checkbox"/>	Indiferente	<input type="checkbox"/>
15	Desordenado	<input type="checkbox"/>	Negligente	<input type="checkbox"/>	Quejoso	<input type="checkbox"/>	Manipulador	<input type="checkbox"/>
16	Lento	<input type="checkbox"/>	Testarudo	<input type="checkbox"/>	Ostentoso	<input type="checkbox"/>	Escéptico	<input type="checkbox"/>
17	Solitario	<input type="checkbox"/>	Prepotente	<input type="checkbox"/>	Perezoso	<input type="checkbox"/>	Emocional	<input type="checkbox"/>
18	Sin ambición	<input type="checkbox"/>	Suspicaaz	<input type="checkbox"/>	Mal genio	<input type="checkbox"/>	Divagador	<input type="checkbox"/>
19	Vengativo	<input type="checkbox"/>	Inquieto	<input type="checkbox"/>	Poca voluntad	<input type="checkbox"/>	Precipitado	<input type="checkbox"/>
20	Comprometido	<input type="checkbox"/>	Crítico	<input type="checkbox"/>	Astuto	<input type="checkbox"/>	Variable	<input type="checkbox"/>

ANEXO 2**SU PERFIL PERSONAL
HOJA DE RESULTADOS**

Coloca la "X", al lado de la palabra que colocaste en la hoja anterior

FORTALEZAS

	SANGUINEO	COLERICO	MELANCOLICO	FLEMATICO
1	Animado	Aventurero	Analítico	Adaptable
2	Juguetón	Persistente	Persuasivo	Plácido
3	Sociable	Decidido	Abnegado	Sumiso
4	Convincente	Competitivo	Considerado	Controlado
5	Entusiasta	Inventivo	Respetuoso	Reservado
6	Enérgico	Autosuficiente	Sensible	Contento
7	Activista	Positivo	Planificador	Paciente
8	Espontáneo	Seguro	Puntual	Tímido
9	Optimista	Abierto	Ordenado	Atento
10	Chistoso	Dominante	Fiel	Amigable
11	Encantador	Osado	Detallista	Diplomático
12	Alegre	Confiado	Culto	Constante
13	Inspirador	Independiente	Idealista	Inofensivo
14	Cálido	Decisivo	Introspectivo	De humor seco
15	Cordial	Investigador	Músico	Conciliador
16	Hablador	Tenaz	Considerado	Tolerante
17	Vivaz	Líder	Leal	escucha
18	Listo	Jefe	Organizado	Contento
19	Popular	Productivo	Perfeccionista	Permisivo
20	Jovial	Osado	Se comporta bien	Equilibrado

DEBILIDADES

	SANGUINEO		COLÉRICO		MELANCOLICO		FLEMATICO	
1	Descarado		Mandón		Apocado		Monótono	
2	Indisciplinado		Antipático		Sin entusiasmo		Implacable	
3	Repetidor		Resistente		Resentido		Reticente	
4	Olvidadizo		Franco		Exigente		Temeroso	
5	Interrumpe		Impaciente		Inseguro		Indeciso	
6	Imprevisible		Frío		No comprometido		Impopular	
7	Descuidado		Terco		Difícil de complacer		Tolerante	
8	Vacilante		Orguloso		Pesimista		Insípido	
9	Iracundo		Argumentador		Sin motivación		Taciturno	
10	Ingenuo		Nervioso		Negativo		Desprendido	
11	Egocéntrico		Adicto al trabajo		Abstraído		Ansioso	
12	Hablador		Indiscreto		Susceptible		Tímido	
13	Desorganizado		Dominante		Deprimido		Dudoso	
14	Inconsistente		Intolerable		Introvertido		Indiferente	
15	Desordenado		Manipulador		Negligente		Quejoso	
16	Ostentoso		Testarudo		Escéptico		Lento	
17	Emocional		Prepotente		Solitario		Perezoso	
18	Divagador		De mal genio		Suspicaaz		Sin ambición	
19	Inquieto		Precipitado		Vengativo		Poca voluntad	
20	Variable		Astuto		Comprometido		Crítico	
Suma								

Anexo N°3

Cómo reconocer las Diferencias en otros

Recuerda que estas son tendencias, que estas características no son absolutas... Lo maravilloso es que al conocernos un poco más, podemos asumir **tareas de "autoeducación"**.

Los Sanguíneos son los mejores:

- 1. En tratar a la gente con entusiasmo**
- 2. En expresar pensamientos**
- 3. En llamar la atención**

Los Melancólicos son los mejores:

- 1. En tener en cuenta los detalles y en el pensamiento profundo**
- 2. En hacer registros, gráficos y tablas**
- 3. En analizar problemas demasiado difíciles para otros**

Los Coléricos son los mejores:

- 1. En trabajos que requieran decisiones rápidas**
- 2. En lugares que necesitan acción instantánea y logros**
- 3. En áreas que demandan fuerte control y autoridad**

Los Flemáticos son los mejores:

- 1. En posiciones de mediación y unidad**
- 2. En tormentas que necesitan una mano de calma**
- 3. En rutinas que pueden aparecer aburridas**

Cómo llevarse bien con otros....

Recuerda que estas son tendencias, que estas características no son absolutas... Lo maravilloso es que al conocernos un poco más, podemos asumir **tareas de "autoeducación"**.

La pregunta es ¿ Cómo puedo trabajar mis fortalezas y mis debilidades?

Sanguíneos

Reconocer su dificultad en finalizar tareas

Darse cuenta de que a ellos les gusta la variedad y la flexibilidad

Ayudarlos a que no acepten más de lo que pueden hacer

No esperar que ellos recuerden las citas o que sean puntuales

Felicítenlos por todo lo que logran

Recordar que sus emociones son controladas por las circunstancias.

Tráiganles regalos, les gustan los juguetes nuevos

Darse cuenta de que son bien intencionados

Melancólicos

Saber que son muy sensibles y se sienten heridos muy fácilmente Darse cuenta de que están programados con una actitud pesimista. Aprender a tratar con su depresión.

Observe síntomas de depresión: pérdida de interés en la vida, sentimiento de pesimismo y desesperanza, comer en exceso o defecto, aislamiento de la gente, insomnio o incapacidad para estar despierto, habla de suicidio.

1. Darse cuenta que necesitan ayuda
2. No trate de alegrarlos
3. Motívelos a expresar sus sentimientos
4. Nunca les diga que sus problemas son estúpidos
5. Compliméntelos sincera y afectuosamente
6. Acepte que a veces les guste la tranquilidad
7. Ayúdelos, a no convertirse en esclavos de la familia
8. Trate de mantener un plan o programa razonable

Coléricos

Reconocer que ellos han nacido líderes
 Insistir en la comunicación ida y vuelta (recíproca)
 Saber que ellos no quieren herir a la gente a propósito
 Tratar de dividir áreas de responsabilidad
 Darse cuenta que ellos no son compasivos

Flemáticos

Darse cuenta de que ellos necesitan comunicación directa
 Ayúdelos a establecerse metas y recompénselos
 No espere entusiasmo por parte de ellos
 Fuércelos a tomar decisiones
 No descargue todas las culpas sobre ellos

MELANCÓLICO: El introvertido El pensador El pesimista
--

FORTALEZAS

Las emociones del Melancólico	El melancólico como amigo	El melancólico en el trabajo
Profundo y pensativo Analítico Serio y con un fin determinado Dotes de talento, genio Talentoso y creativo Artístico y organizado Conciencioso, meticuloso	Hace amigos con cuidado Está contento con permanecer en el trasfondo Evita llamar la atención Fiel y devoto Escucha las quejas	Se maneja según programa Perfeccionista, altos estándares Consciente de los detalles Persistente y cuidadoso Ordenado y organizado

DEBILIDADES

Las emociones del Melancólico	El melancólico como Amigo	El melancólico en el trabajo
Recuerda lo negativo Malhumorado y depresivo Muy introvertido	Vive a través de otros Inseguro socialmente Retraído y remoto Sospechoso de la gente Escéptico	No está orientado hacia la gente Se deprime con las imperfecciones Elige los trabajos difíciles Pasa mucho tiempo planificando Prefiere analizar a trabajar Difícil de complacer Profunda necesidad de aprobación

EL FLEMÁTICO: El introvertido El observador El pesimista

FORTALEZAS

Las emociones del Flemático	El Flemático como amigo	El flemático en el trabajo
Fácil de llevar y relajado Calmó, frío y sereno Paciente y bien balanceado Tranquilo pero ingenioso Compasivo y amable Mantiene sus emociones escondidas Felizmente reconciliado con la vida	Fácil de llevarse bien Agradable y ameno Inofensivo Tiene muchos amigos Disfruta observar a la gente	Competente y resuelto Pacífico y adaptable Tiene habilidad para administrar Mediador en los problemas Evita conflictos

DEBILIDADES

Las emociones del Flemático	El Flemático como amigo	El flemático en el trabajo
Sin entusiasmos Temeroso y preocupado Indeciso Evita responsabilidad Egoísta Demasiado tímido y reticente	Apaga el entusiasmo No se involucro Indiferente a los planes Juzga a otros Sarcástico y fastidioso Se resiste a los cambios	No está orientado hacia objetivos Carece de auto-motivación Es difícil conseguir que comience Resiente que lo apresuren o le estén encima Prefiere observar a participar Desalienta a otros

SANGUÍNEO: El extrovertido El hablador El optimista
--

FORTALEZAS

Las emociones del Sanguíneo	El Sanguíneo como amigo	El Sanguíneo en el trabajo
Personalidad atrayente Hablador, el que cuenta historias La vida es una fiesta Buen sentido del humor Emocional y demostrativo Entusiasta y expresivo Alegre y efusivo Siempre un niño Ingenio e inocente	Hace amigos fácilmente Le encanta estar con la gente Se rinde ante cumplidos	Voluntario para los trabajos Tiene energía y entusiasmo Inspira a otros a unirse Provoca encanto en el trabajo

DEBILIDADES

Las emociones del Sanguíneo	El sanguíneo como amigo	El Sanguíneo en el trabajo
Hablador compulsivo Exagera No puedo recordar nombres Asusta a otros con su manera de ser Demasiado feliz para algunos Tiene voz alta y risa fuerte Se enoja fácilmente	Odia estar solo Necesita ser el centro de atención Quiere ser popular Domina en las conversaciones Interrumpe y no escucha Es olvidadizo Siempre encuentra excusas	Prefiere hablar Se olvida de las obligaciones No hace seguimiento del trabajo Indisciplinado Decide por los sentimientos Se distrae fácilmente Pierde tiempo hablando

	Repite historias	
--	------------------	--

**COLÉRICO: El extrovertido
El hacedor
El optimista**

FORTALEZAS

Las emociones del Colérico	El colérico como amigo	El colérico en el trabajo
Nace líder Dinámico y activo Necesidad de cambio compulsivo De fuerte voluntad y decidido No muestra emociones No se descorazona fácilmente Independiente y autosuficiente Irradia confianza Puede llevar a cabo lo que sea	Ejerce sonado liderazgo Establece metas Motiva al grupo Conoce la respuesta correcta Organiza todo el grupo	Orientado hacia objetivos Organiza bien Se mueve rápido a la acción Estimula la actividad

DEBILIDADES

Las emociones del colérico	El colérico como amigo	El colérico en el trabajo
Mandón Impaciente De mal genio Disfruta de la controversia y las discusiones No desiste cuando pierde	Decide por otros Sabe todo Puede hacer todo mejor Es demasiado independiente Posesivo de sus amigos y pareja Le cuesta decir: lo lamento Puede tener razón pero no es popular	Poca tolerancia por los errores Se aburre con trivialidades Puede tomar decisiones arrebatadas Puede ser rudo o sin tacto Manipula a la gente El trabajo puede convertirse en su DIOS

TAREA PARA LA CASA A REALIZAR COMO MATRIMONIO

(fotocopiar para cada integrante del grupo)

Del anexo N°3 HIPOCRATES CARACTERIOLOGIA

- ❖ Elija un aspecto clave de su tendencia que le ayudará a manejar mejor las diferencias al interior de su matrimonio

- ❖ Defina acción(es) concreta(s) como tarea de autoeducación

- ❖ Pídale a su cónyuge que le contribuya en este camino

Ejemplo: "Necesito que me apoyes en"

Fecha: _____

QUINTA REUNIÓN

PROGRAMA:

- 1.- Oración inicial, según pauta
- 2.- Revisar el **“trabajo dejado para la casa”** dejado en la última reunión
- 3.- Señalar el Objetivo de la presente reunión:
“Conocer más sobre la forma en que nos comunicamos como matrimonio, para así desarrollar un camino de mutuo crecimiento psicológico y espiritual”.
- 4.- Repasar el video motivacional (tercera intervención)
- 5.- Contestar el cuestionario COMUNICANDO - **NOS**
- 6.- Trabajo de Matrimonio en la reunión:
Cada matrimonio elige y escribe 2 situaciones que han vivido al interior de su familia:
 - a) Una en la que se comunicaron en forma satisfactoria para ambos
 - b) Otra en la que no lograron comunicarse adecuadamente
 - c) Contestar las siguientes preguntas en relación a las situaciones elegidas:
 - ❖ ¿Qué características más ayudaron para que se diera una buena comunicación?
 - ❖ ¿Qué características más ayudaron para que se diera una comunicación insatisfactoria?
 - ❖ ¿Qué características del ambiente (lugar, tiempo, etc.) estaban presentes en la primera situación?
 - ❖ ¿Qué características del ambiente (lugar, tiempo, etc.) estaban presentes en la segunda situación?
 - ❖ De acuerdo a lo conversado, como pareja sacan conclusiones para mejorar su comunicación matrimonial.

NOTA: Para trabajar los puntos 5 y 6 se dispone de 40 minutos

- 7.- Compartir en Comunidad
 - ✓ Cada Matrimonio comparte sus conclusiones, comentando brevemente algunos ejemplos de los aspectos que les ha ayudado u obstaculizado en esta tarea de comunicación matrimonial.
 - ✓ Como comunidad buscan las “CLAVES PARA MEJORAR LA COMUNICACION COMO MATRIMONIO (personales y ambientales)

- 8.- Breve comentario del Guía
- 9.- Se explica y entrega el trabajo para la casa
- 10.- Oración de cierre (Comprometerse con la tarea)

TAREA PARA LA CASA A REALIZAR COMO MATRIMONIO

Tome una iniciativa, en que le demuestre a su cónyuge una acción de mejora en un aspecto CLAVE de su comunicación como matrimonio

COMUNICANDO - NOS

En nuestras situaciones de comunicación matrimonial, normalmente usamos distintos comportamientos. En cada línea encontrarás comportamientos extremos.

Encierra en un círculo, el número que mas representa **tu comportamiento habitual**, cuando tienes dificultad en el diálogo con tu esposo(a) Si eliges:

1 ó 2 representan comportamientos habituales mas asociados a la columna **A**

4 ó 5 representan comportamientos habituales mas asociados a la columna **B**

3 representa el uso habitual de los comportamientos de las columnas **A y B**

COLUMNA A

COLUMNA B

Me hago cargo	1 2 3 4 5	Acuso - culpo
Soy benevolente	1 2 3 4 5	Descalificador
Expreso directo	1 2 3 4 5	Uso la ironía
Guardo silencio atento	1 2 3 4 5	Guardo silencio acusatorio
Mucho bla – bla	1 2 3 4 5	Contesto con monosílabos
Busco nuevas formas	1 2 3 4 5	Soy más bien rutinario
Busco acuerdos	1 2 3 4 5	Soy dominante
Reconozco mi error	1 2 3 4 5	Soy porfiado
Comprendo	1 2 3 4 5	Me cierro
Agradezco	1 2 3 4 5	Indiferente
Expreso claro	1 2 3 4 5	Expreso ambiguo
Victimario	1 2 3 4 5	Víctima
Paciente	1 2 3 4 5	Impaciente
Dejo fluir	1 2 3 4 5	Interrumpo
Hablo de lo personal	1 2 3 4 5	Me centro en lo externo
Me expreso	1 2 3 4 5	Me controlo
Abierto	1 2 3 4 5	Prejuiciado
Atiendo	1 2 3 4 5	Distraído
Acepto la diferencia	1 2 3 4 5	Obligo a cambiar
Perdono	1 2 3 4 5	Rencoroso
Sé esperar	1 2 3 4 5	Me desespero
Muerdo la lengua	1 2 3 4 5	Ofensivo - Agresivo
Espontáneo	1 2 3 4 5	Rebuscado

SEXTA REUNIÓN

PROGRAMA:

- 1.- Oración inicial, según pauta
- 2.- Revisar la tarea para la casa dejada en la última reunión
- 3.- Señalar el Objetivo de la presente reunión
"Conocer nuestro estilo de negociación para así entender como superar nuestros conflictos y tensiones y así enriquecer la vida en pareja".
- 4.- Repasar el video motivacional (tercera intervención)
- 5.- Responder en forma personal el test de resolución de conflictos (Thomas Killmann) Anexo 1
- 6.-. Completar la Hoja de Evaluación para obtener el estilo predominante de Resolución de Conflictos. Anexo 2
- 7.- Como matrimonio se comenta el estilo predominante del cónyuge con las características principales. Anexo 3
 - ¿Cuál es nuestro estilo como matrimonio?
 - ¿Existen coincidencias? ¿Cuáles?
 - ¿Dónde están las diferencias? ¿Por qué?

Nota: Para trabajar los puntos 5,6 y7 se dispone de 50 minutos

- 8.- Compartir en Comunidad
 - ✓ ¿Qué estilo de resolución de conflictos están presentes en los integrantes de nuestro grupo?.
 - ✓ ¿Cómo podemos crecer a un estilo de negociación más cooperativo?
- 9.- Breve comentario del Guía respecto a los estilos de negociación
- 10.- Se explica y entrega la tarea para la casa
- 11.- Oración final(poner el compromiso de dejarse tiempo para realizar la tarea como matrimonio)

ANEXO 1**TEST THOMAS KILMANN**
Estilo predominante de Resolución de conflictos

Usted encontrará en cada pregunta 2 afirmaciones. Elija la que mas lo represente y enciérrela en un círculo.

1. a) hay veces en que dejo al otro hacerse responsable de resolver el problema.
b) más que negociar sobre puntos en desacuerdo, intento enfatizar aquellas cosas en las que sí coincidimos.
2. a) trato de encontrar soluciones en las que ambos cedemos algo en beneficio mutuo.
b) intento lidiar simultáneamente con todas mis preocupaciones y las de la otra persona.
3. a) soy normalmente tenaz en intentar lograr mis objetivos.
b) podría intentar suavizar los sentimientos de la otra persona para preservar nuestra relación.
4. a) trato de encontrar soluciones en las que ambos cedemos algo en beneficio mutuo.
b) a veces sacrifico mis intereses por los de la otra persona.
5. a) generalmente busco la ayuda del otro para encontrar una solución.
b) trato de hacer lo que sea necesario para evitar tensiones.
6. a) trato de evitar crearme desagradados.
b) trato que mi posición sea la ganadora.
7. a) trato de posponer el asunto hasta que he tenido tiempo para pensarlo.
b) con frecuencia cedo en algunos puntos a cambio de otros.
8. a) soy usualmente tenaz en intentar lograr mis objetivos.

- b) intento exponer abiertamente todas las preocupaciones y controversias de inmediato.
9. a) siento que los desacuerdos no siempre merecen preocupación.
b) hago algunos esfuerzos para salirme con la mía.
10. a) soy tenaz en intentar lograr mis objetivos.
b) trato de encontrar soluciones en las que ambos cedemos algo en beneficio mutuo.
11. a) intento exponer abiertamente todos los asuntos y controversias de inmediato.
b) podría intentar suavizar los sentimientos de la otra persona para preservar nuestra relación.
12. a) a veces evito tomar posiciones que pueden crear controversias.
b) dejo que la otra persona obtenga algo de su posición si es que ella me deja obtener algo de la mía.
13. a) propongo un terreno intermedio.
b) presiono para hacer entender mis puntos de vista.
14. a) explico a la otra persona mis ideas y trato de averiguar las suyas.
b) trato de mostrarle a la otra persona la lógica y los beneficios de mi posición.
15. a) podría intentar suavizar los sentimientos de la otra persona para preservar nuestra relación.
b) trato de hacer lo que sea necesario para evitar tensiones.
16. a) trato de no herir los sentimientos de la otra persona.
b) trato de convencer a la otra persona sobre los méritos de mi posición.
17. a) soy normalmente tenaz en intentar lograr mis objetivos.
b) trato de hacer lo que sea necesario para evitar tensiones.

18. a) si eso hace feliz a la otra persona, puede que le permita mantener su posición.
- b) dejo que la otra persona obtenga algo de su posición si ella me deja obtener algo de lo mío.
19. a) intento exponer abiertamente todos los asuntos y controversias de inmediato.
- b) trato de posponer el asunto hasta que he tenido tiempo para pensarlo.
20. a) trato de enfrentar nuestras diferencias inmediatamente.
- b) trato de encontrar una justa combinación de ganancias y pérdidas para ambos.
21. a) al enfrentar una negociación, trato de ser considerado con los intereses de la otra persona.
- b) siempre me inclino por una discusión directa del problema.
22. a) trato de encontrar una posición intermedia entre la suya y la mía.
- b) hago valer mis intereses.
23. a) a menudo estoy preocupado de satisfacer todos (sus y mis) intereses.
- b) hay veces en que dejo al otro hacerse responsable de resolver el problema.
24. a) si la posición de la otra persona pareciera ser muy importante para ella, yo trataría de darle el gusto.
- b) trato de llevar a la otra persona a aceptar una transacción.
25. a) trato de mostrarle a la otra persona la lógica y beneficios de mi posición.
- b) al enfrentar una negociación, trato de ser considerado con los intereses de la otra persona.
26. a) propongo un terreno intermedio.
- b) casi siempre estoy preocupado de satisfacer todos nuestros (sus y mis) intereses.
27. a) a veces evito tomar posiciones que puedan crear controversias.

b) si eso hace feliz a la otra persona, puede que le permita mantener su posición.

28. a) soy usualmente tenaz en intentar lograr mis objetivos.

b) usualmente busco la ayuda del otro para encontrar una solución.

29. a) propongo un terreno intermedio.

b) siento que los desacuerdos no siempre merecen preocupación.

30. a) trato de no herir los sentimientos del otro.

b) siempre comparto el problema con la otra persona de manera que podamos resolverlo.

Traslade esta información a la hoja de Evaluación de acuerdo a las instrucciones

ANEXO 2

HOJA DE EVALUACIÓN ESTILO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

(Adaptada de Thomas Kilmann)

Haga un círculo alrededor de la letra que usted marcó en cada ítem del cuestionario

	IMPOSICION (competir)	COLABORACION (acordar)	TRANSACCION (compromiso)	EVASION (evitar)	CESION (acomodar)
1				A	B
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B			A	
7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A			B
12			B	A	
13	B		A		
14	B	A			
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B			A
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A
25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			
29			A	B	
30			B		A

Número total de ítems marcados en cada columna:

IMPOSICION	COLABORACION	TRANSACCION	EVASION	CESION

ANEXO 3

ESTILOS DE RESOLUCION DE CONFLICTOS

Estilo de EVITACION: Cuando surge un problema “nos corremos” no expresamos nuestros deseos ni buscamos satisfacer los del otro. No se expresa ni la asertividad ni la cooperación.

Estilo de IMPOSICIÓN: Predomina la asertividad. Ante una diferencia se busca cualquier medio para imponer la propia posición, los propios deseos, los propios sentimientos. Uno se impone a expensas del otro.

Estilo de CESION: Existe mucha cooperación y muy poca asertividad. Son las personas que siempre ceden ,aparecen como positivas y altruistas pero en el fondo no se muestran como son.

Estilo de NEGOCIACION: Consiste en una especie de trato o acuerdo de “convivencia pacífica” entre la asertividad y la cooperación. Ante un problema se llega a una solución rápida, se “negocia” la diferencia, aunque ninguno de los dos quede plenamente satisfecho.

Estilo de COLABORACION: Es el ideal al que deberíamos aspirar. Se muestra en él una alta asertividad junto a una alta cooperación. Es producto del esfuerzo por resolver la situación en profundidad, identificando cuál es el interés real de la otra persona en esa diferencia, interés real que muchas veces el tú no manifiesta claramente.

TAREA PARA LA CASA A REALIZAR COMO MATRIMONIO

- ✓ Elijan una situación real, en la que hubo diferencias de cómo resolver un conflicto : Ejemplo “CÓMO EDUCAR A LOS HIJOS” o “USO DEL DINERO” y de acuerdo al **estilo predominante** de cada uno, analizar:
 - a) ¿Como se enfrentó?
 - b) ¿Cómo se resolvió?
 - c) ¿Qué grado de satisfacción tuvo el resultado?
 - d) ¿Qué aprendimos?
 - e) ¿Como mejorar?

Ejemplo: Mi actitud normal es: Hay oportunidades que dejo al otro hacerse responsable de resolver el problema.

Modificar a: Cada vez que me enfrente a un problema, asumiré la responsabilidad de buscar formas de resolverlo.

Conversar estos acuerdos como matrimonio, para ayudarse mutuamente, con cariño. Buscar un día al mes para conversar sobre el progreso de estos acuerdos. ¿Cómo lo podríamos graficar?