

Exploración de la situación de las 8 áreas básicas de la vida

El siguiente cuadro es para hacer una exploración que refleje una idea cercana de la situación actual de la vida en pareja, donde en la columna de “si hay” se pondrá un 1 que representa un punto, si la relación de pareja en este momento se considera que, si hay similitud de ideas y acuerdos en el área correspondiente, ya sea física, sexual, emocional, etc. Pone un 1 en “regular” si se considera que la relación no tiene claras las similitudes o acuerdos en determinada área, de igual forma poner un 1 si se considera que en la relación no hay similitudes o acuerdos. Igualmente se sumarían las columnas, estas nos darán un resultado, este resultado se explicará posterior al siguiente cuadro. Ya por último poner en comentarios el “por qué” se le dio un punto a tal columna, como lo muestra el siguiente ejemplo:

Ejemplo

Similitud	Si Hay	Regular	No Hay	Comentario
1. Física	1			Con mi pareja hemos llegado a acuerdos claros en cuestión de alimentación y ejercicio.
2. Sexual	1			Con mi pareja tenemos una vida sexual plena y satisfactoria.
3. Económica		1		Yo soy el sostén de la casa, me gustaría que mi pareja contribuyera a los gastos con mayor entusiasmo.
4. Intelectual / Trabajo	1			Considero que ambos nos agradan las labores que realizamos ya sea en estudios o laborales.
5. Espiritual		1		Tenemos diferentes formas de ver la vida, yo creo en dios y él no.
6. Emocional	1			Con mi pareja puedo mostrarme vulnerable y él me sostiene la mano cuando es necesario y viceversa.
7. Familiar			1	No gran problema es que no le pone límites a su familia, creen que estamos a su disposición.
8. Social / Relaciones			1	Sus amigos siempre he considerado que son mala influencia y le quitan el tiempo que bien podría estar conmigo.
Total	4	2	2	

Los resultados, en el caso de este ejemplo, se consideraría que la pareja tiene un área física, sexual y emocional con acuerdos claros y similitudes fuertes, con 2 puntos en lo regular, en el área económica e intelectual, aunque su prioridad para “desarrollar” son acuerdos claros en lo familiar y lo social.

Realiza este ejercicio en el siguiente cuadro

Similitud	Si Hay	Regular	No Hay	Comentario
1. Física				
2. Sexual				
3. Económica				
4. Intelectual / Trabajo				
5. Espiritual				
6. Emocional				
7. Familiar				
8. Social / Relaciones				
Total				

Completa las siguientes frases:

En mi columna de "si hay", considero _____,
de tal forma las acciones que aplicaré con mi pareja son _____

En mi columna de "regular", considero _____,
de tal forma las acciones que aplicaré con mi pareja son _____

En mi columna de "no hay", considero _____,
de tal forma las acciones que aplicaré con mi pareja son _____

Concluyendo

Si bien este ejercicio no da un panorama general de los acuerdos y similitudes en cada área de la vida en pareja, este ejercicio se puede realizar nuevamente una vez que se haya concluido con todo el curso, de tal forma quedaría asentado un antes y un después de la situación, a través del curso hay muchos puntos de vista que se pueden cambiar con el fin de mejorar la situación y la convivencia en la vida en pareja.