

Ejercicio de relación

Raúl Yeomans Vejar

Yo como individuo

- ¿Qué te da miedo?
- ¿Qué te da vergüenza?
- ¿Qué admiras de ti?
- ¿Qué odias de ti?
- ¿Qué te genera inseguridad?
- ¿Qué debilidad identificas en ti?
- ¿Cuáles son mis valores centrales y cómo guían mis decisiones?
- ¿Cuáles son mis habilidades y talentos únicos?
- ¿Qué actividades o pasatiempos me brindan satisfacción y alegría?
- ¿Cómo manejo el estrés en las situaciones difíciles?
- ¿Qué aspectos de mi vida personal me gustaría mejorar y cómo puedo lograrlo?
- ¿Qué manías tengo?
- ¿Cómo me veo a mí mismo en un futuro ideal?

Yo como pareja

- ¿Qué significa para mí una relación comprometida y saludable?
- ¿Cuáles son mis expectativas de comunicación y resolución de conflictos en una relación?
- ¿Qué estás dispuesto a cambiar?
- ¿Qué no estás dispuesto a cambiar?
- ¿Qué valoras en una pareja?
- ¿Cómo defines tu espacio?
- ¿Consideras posible una relación a distancia?
- ¿Qué metas compartidas me gustaría establecer con mi pareja?
- ¿Qué esperas de tu pareja?
- ¿Estás dispuesto a vivir en otro lugar?
- ¿Estás dispuesto a ir a psicólogo de pareja?
- ¿Estás dispuesta a tener mascotas?

Con mi familia actual (padres y hermanos)

- ¿Qué admiras de tu mamá?
- ¿Qué admiras de tu papa?
- ¿Qué admiras de tus hermanos?
- ¿Qué te disgusta de tu mamá?
- ¿Qué te disgusta de tu papá?
- ¿Qué te disgusta de tus hermanos?
- ¿Cómo influye mi relación con mi familia actual en mis decisiones y mi vida diaria?
- ¿Qué momentos familiares valoro más y por qué?
- ¿Cuáles son las tradiciones o valores familiares que más aprecio? ¿Cuáles estás dispuesto a dejar atrás?

¿Qué tipo de apoyo y contribución puedo brindar a mi familia actual?

Yo como futura familia

1) Cultura y familia política

- ¿Que vamos hacer los veranos,navidades y otras fiestas?
- ¿Casa de tus padres o los míos?
- ¿Cómo repartiremos navidades y años nuevos?
- ¿La pasaremos solos en algún momento?
- ¿Con qué frecuencia visitaremos a tus padres o los míos?
- ¿Todos los sábados y domingos? ¿Es necesario?
- ¿Una vez al mes casa de tus padres y una vez al mes casa de mis padres?
- ¿Tienes interés en vivir juntos antes de casarnos?

2) Religión

- ¿Asistirás a misa todos los domingos?
- ¿Tienes un plan de vida espiritual?
- ¿Rezaremos juntos?
- ¿Nos confesaremos con frecuencia?

3) Hijos

- ¿Qué tan pronto deseas tener hijos después del matrimonio?
- ¿Cuál va a ser la actitud ante los hijos?
- ¿Cuántos hijos deseas tener?
- ¿Qué pasa si no vienen niños y no se logra quedar embarazada? ¿Qué vamos hacer?
- ¿Fecundación in vitro, adopción?

4) Colegio y educación de los hijos

- ¿Qué tipo de educación queremos para nuestros hijos?
- ¿Religiosa o laica?
- Educación sexual, ¿quién la dará y a qué edad?
- ¿Cómo propones la comunicación y prevención de consumo de drogas?

5) Dinero

- ¿Qué régimen vamos a seguir una vez casados: mancomunados o separación de bienes?
- ¿Qué vamos hacer en caso de herencia?
- ¿Cómo vamos actuar ante un fraude en herencia?
- ¿Cómo vamos a gastar el dinero?
- ¿Cómo vamos a tomar las decisiones económicas?

6) Enfermedades

- ¿Cómo actuar ante una enfermedad?
- Si uno de los dos muere, ¿el otro se puede casar? ¿Puede tener más hijos?

