



## ÍNDICE

1. ¿QUÉ ELIGES?
2. LA “DAFO” DE TU RELACIÓN
3. ¿CÓMO PLANTEARNOS OBJETIVOS PARA MEJORAR DE VERDAD

# 1. ¿QUÉ ELIGES?

Empecemos con algo sencillo para romper el hielo. Elegid entre las siguientes dos opciones, la respuesta que daría vuestra pareja. Intentad contestar a la vez. ¿Cuántas habéis acertado?

**Vacaciones en invierno**

**Vacaciones en verano**

Trabajar de lo que siempre has querido, pero ganar poco

Ganar más dinero y trabajar de algo que no te gusta

**Leer un libro**

**Ver una película**

Trabajar más horas, pero menos días

Trabajar más días, pero menos horas.

**Fracturarte tu mano dominante**

**Fracturarte los dos tobillos.**

Un día de sofá y manta

Un día sin entrar en casa.

**Fiesta de noche**

**Fiesta de día**

Series de muchas temporadas

Series de pocas temporadas.

<b>Que te hagan la comida en casa todos los días</b>	<b>Comer fuera de casa todos los días</b>
Películas de terror	Películas de comedia
<b>Hotel</b>	<b>Camping</b>
Quince días de vacaciones en el mismo sitio	Quince días de vacaciones moviéndote todos los días.
<b>Abrazos</b>	<b>Besos</b>
Encima	Debajo
<b>Sexo oral</b>	<b>Masturbación</b>
Sexo relajado	Sexo con intensidad
<b>No tener nunca un orgasmo, pero tener las relaciones sexuales que desees</b>	<b>Tener orgasmos, pero tener menos relaciones sexuales de las que desees</b>
Dormir después de una relación sexual	Hablar después de una relación sexual
<b>Estar dos años más de tu vida con tu pareja siendo muy feliz</b>	<b>Estar toda la vida con tu pareja sin ser feliz</b>
Erotizar con vídeos	Erotizar con lectura
<b>Desnudez al compelto</b>	<b>Ropa interior</b>
Hora de la siesta	Por la mañana
<b>Ropa arreglada</b>	<b>Ropa de deporte</b>
Dominar	Ser dominado/a

## 2 . LA “DAFO” DE LA RELACIÓN

Las relaciones de pareja se pueden comparar con la construcción y mantenimiento de una empresa: queremos cumplir unos objetivos, necesitamos de otros para cubrir nuestras necesidades, y si

alguien deja de trabajar, la empresa pierde. ¿Conocéis la DAFO (debilidad, amenaza, fortaleza, oportunidades) de vuestra empresa?

- **Fortalezas:** todas las cosas que vuestra relación os aporta y que vosotros hacéis por la relación. Aquello que sostiene que siga funcionando.
- **Debilidades:** aquellas cosas que aún os cuesta gestionar y perjudican la relación o pueden llegar a hacerlo.
- **Amenazas:** situaciones que sintáis que son una amenaza para la relación y puede poner poner la relación en peligro.
- **Oportunidades:** aquellas situaciones que veais como potencial para aprovecharlas y mejorar la relación. Ejemplo: hacer cambios, id a vivir juntos, un nuevo trabajo...

Responder de forma conjunta a las siguientes preguntas:

**¿CUÁLES SON VUESTRAS FORTALEZAS COMO PAREJA?**

**¿CUALES SON VUESTRAS DEBILIDADES COMO PAREJA?**

**¿QUÉ SITUACIONES SENTÍS QUE SON UNA AMENAZA PARA LA RELACIÓN?**

**¿QUÉ OPORTUNIDADES CONSIDERÁIS QUE HABÉIS COGIDO PARA LLEGAR HASTA DONDE ESTÁIS?**

# 3 . ¿CÓMO PLANTEARNOS OBJETIVOS PARA MEJORAR DE VERDAD?

En ocasiones, nos planteamos objetivos tan generales e inespecíficos, que terminan en el olvido. Para plantearnos objetivos con nuestra relación, lo primero será saber qué cosas no están perjudicando el buen funcionamiento de la relación, qué queremos mantener y qué nos gustaría mejorar. Una vez tengamos, esta lista, acordar por donde os gustaría empezar a trabajar, y escribid paso a paso qué debéis hacer para conseguirlo.

Recuerda que debemos escribir objetivos concretos y específicos, y si es posible, detallar cuándo consideraremos que se están haciendo cambios.

Veámoslo poco a poco. Lo primero será rellenar esta tabla con la siguientes indicaciones:

- ELIMINAR: ¿Qué hay en vuestra relación que os hace daño, os supone un sacrificio o no os aporta nada?
- MANTENER: ¿Qué funciona bien en vuestra relación u os aporta bienestar y queréis seguir manteniendo?
- MEJORAR: ¿qué tendríais que añadir a vuestra relación que la mejorase?

---

## ELIMINAR

---

## MANTENER

---

## MEJORAR

---

A continuación, leed de una en una las situaciones escritas en la fila "eliminar" y contestad a las siguientes preguntas

En cuanto a las situaciones escritas en **ELIMINAR...:**

- ¿Cuál sería el primer paso que tendríais que hacer para eliminar esto? ¿Y el segundo? ¿Y el tercero?
- ¿Qué beneficios aportaría a la relación eliminar esto?
- ¿Qué coste tiene para cada uno eliminar esto?

- ¿Qué beneficios tiene para cada uno eliminar esto?

A continuación,  
leed de una en  
una las  
situaciones  
escritas en la fila  
“mantener” y  
contestad a las  
siguientes  
preguntas

En cuanto a las situaciones escritas en **MANTENER...:**

- ¿Qué comportamientos tenéis cada uno que favorezca que esto se mantenga?
- Si dejaseis de hacerlo en algún momento, ¿por qué sería? ¿qué tiene que pasar para llegar a esto?

- ¿Qué beneficios aportaría a la relación eliminar esto?

- ¿Qué coste tiene para cada uno eliminar esto?

- ¿Qué beneficios tiene para cada uno eliminar esto?

A continuación,  
leed de una en  
una las  
situaciones  
escritas en la fila  
“mejorar” y  
contestad a las  
siguientes  
preguntas

En cuanto a las situaciones escritas en **MEJORAR...:**

- ¿Cuál sería el primer paso que tendríais que hacer para mantener esto? ¿Y el segundo? ¿Y el tercero?

- ¿Qué beneficios aportaría a la relación mantener esto?

- ¿Qué coste tiene para cada uno mantener esto?

- ¿Qué beneficios tiene para cada uno mantener esto?

---