

Mucha vida de pareja y hartos trabajos

Es de parejas sabias **saber controlar las fuerzas que amenazan su unidad**. Con esta actividad esperamos que puedan ampliar la mirada sobre el esfuerzo que significa tener muchas responsabilidades fuera del hogar y encontrar sus propias soluciones para mantenerse unidos con calidad.

I Hagámonos las preguntas difíciles.

Respondan por separado las preguntas del cuadro a continuación y denle un puntaje:

Preguntas relativas al trabajo tuyo, mío y el nuestro		Respuestas				
N°	Pregunta	NO -> SI				
		1	2	3	4	5
1	¿Tengo claridad respecto de cómo reparto el tiempo entre trabajo y familia?					
2	¿Se dónde está el punto de quiebre entre trabajo y familia?					
3	¿Pienso que mi pareja siente equidad en el reparto de las labores hogareñas?					
4	¿Siento equidad en el reparto de las labores hogareñas?					
5	¿Lo pasamos bien trabajando juntos en las labores hogareñas?					
6	Mis actividades hogareñas, ¿las realizo pensando que es para el bien de todos?					
7	¿Soy un buen apoyo para mi pareja en su desarrollo laboral?					
8	¿Mi pareja es un buen apoyo para en mí desarrollo laboral?					
9	¿Mi pareja no hace valer la diferencia de ingresos para imponer sus proyectos o visión de familia?					
10	Pienso que mis momentos junto a ti son de calidad, estoy de cuerpo y mente presente, sin distractores					
11	Pienso que tus momentos junto a mi son de calidad, estás de cuerpo y mente presente sin distractores					
12	Desarrolla tus propias preguntas de interés ...					

II Evaluando las respuestas.

Para cada pregunta promedien el puntaje de respuesta de ambos, luego sume los promedios, este es el puntaje de ustedes.

III Trabajando los puntos débiles.

Por cada respuesta con promedio bajo 4,5, planifique con su pareja medidas para mejorarlo, partiendo por los puntajes más malos.