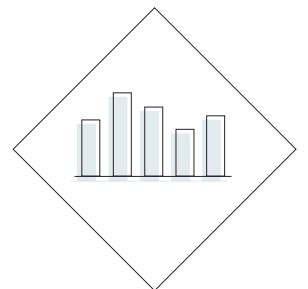


# EJEMPLO

---

PREPARE  ENRICH.

# Reporte de Pareja



# PREPARE/ENRICH

## Versión personalizada

Felicidades por completar el inventario PREPARE/ENRICH. Tomarse el tiempo para reflexionar sobre su relación, es una parte importante para crecer como pareja. Basado en más de 30 años de investigación, las preguntas y temas abordados en su evaluación, fueron personalizados para su relación. Estos resultados se resumen en las siguientes páginas del informe.

PREPARE/ENRICH está diseñado para ponerlos a pensar y hablar sobre su relación. Este informe puede ayudarles a identificar sus puntos fuertes de la relación, que son recursos que pueden utilizar para construir su relación. Sus resultados también destacarán áreas de crecimiento que se necesitan mejorar. Todas las relaciones requieren atención, mantenimiento y dirección para seguir creciendo y funcionando sin problemas. No vean sus resultados como permanentes, o que no se pueden cambiar. Estos resultados son una instantánea de cómo cada uno de ustedes describió su relación el día que tomaron la valoración.

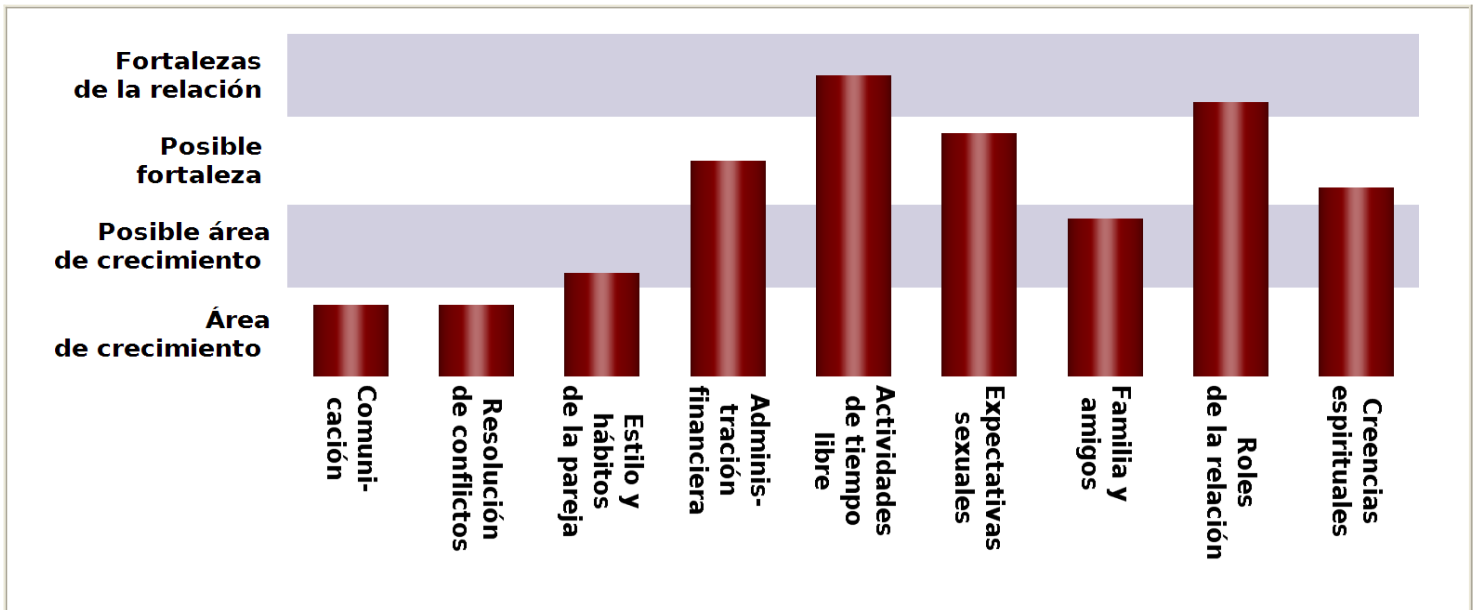
Su facilitador capacitado de PREPARE/ENRICH podrá proporcionarles opiniones y responder preguntas conforme avancen juntos a través de los resultados. También están capacitados para enseñarles nuevas habilidades de relación, que pueden conducirlos a una relación de pareja más satisfactoria.

Les animamos a que consideren tomar una Evaluación de la Pareja de aniversario cada año en el sitio Web <http://www.couplecheckup.com> como una forma de enriquecer proactivamente su relación. Recuerden que cuanto más inviertan en su relación, más se beneficiarán ambos: **¡Les deseamos mucho éxito en el crecer juntos como pareja!**

### Contenidos

<u>Sección del informe</u>	<u>Página</u>
<b>Áreas de fortaleza y crecimiento</b>	<b>3</b>
<b>Dinámicas de la relación</b>	<b>4</b>
<b>Perfil del estrés personal</b>	<b>5</b>
<b>Mapa de la pareja</b>	<b>6</b>
<b>Mapa de la familia</b>	<b>7</b>
<b>Escalas de la personalidad SCOPE</b>	<b>8-10</b>

# Áreas de fortaleza y crecimiento

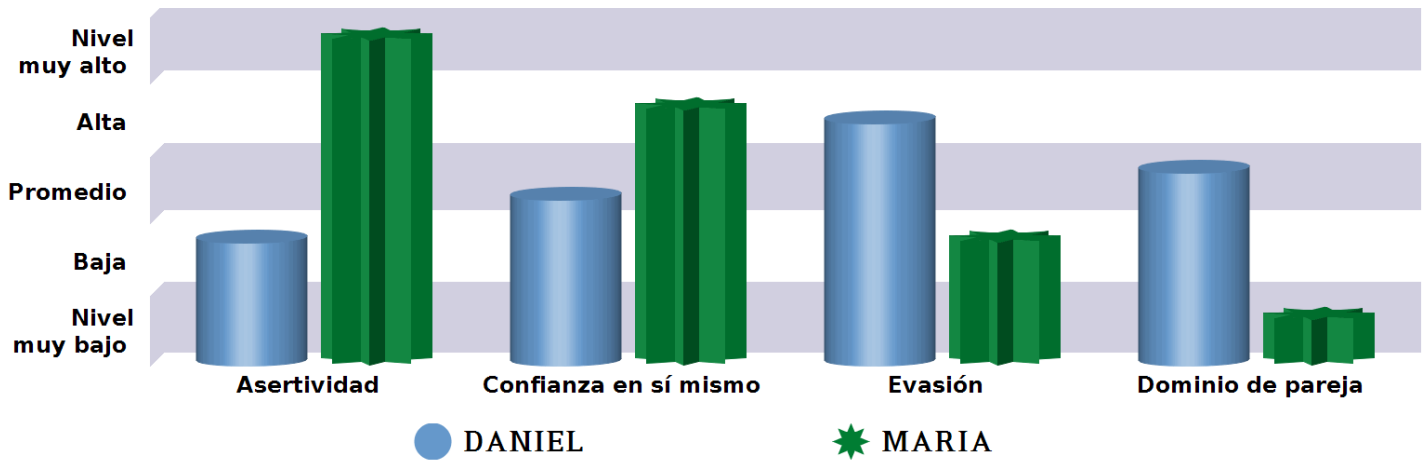


<b>Fortalezas de la pareja</b> Área <i>Alta</i> en acuerdos de pareja	Actividades de tiempo libre Roles de la relación
<b>Posibles fortalezas de la relación</b> Área <i>Moderadamente Alta</i> en acuerdos de pareja	Administración financiera Creencias espirituales Expectativas sexuales
<b>Posibles áreas de crecimiento</b> Áreas <i>Moderadamente Bajas</i> en acuerdos de pareja	Estilo y hábitos de la pareja Familia y amigos
<b>Áreas de crecimiento</b> Área <i>Baja</i> en acuerdos de pareja	Comunicación Resolución de conflictos

## Resumen

Sus resultados sugieren un patrón convencional con una mezcla de fortalezas y áreas de crecimiento. Si bien no existe una relación perfecta, las parejas que se comprometen a trabajar en sus habilidades de relación, tales como la comunicación y la resolución de conflictos, pueden mejorar la calidad general de su relación. ¡Aproveche esta oportunidad para invertir tiempo y energía en el crecimiento de su relación!

# Dinámicas de la relación



**Firmeza de Carácter** es la habilidad de expresar sus sentimientos y pedir lo que uno quiere.

**Daniel:**  **Baja**

Daniel tiene algo de dificultad en expresar pensamientos y sentimientos, y a veces encuentra difícil el pedir lo que quiere en la relación.

**Maria:**  **Nivel muy alto**

Maria es bueno en expresar abiertamente pensamientos y sentimientos, y fácilmente puede pedir lo que quiere en su relación.

**Confianza en sí mismo** se centra en qué tan bien se siente uno acerca de uno mismo y sus habilidades para cumplir lo que quiere en la vida.

**Daniel:**  **Promedio**

Daniel tiene un nivel moderado de confianza en sí mismo y generalmente podría tener una auto estima positiva. Usualmente se siente bien acerca de su capacidad de lograr lo que se requiere en la vida.

**Maria:**  **Alta**

Maria tiene un alto nivel de confianza en sí mismo, una auto estima positiva y generalmente se siente bien sobre su capacidad para efectivamente lograr lo que se requiere en la vida.

**Evasión** es la tendencia de minimizar problemas y la renuencia de tratar los problemas directamente.

**Daniel:**  **Alta**

Daniel obtuvo una calificación en el rango "alto" y podrían tender a minimizar problemas y ser renuentes a tratar problemas directamente.

**Maria:**  **Baja**

Maria obtuvo una calificación "baja" en Evasión, y generalmente estará abierto para identificar y conversar sobre problemas en su relación.

**Dominio de pareja** se centra en cuánto uno se siente controlado, o dominado por su pareja.

**Daniel:**  **Promedio**

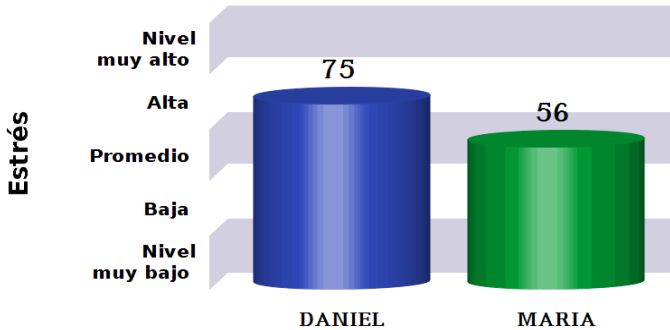
Daniel obtuvo una calificación en el rango "moderado" en Dominio de pareja, y a veces siente que su pareja es dominante, calculadora, u ocasionalmente interesada en manejar su vida.

**Maria:**  **Nivel muy bajo**

Maria obtuvo una calificación en el rango "muy bajo" en Dominio de Pareja, y no siente que su pareja es dominante, calculadora, o interesada en manejar su vida.

# Perfil del estrés personal

El **Perfil del estrés personal** examina el nivel de estrés personal de cada persona en el último año. Para las parejas comprometidas, los niveles del estrés se basan en las respuestas de las 25 fuentes comunes del estrés personal y de la boda.



**Daniel** parece tener un alto nivel de estrés personal que puede crear muchas exigencias en el tiempo y la energía de una persona. El estrés también puede contribuir a los problemas de la salud física, relacional y emocional. Sería útil aprender y hacer uso de recursos eficientes para hacer frente a la forma de manejar mejor el estrés personal.

**Maria** parece tener un nivel moderado de frustración o estrés personal. Estas frustraciones y factores del estrés, a veces pueden afectar las actitudes, la salud y las relaciones. Sería útil el identificar recursos eficientes para hacer frente al estrés y que no resulte abrumador.

## ¿Qué tan seguido le han creado estrés a usted estos problemas?

Nunca 1	Casi nunca 2	A veces 3	A menudo 4	Muy a menudo 5
------------	-----------------	--------------	---------------	-------------------

### Daniel

#### 10 factores sobresalientes del estrés

##### Muy a menudo

La toma de decisiones acerca de los detalles de la boda.  
Su actual arreglo sobre los deberes del hogar.

##### A menudo

Falta de ejercicio  
Falta de tiempo para el novio  
Tratar con su familia política

##### A veces

El novio estresado por los planes de la boda  
El novio no hace la cosas  
Emocionalmente molesto / problemas emocionales  
Su pareja

### Maria

#### 10 factores sobresalientes del estrés

##### Muy a menudo

La toma de decisiones acerca de los detalles de la boda.  
Preocupaciones financieras  
Tratar con la fiesta de la boda

##### A menudo

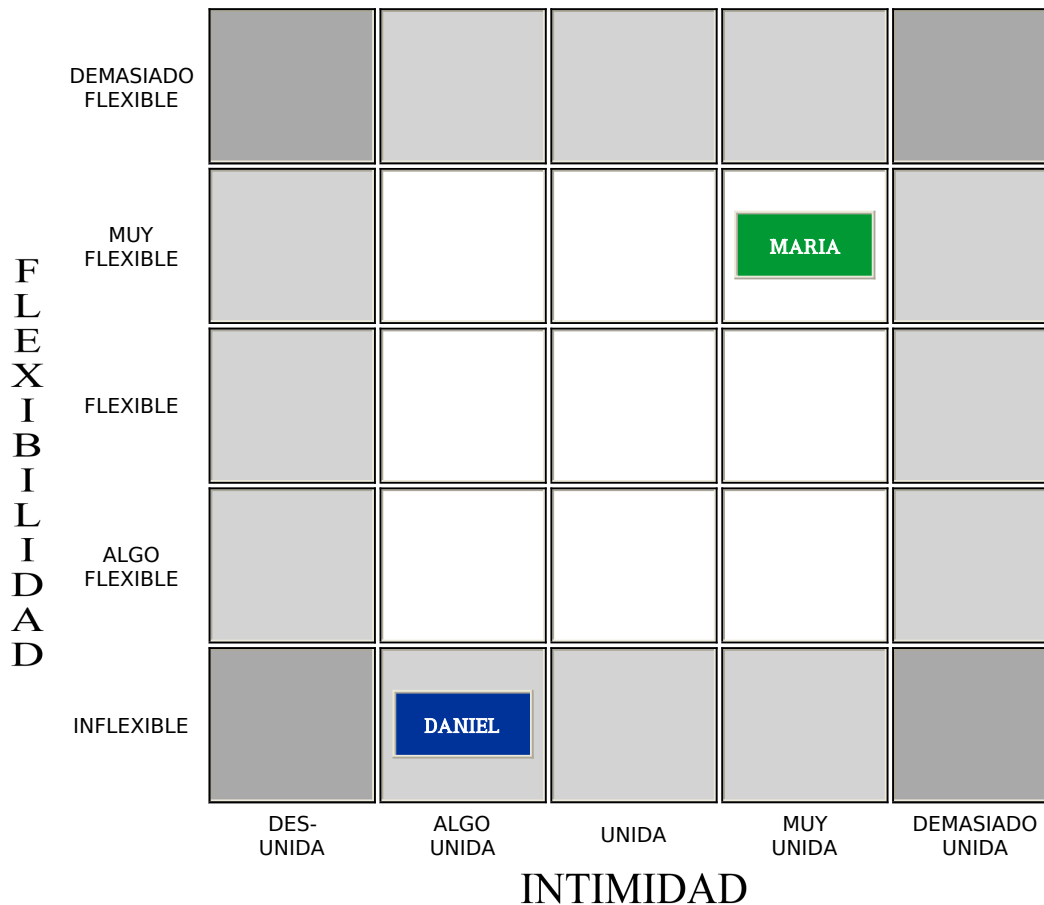
Falta de tiempo para los amigos  
Su actual arreglo sobre los deberes del hogar.

##### A veces

Emocionalmente molesto / problemas emocionales  
Falta de tiempo para el novio  
Opiniones de amigos y parientes  
Su pareja  
Su trabajo

**Ejercicios de PREPARE/ENRICH:** *Identificar los problemas más críticos, Equilibrar sus prioridades, Estrés de la boda*

# Mapa de la pareja



**Intimidad de la pareja** es definida como la intimidad emocional que uno siente hacia su pareja. En esta dimensión, las relaciones pueden variar desde *desunidas* a *demasiado unidas*.

- Daniel describe esta relación como **Algo unida**. Estas personas a menudo se sienten un poco desunidas o emocionalmente alejadas de su pareja. Las parejas menos unidas a menudo suelen ser más independientes entre sí. Necesitan cuidarse del llegar a permitir que su relación llegue a ser muy desunida.
- Maria describe esta relación como **Muy unida**. Las parejas muy unidas a menudo tienen un buen equilibrio entre la intimidad y la separación, lo cual refleja una relación interdependiente. Los matrimonios saludables fomentan la unión, pero también dejan espacio para que cada miembro de la pareja pueda ejercer intereses y actividades individuales.

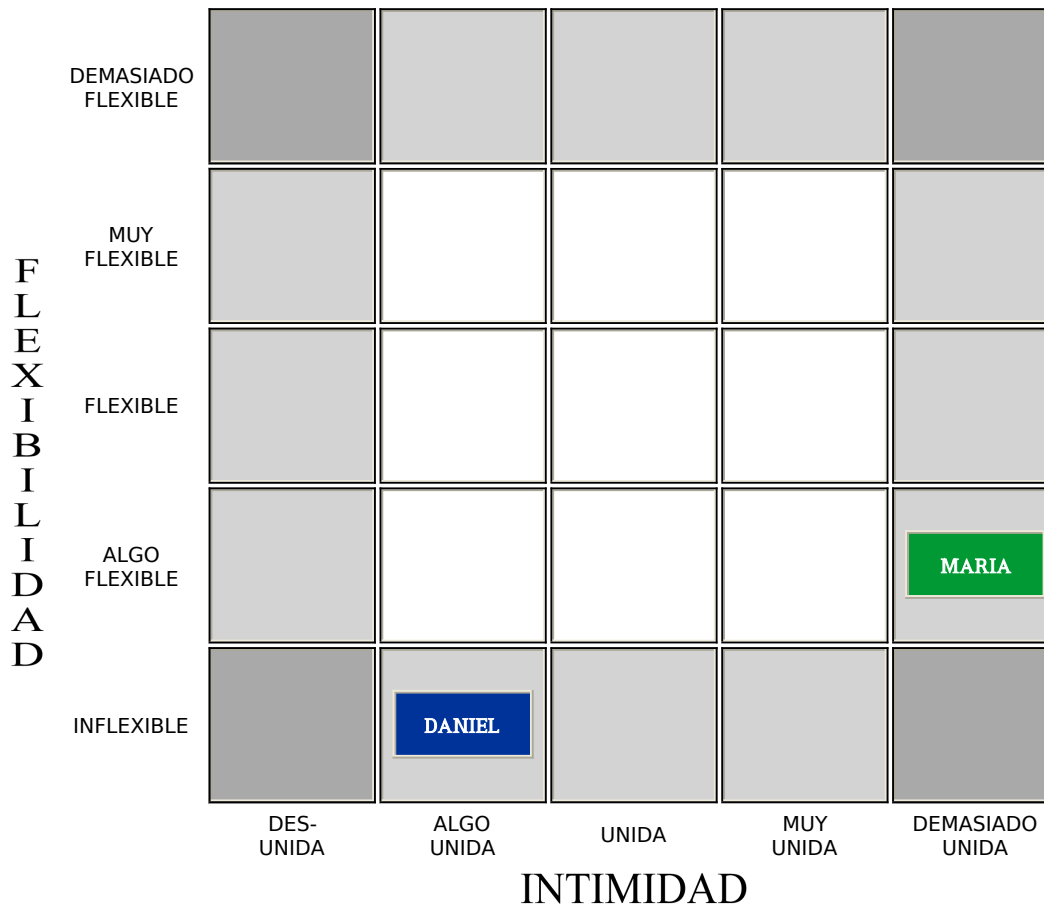
**Flexibilidad de la pareja** se define como la habilidad de adaptarse a cambios en los roles y el liderazgo, en respuesta a las exigencias de la vida. En esta dimensión, las relaciones pueden variar desde *inflexible* a *demasiado flexible*.

- Daniel siente que la relación es **Inflexible**, resistiendo cambios en el liderazgo, o los roles. Estas relaciones necesitan cuidarse de convertirse en muy rígidas, con los roles y las estructuras inflexibles. Algo de estructura es bueno, pero el matrimonio requiere la capacidad de ser flexible, para poder mantenerse saludable y equilibrado, cuando se presentan las exigencias de calendarios ocupados.
- Maria siente que la relación es **Muy flexible**, con un buen equilibrio entre la estabilidad y el cambio. A menudo pueden compartir la toma de decisiones y ser capaces de adaptarse a los problemas actuales. La mayoría de las parejas funcionan bien con este nivel de flexibilidad.

**Discusión de la pareja:** Revisen los resultados de la intimidad y la flexibilidad. Puede ser útil el poder analizar lo que es positivo, sobre los niveles actuales de la intimidad y de la flexibilidad. También puede ser útil el poder analizar cualquier cambio deseado (aumentos o disminuciones) en la intimidad y la flexibilidad.

**Ejercicios PREPARE/ENRICH:** *Hacer mapa de su relación, Ejercicios de la intimidad, Ejercicios de la flexibilidad*

# Mapa de la familia



**Intimidad de la familia** se define como la intimidad emocional que uno sintió al crecer en su familia de origen. En esta dimensión, las relaciones familiares pueden variar desde *desunidas* a *demasiado unidas*.

- Daniel creció en una familia que era **Algo unida**. Estas personas experimentaron algo de unidad familiar, con bastante libertad para ser individuales y buscar relaciones externas.
- María creció en una familia **Demasiado unida**. Estas personas a menudo describen que sienten un alto nivel de intimidad en su familia de origen, siendo las prioridades la intimidad y la lealtad. A veces puede que hayan experimentado mucha unión y haber deseado más libertad de su familia.

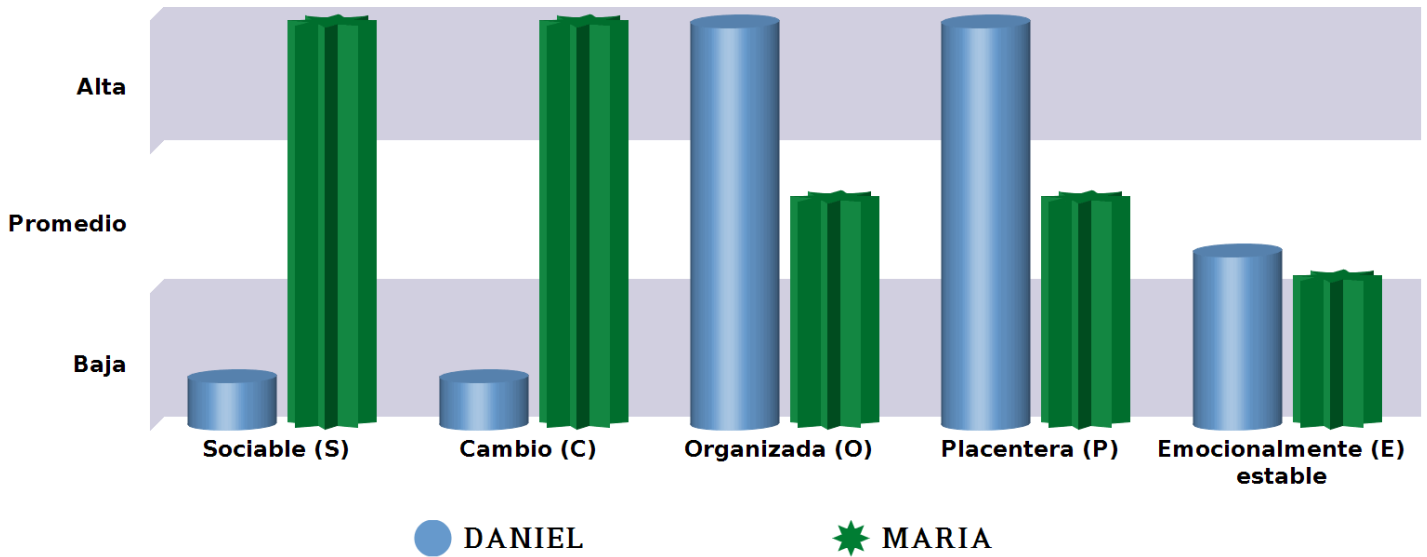
**Flexibilidad de la familia** se define como la habilidad de una familia de adaptarse a los cambios en los roles, el liderazgo y la disciplina. En esta dimensión, las relaciones de la familia pueden variar desde *inflexible* a *demasiado flexible*.

- Daniel experimentó una familia de origen que se consideraba **Inflexible**. Estas familias no son muy abiertas a los cambios. Los miembros de la familia a menudo son muy rígidos y resisten los cambios en el liderazgo, roles y rutinas. Estas familias también tienen problemas en adaptarse al estrés y el encontrar nuevas formas de enfrentar problemas.
- María experimentó una familia de origen que se consideraba **Algo flexible**. Estas familias mantienen un alto nivel de estructura y organización. El liderazgo, la toma de decisiones y los roles están claramente definidos con poca flexibilidad. Pueden tener algunas dificultades en adaptarse al estrés y el encontrar nuevas formas para hacer frente a los desafíos.

**Discusión de la pareja:** Revisen los resultados sobre la intimidad y la flexibilidad de los orígenes de la familia. Analicen la intimidad y la flexibilidad de la familia con ejemplos actuales como los días festivos, el celebrar un cumpleaños, o cómo se maneja la disciplina. ¿Qué quiere cada persona incorporar de su familia a su relación actual? ¿Qué es lo que cada persona quiere dejar atrás?

**Ejercicios PREPARE/ENRICH:** Hacer mapa de su relación, Ejercicios de la intimidad, Ejercicios de la flexibilidad

# Escalas de la personalidad SCOPE



La evaluación de la **Personalidad SCOPE** consta de cinco dimensiones basadas en el Modelo de cinco factores de la personalidad. Las cinco dimensiones y los resultados de la pareja se describen a continuación. Revisen los resultados de todas las cinco dimensiones, en vez de centrarse en sólo uno o dos rasgos, donde las personas tienen una puntuación alta o baja.

Comparen los resultados de la personalidad SCOPE donde son similares y donde son diferentes. Analicen las ventajas y desventajas de cada uno.

**Ejercicios PREPARE/ENRICH:** SCOPE su personalidad

## Sociable (S)

**Este rasgo refleja las preferencias en el comportamiento de situaciones sociales.**

- **Daniel** obtuvo una calificación **Baja** en ser Sociales. Estas personas tienden a ser reservados o introvertidos. Los introvertidos sociales a menudo carecen de niveles de actividad y exuberancia de los extrovertidos. Podrían ser discretos, deliberados y menos unidos socialmente. A menudo prefieren estar solos, o con unos pocos amigos cercanos. Estas personas lo más seguro es que se sientan revitalizados tras pasar tiempo solos, o en pequeñas situaciones íntimas, a diferencia de grandes grupos o fiestas. Estando fuera de equilibrio, podrían parecer reclusos, o separados de los demás.
- **Maria** obtuvo una calificación **Alta** en la dimensión Social. Estas personas son generalmente extrovertidas. Los extrovertidos sociales disfrutan estar con personas y a menudo están llenos de energía. Podrían ser entusiastas y orientadas a la acción. A menudo disfrutan de su capacidad de hacer amigos y conocidos fácilmente y no prefieren la soledad. En grupos les gusta conversar, hacerse valer y a menudo, podrían ser el centro de atención. Estando fuera de equilibrio, podrían parecer que buscan la atención, o que son superficiales.

### Discusión de pareja:

Las parejas en la que una persona obtiene una calificación más alta que la otra, necesitarán comunicarse abiertamente entre sí, acerca del tema de asistir a eventos sociales y reunirse con otras personas. Una persona recibe energía de socializar con otros, mientras que la otra prefiere más privacidad y tiempo a solas. Esta diferencia podría ser más evidente, cuando están experimentando una mayor cantidad de estrés. Pueden evitar conflictos innecesarios en su relación analizándolos entre sí, antes de decir "sí" o "no", al hacer planes sociales.



# Escalas de la personalidad SCOPE

## Cambio (C)

**Este rasgo refleja la apertura al cambio, la flexibilidad y el interés en nuevas experiencias.**

- **Daniel** obtuvo una calificación **Baja** en Cambio. Estas personas tienen los pies sobre la tierra, prácticos por naturaleza y poco interesados en nuevas ideas y experiencias. El cambio podría ser difícil para ellos y aumentaría su nivel de estrés. Estas personas prefieren lo conocido y las cosas a las que están acostumbradas. Sus actitudes suelen ser más convencionales o tradicionales. Estando fuera de equilibrio, podrían parecer rígidos, o cerrados a nuevas experiencias.
- **Maria** obtuvo una calificación **Alta** en Cambio. Estas personas van a tender a ser flexibles, no convencionales y muy abiertas a nuevas experiencias. Están abiertas al cambio y a menudo tienen un amplio rango de intereses. Prosperan en el desarrollo de nuevas y creativas soluciones a problemas, aún cuando un método ya probado y real pueda funcionar igual de bien. Estando fuera de equilibrio, podrían parecer estar demasiado interesados en nuevas ideas y aventuras. Otras personas podrían preguntarse el por qué están constantemente intentando reinventar la rueda.

### Discusión de pareja:

Una persona que alcanza una calificación más alta que la otra, puede representar un caso de una persona atraída por alguien de personalidad opuesta. La persona más práctica es la más a menudo atraída por el libre pensamiento y las actitudes abiertas de la otra persona. Inversamente, la persona más abierta puede reconocer el valor del enfoque estable de su pareja hacia la vida. Pueden haber momentos en los que las actitudes, las preferencias, o el comportamiento de la otra persona, lo podrán desafiar o frustrar. Van a querer recordar tratar de resolver sus diferencias, en vez de tratar de cambiar o criticarse entre sí. El aprovechar las fortalezas de cada uno puede ayudarles a que aprecien sus diferencias.

## Organizada (O)

**Este rasgo refleja qué tan organizada y persistente es una persona en su vida y trabajo diario. También refleja la persistencia en la consecución de metas.**

- **Daniel** obtuvo una calificación en el rango **Alto** en esta dimensión de la personalidad. Estas personas son metódicas y bien organizadas. Tienden a ser persistentes y confiables, y ponen gran énfasis en este tipo de comportamiento. Son bastante orientadas hacia metas y tienen un plan bien pensado, cuando se esfuerzan por lograr sus metas. Estando fuera de equilibrio, pueden ser percibidos como perfeccionistas, o demasiado determinados. Incluso, otras personas podrían verlas como demasiado organizadas o calculadoras, en su enfoque a la vida.
- **Maria** obtuvo una calificación en el rango **Promedio** en esta dimensión de la personalidad. Generalmente estas personas son organizadas. A menudo son confiables y orientadas hacia las metas, pero también pueden ser flexibles, dejando de lado el trabajo y las agendas. Saben cómo organizarse, pero no siempre es una alta prioridad. Su hogar y lugar de trabajo suelen ser algo desordenados, pero saben donde se encuentran las cosas.

### Discusión de pareja:

Las parejas en que una persona obtiene una calificación más alta que la otra, necesitarán comunicarse abiertamente entre sí sobre sus metas, roles y expectativas. Probablemente, las tendencias de su pareja a veces podrían ser simpáticas, pero también pueden convertirse en molestas, distractoras, o que incluso causen enojo; cuando hay estrés. Pueden equilibrarse y evitar los extremos entre el perfeccionismo y el descuido. Los desafíos potenciales incluyen diferentes expectativas para las tareas del hogar, los roles de la relación y metas a largo plazo. Trabajen con sus fortalezas y permitan que la persona más organizada maneje los pequeños detalles. Necesitarán cuidarse que la persona organizada funcione más como "padre de familia" y menos como "pareja".

# Escalas de la personalidad SCOPE

## Placentera (P)

**Este rasgo refleja qué tan considerado y cooperativo es uno en las interacciones con otras personas.**

- **Daniel** obtuvo una calificación **Alta** en la dimensión de Placenteros. Estas personas serán confiables, amistosas y cooperativas. Valoran el llevarse bien con los demás, son consideradas y serviciales. Son optimistas sobre la gente, ven a los demás como básicamente honestos, decentes y de confianza. Estando fuera de equilibrio, podrían sacrificar sus propios sentimientos y opiniones por complacer a los demás. Incluso, algunos conocidos podrían verlos como manipulables. En su relación de pareja, podrían encontrar difícil el pedir lo que necesitan.
- **Maria** obtuvo una calificación en el rango **Promedio** en Placenteros. Estas personas pueden ser cálidas y cooperativas; pero en ocasiones, algo competitivas, obstinadas o enérgicas. Cuando sienten que sus derechos son violados, son capaces de responder y defenderse por sí mismos. En ocasiones podrían encontrarse discutiendo sobre asuntos pequeños, pero generalmente saben cómo llevarse bien con otra gente y son bien apreciados.

### Discusión de pareja:

Las parejas en las que una persona obtiene una puntuación más alta que la otra, podría necesitar practicar sus habilidades de la comunicación y resolución de conflictos. Un miembro de la pareja podría necesitar desarrollar su capacidad para expresar honestamente sus opiniones positivas y negativas, y sus sentimientos. Al hacerlo, puede permitir al miembro de la pareja más enérgica, la oportunidad de verdaderamente comprender cómo se sienten. La otra persona se beneficiará al trabajar para escuchar mejor. Buscando las partes positivas en los estilos de la personalidad de cada uno, pueden fortalecer la relación.

## Emocionalmente estable (E)

**Este rasgo refleja la tendencia a permanecer relajado y tranquilo, incluso cuando se enfrenta con el estrés, contrario a aquéllos, que en sus vidas son más reactivos al estrés.**

- Ambos individuos obtuvieron una calificación en el rango **Promedio** en Emocionalmente estables. Estas personas son generalmente tranquilas y capaces de hacer frente al estrés. Otras personas, probablemente las ven como capaces de manejar los factores estresantes cotidianos, que enfrentan la mayoría de las personas. Cuando están en altos niveles de estrés, podrían experimentar sentimientos negativos de ansiedad, depresión, o enojo; pero generalmente son emocionalmente estables y en control de sus vidas.

### Discusión de pareja:

Ambas personas podrían encontrar que resulta útil el evitar el estrés innecesario. Se beneficiarán con ser realistas sobre lo que pueden manejar individualmente y juntos. Habilidades como la comunicación, resolver problemas y la flexibilidad, pueden ayudar a superar tiempos estresantes sin emociones extremas, o reacciones negativas.