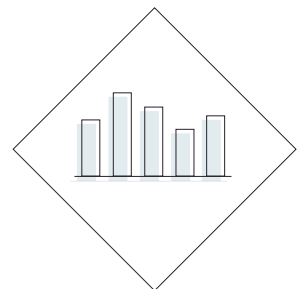


EJEMPLO

PREPARE  ENRICH

Reporte del Instructor



PREPARE/ENRICH

PREPARE/ENRICH

Versión personalizada

Facilitador:	PE Facilitator	Fecha en que se completó:	10/24/2011
Nombres de la pareja:	Daniel Maria	Código de inicio de sesión de la pareja:	XPCTRW- H2TXAH

Personalizaciones:

- Comprometidos
- Estándar no basado en la fe
- La posibilidad de tener hijos en un futuro

Este Informe del Facilitador no debe ser entregado a la pareja. Es para el uso exclusivo del facilitador. Por favor imprima una copia del Informe del Facilitador para la pareja.

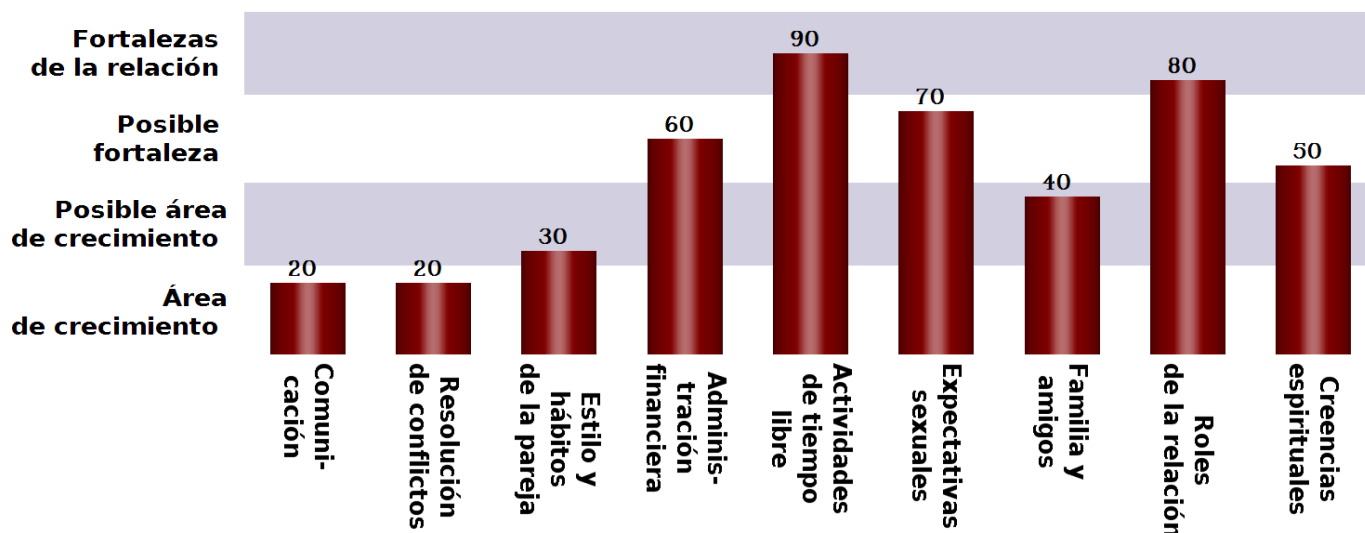
Contenidos

<u>Sección del informe</u>	<u>Página</u>
Información de antecedentes	3
Tipología de la pareja / áreas de crecimiento y fortaleza	4
Satisfacción general y Distorsión idealista	5
Dinámicas de la relación	6
Compromiso y abuso	7
Perfil del estrés personal	8
Categorías de relaciones básicas	9-17
Categorías personalizadas adicionales	18-19
Mapa de la pareja	20
Mapa de la familia	21
Escalas de la personalidad SCOPE	22-24

Información de antecedentes

<u>Pregunta</u>	<u>Daniel</u>	<u>Maria</u>
Género	Masculino	Femenino
Rango de Edad	26 - 30	26 - 30
¿Cuál es su posición de nacimiento en su familia?	Tercero	Primero
Número de hijos en su familia	Cinco o más	Uno
¿Por cuánto tiempo ha conocido a su pareja?	1-2 años	1-2 años
¿Cuánto tiempo han estado comprometidos?	6-12 meses	6-12 meses
Meses hasta el matrimonio	7-12 meses	7-12 meses
Sentimientos de los amigos acerca de los planes del matrimonio	Mayormente positivo	Muy positivo
Sentimientos de la familia acerca de sus planes de matrimonio	Mayormente positivo	Neutral
Número de hijos que tiene	Ninguno	Ninguno
¿Cuántos hijos quiere tener?	Tres	Uno
¿Cuándo quiere hijos?	1-2 años	3-4 años
¿Estás esperando un hijo?	No	No
Número de veces que ha roto	Tres veces	Dos veces
Número de matrimonios anteriores	0 - nunca ha estado casado	0 - nunca ha estado casado
Estado matrimonial de sus padres	Divorciados, 1 soltero y 1 casado de nuevo	Casado
Criado por	Una combinación de padre(s) biológico(s) y padrastro(s)	Ambos padres biológicos

Tipología de la pareja (Escala básica)



Tipo de pareja convencional

Con base en las puntuaciones de los Acuerdos Positivos de la Pareja (PCA, por sus siglas en inglés) a través de las categorías básicas, esta pareja está mejor clasificada como una **Pareja convencional**. Las parejas convencionales a menudo son altamente comprometidas y tienen más fortalezas en áreas, como los roles de la relación y las creencias espirituales. Pueden mejorar la calidad de su relación, trabajando en las habilidades de la comunicación y la resolución de conflictos.

Con base en investigaciones anteriores con miles de parejas, PREPARE/ENRICH clasifica las relaciones de pareja en uno de cuatro modelos relacionales comunes:

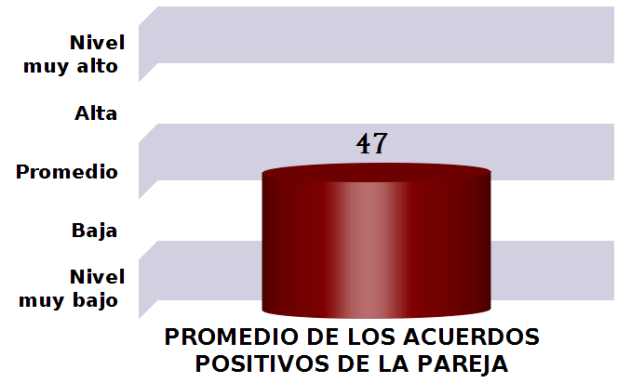
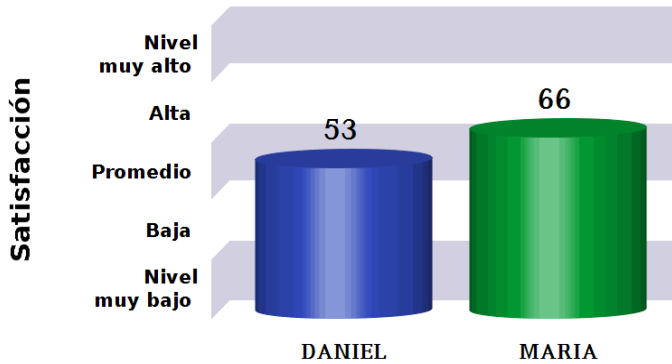
- **Vitalizadas** Las parejas normalmente están muy satisfechas con su relación, especializada en la comunicación y la resolución de conflictos.
- **Armoniosas** Las parejas también disfrutan de altos niveles de satisfacción a través de la mayoría de los ámbitos de su relación.
- **Convencionales** Las parejas están a menudo muy comprometidos el uno con el otro, pero no tan expertos en la comunicación y la resolución de conflictos.
- **Conflictivas** Las parejas tienen un menor nivel de satisfacción y a menudo tienen que luchar en muchas áreas de su relación.

Áreas de fortaleza y crecimiento

Niveles de acuerdos positivos de la pareja	Escalas básicas y personalizadas *
Fortalezas de la pareja (PCA=80 - 100%) Área <i>Alta</i> en acuerdos de pareja	* Expectativas de la paternidad Actividades de tiempo libre Roles de la relación
Posibles fortalezas de la relación (PCA=50 - 70%) Área <i>Moderadamente Alta</i> en acuerdos de pareja	Administración financiera Creencias espirituales Expectativas sexuales
Posibles áreas de crecimiento (PCA=30 - 40%) Áreas <i>Moderadamente Bajas</i> en acuerdos de pareja	* Expectativas del matrimonio Estilo y hábitos de la pareja Familia y amigos
Áreas de crecimiento (PCA=0 - 20%) Área <i>Baja</i> en acuerdos de pareja	Comunicación Resolución de conflictos

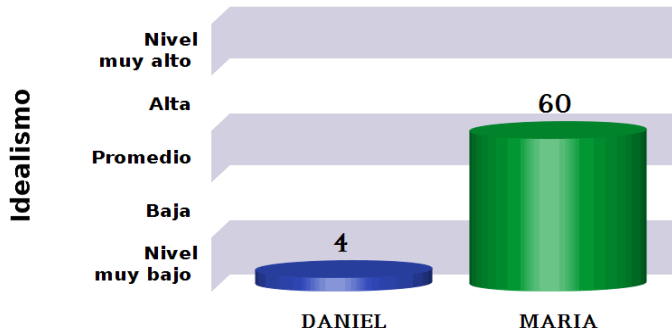
Satisfacción general

Los gráficos que aparecen más abajo trazan la **Satisfacción general** para cada persona y la pareja, basados en las escalas básicas.



Distorsión idealista

Distorsión idealista mide hasta qué punto una persona distorsiona su relación en una dirección positiva.



Daniel es muy realista y abierto para admitir limitaciones o problemas en su relación.

Maria puede ser algo realista, pero a veces niega o minimiza los problemas en su relación.

Interpretación del idealismo

Un alto puntaje (por encima del 65 %) indica que una persona describe su relación de manera demasiado positiva y la ve a través de anteojos de "color de rosa". Un puntaje menor (por debajo del 40 %) indica un enfoque más realista en describir la relación.

Puntajes individuales revisados

A fin de proporcionar puntuaciones individuales más precisos para cada categoría, los puntajes individuales de cada persona se corrigen en función de qué tan alta es su puntuación sobre la distorsión idealista. Las puntuaciones individuales revisadas son graficadas y definidas en muchas de las siguientes categorías de la relación.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indecisa	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Daniel

2
3
2
3
1
2
4

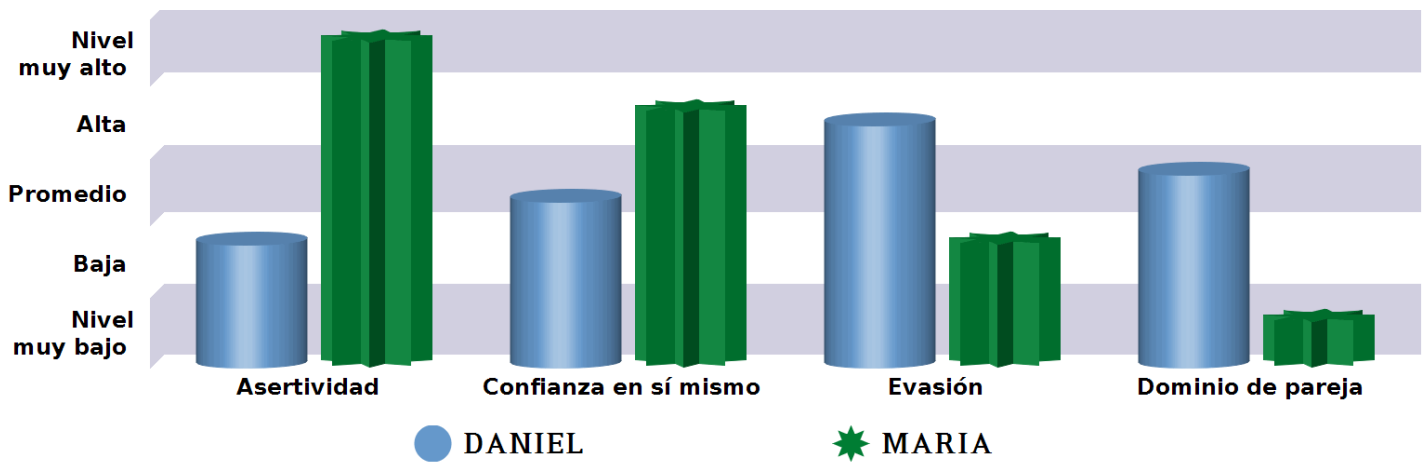
Maria

4
4
4
3
4
4
5

Artículos de distorsión idealistas

Cada cosa nueva que he aprendido de mi pareja, me ha complacido.
 Estamos tan felices, como cualquier pareja podría estarlo.
 Mi pareja siempre me da el amor y el cariño que necesito.
 Mi pareja tiene todas las cualidades que siempre he querido en un compañero.
 Mi pareja totalmente comprende y simpatiza, con todos mis estados de ánimo.
 Mi pareja y yo nos entendemos el uno al otro totalmente.
 Nunca me he arrepentido de mi relación con mi pareja.

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.

Compromiso

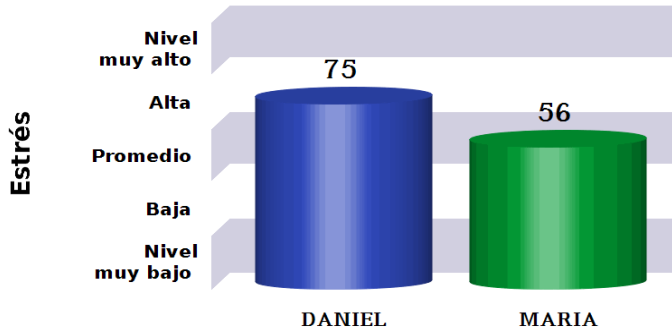
Muy en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Indecisa 3	De acuerdo 4	Muy de acuerdo 5
<u>Preguntas</u>	<u>Daniel</u>	<u>Maria</u>		
Creo que mi pareja está comprometida en hacer que nuestro matrimonio dure toda una vida.	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo		
Creo que mi pareja está dispuesta a hacer todo lo que sea necesario para mejorar nuestra relación.	Muy de acuerdo	Muy de acuerdo		
Estoy comprometido a hacer que nuestro matrimonio dure toda una vida.	De acuerdo	Muy de acuerdo		
Estoy dispuesto a hacer lo que sea necesario para mejorar nuestra relación.	De acuerdo	Muy de acuerdo		

Abuso

Nunca 1	Casi nunca 2	A veces 3	A menudo 4	Muy a menudo 5
<u>Preguntas</u>	<u>Daniel</u>	<u>Maria</u>		
¿Han tenido alguna vez sus padres problemas con el licor, o el uso de drogas?	A veces	Nunca		
¿Ha tenido usted problemas con el licor, o el uso de drogas?	Casi nunca	Nunca		
¿Ha tenido alguna vez problemas su pareja con el licor, o el uso de drogas?	Nunca	A veces		
¿Ha observado usted abuso entre sus padres?	A veces	Nunca		
¿Fue alguna vez abusado(a) por sus padres?	Nunca	Nunca		
¿Ha sido usted abusado(a) por su pareja actual?	Nunca	Nunca		
¿Ha sido usted abusado(a) por alguna otra persona?	Nunca	Nunca		
¿Tiene usted problemas con el comportamiento sexual malsano, o el uso de la pornografía?	Casi nunca	Nunca		
¿Tiene problemas su pareja con el comportamiento sexual malsano, o el uso de la pornografía?	Nunca	Nunca		

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

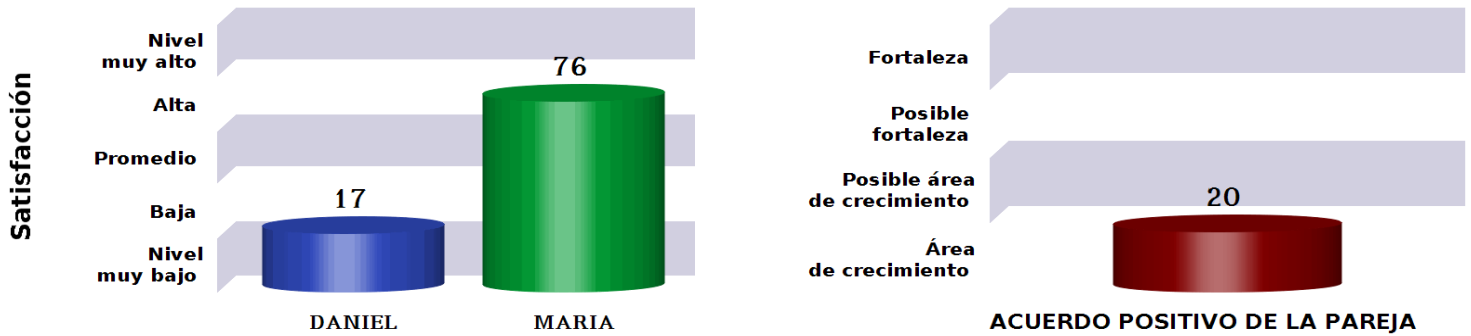
Emocionalmente molesto / problemas emocionales
Falta de tiempo para el novio
Opiniones de amigos y parientes
Su pareja
Su trabajo

Ayude a esta pareja a cotejar sus listas de los principales factores estresantes. No sería raro que sus listas sean algo diferentes. Tómese un momento para ayudarles a analizar donde las cosas son semejantes y donde son diferentes. Los recursos clave para hacer frente al estrés incluyen la comunicación saludable, la resolución de conflictos, la flexibilidad y la intimidad.

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

Comunicación

La categoría de **Comunicación** mide cómo se sienten las parejas acerca de la calidad y cantidad de comunicación en sus relaciones. Explora cómo comparten los sentimientos, se entienden y se escuchan el uno al otro.



Daniel tiene algunas preocupaciones acerca de la calidad de su comunicación y tiene dificultad en identificar las fortalezas en este ámbito.

Maria se siente con seguridad acerca de su comunicación y la manera en que comparten sentimientos y se escuchan el uno al otro.

Área de crecimiento: La pareja no está de acuerdo, o comparte preocupaciones mutuas acerca de la mayoría de los puntos en esta categoría. Ayúdeles a conversar sobre 1 ó 2 Puntos de acuerdo y 2 ó 3 de Desacuerdo, Indecisión o Enfoque especial, que se enumeran más abajo. El aprender y practicar nuevas habilidades de la comunicación, tales como la firmeza de carácter y escuchar activamente, pueden mejorar su relación.

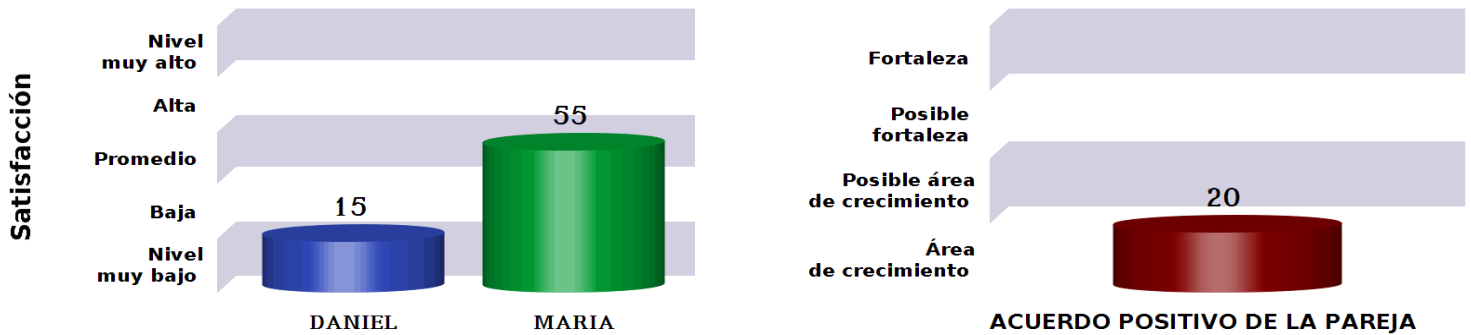
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indecisa	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Daniel	Maria	
1	1	Acuerdo positivo de la pareja (20%)
2	1	- A veces tengo problemas en creer todo lo que me dice mi pareja.
		- Desearía que mi pareja estuviera más dispuesta a compartir sus sentimientos conmigo.
		Desacuerdo (50%)
1	3	- Cuando tenemos un problema, mi pareja a menudo se rehusa a hablar del asunto.
4	2	- Es difícil para mí, compartir sentimientos negativos con mi pareja.
5	1	- Hay veces que se me hace difícil pedirle a mi pareja lo que quiero.
2	5	+ Mi pareja es una persona que sabe escuchar.
2	5	+ Puedo expresar sinceramente mis sentimientos a mi pareja.
		Indecisión (20%)
2	3	+ Estoy muy satisfecho con la manera en que mi pareja y yo hablamos el uno con el otro.
3	2	- Mi pareja a veces hace comentarios que me deprimen.
		Enfoque especial (10%)
4	4	- Mi pareja a menudo no entiende cómo me siento.

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: *Crear un listado de deseos utilizando la firmeza de carácter y el escuchar activamente, Diálogo diario y Cumplidos diarios*

Resolución de conflictos

La categoría de **Resolución de conflictos** examina la habilidad de una pareja de analizar y resolver diferencias. Mide qué tan efectivamente las parejas comparten opiniones, ideas y sentimientos; incluso en tiempos de conflicto.



Daniel parece tener preocupaciones sobre su capacidad de conversar y resolver diferencias y siente que tienen pocas fortalezas en este ámbito.

Maria generalmente se siente bien acerca de su resolución de conflictos, pero tiene preocupaciones sobre algunos aspectos de su capacidad de conversar y resolver diferencias.

Área de crecimiento: La pareja no está de acuerdo, o comparte preocupaciones mutuas acerca de la mayoría de los puntos en esta categoría. Ayúdeles a conversar sobre 1 ó 2 Puntos de acuerdo y 2 ó 3 de Desacuerdo, Indecisión, o de Enfoque especial, que se enumeran más abajo. El aprender y practicar nuevas habilidades tales como los 10 Pasos para resolver conflictos, pueden mejorar su relación.

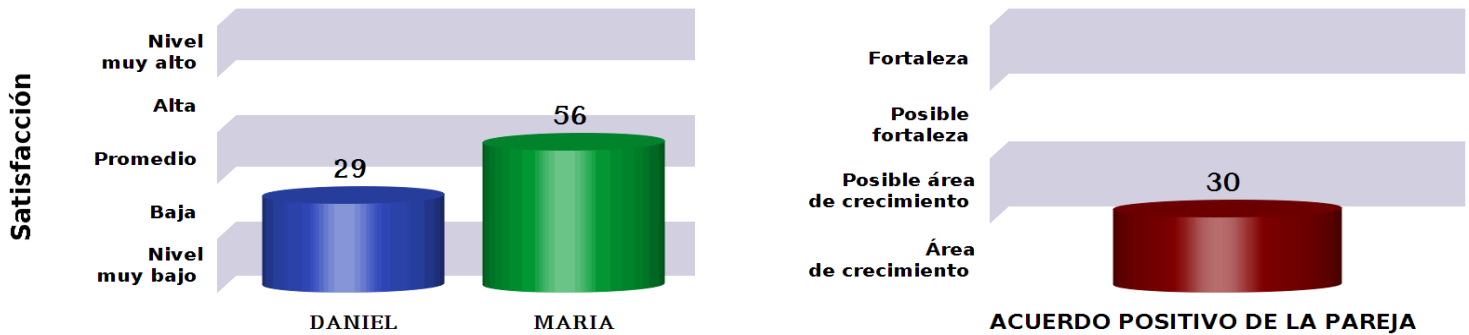
Muy en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Indecisa 3	De acuerdo 4	Muy de acuerdo 5
------------------------	--------------------	---------------	-----------------	---------------------

Daniel	Maria	
2	1	Acuerdo positivo de la pareja (20%)
2	2	
		- Algunas veces tenemos disputas serias sobre problemas poco importantes.
		- Hay veces que mi pareja no toma nuestros desacuerdos seriamente.
		Desacuerdo (60%)
1	5	
1	3	
4	2	
4	1	
5	3	
5	1	
		Indecisión (10%)
3	2	
		- Para evitar lastimar los sentimientos de mi pareja durante una discusión, tiendo a quedarme callado.
		Enfoque especial (10%)
5	4	
		- Mi pareja y yo tenemos diferentes formas de pensar, sobre la mejor manera de solucionar nuestros desacuerdos.

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: 10 Pasos para resolver conflictos, Cómo tomar un descanso, Solicitar y conceder el perdón.

Estilo y hábitos de la pareja

La categoría de **Estilo y hábitos de la pareja** mide la satisfacción de cada persona con las características personales y hábitos de su pareja. Examina el estilo y los hábitos de la relación, como son expresadas en el comportamiento de cada persona.



Daniel tiene algunas preocupaciones acerca de los rasgos de la personalidad, los hábitos y el comportamiento de su pareja.

Maria generalmente se siente bien acerca de los rasgos de la personalidad, los hábitos y el comportamiento de su pareja, pero tiene algunas preocupaciones que podrían necesitar ser analizadas.

Posible área de crecimiento: Si bien la pareja tiene algún acuerdo positivo, no están de acuerdo, o comparten preocupaciones mutuas, en varios puntos en esta categoría. Ayúdeles a conversar sobre 2 ó 3 Puntos de acuerdo y 2 ó 3 de Desacuerdo, Indecisión o Enfoque especial, que se enumeran más abajo. Refuerce la sana comunicación y las habilidades para resolver problemas, cuando ellos conversan acerca de este difícil ámbito.

Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indecisa	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Daniel

Maria

Acuerdo positivo de la pareja (30%)

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | 1 | - A veces me molesta, o me apena, el comportamiento de mi pareja. |
| 2 | 1 | - A veces mi pareja es muy terca. |
| 2 | 1 | - Desearía que mi pareja fuera más confiable y diera seguimiento a más cosas. |

Desacuerdo (40%)

- | | | |
|---|---|--|
| 5 | 2 | - A veces me preocupa el mal humor de mi pareja. |
| 2 | 5 | - A veces me preocupa que mi pareja parezca estar poco feliz y aislada. |
| 5 | 2 | - A veces mi pareja parece ser muy calculadora. |
| 5 | 1 | - Desearía que mi pareja fuera menos crítica, o negativa, sobre algunos temas. |

Indecisión (0%)

Enfoque especial (30%)

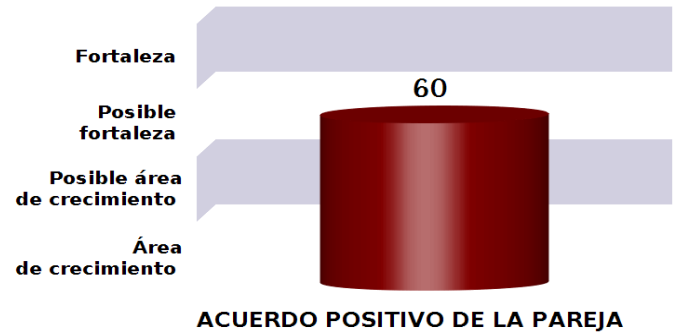
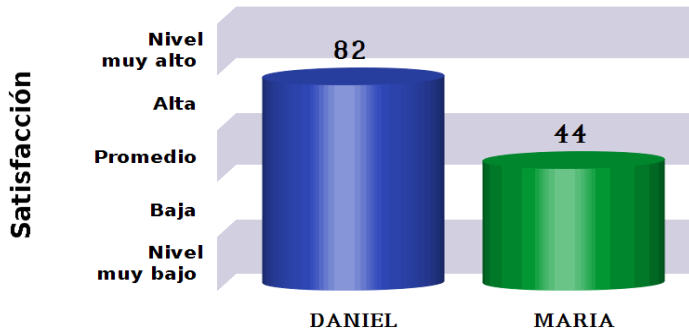
- | | | |
|---|---|---|
| 5 | 4 | - A veces tengo dificultad de tratar con el mal temperamento de mi pareja. |
| 4 | 5 | - Mi pareja tiene algunos hábitos personales, que me molestan. |
| 5 | 4 | - Soy infeliz con algunas características de la personalidad, o hábitos personales, de mi pareja. |

Ejercicios de PREPARE/ENRICH:

Firmeza de carácter y escuchar activamente, 10 pasos para resolver conflictos, Cómo tomar un descanso

Administración financiera

La categoría de **Administración financiera** examina el tener planes financieros realistas y los acuerdos en el área de las finanzas. Explora opiniones sobre los hábitos del gasto, ahorros, deuda y el tomar decisiones financieras.



Daniel siente que tienen planes financieros realistas y usualmente están de acuerdo sobre los asuntos financieros.

Maria siente que tienen planes financieros algo realistas, pero podrían tener algunas preocupaciones acerca de los hábitos del gasto y los ahorros.

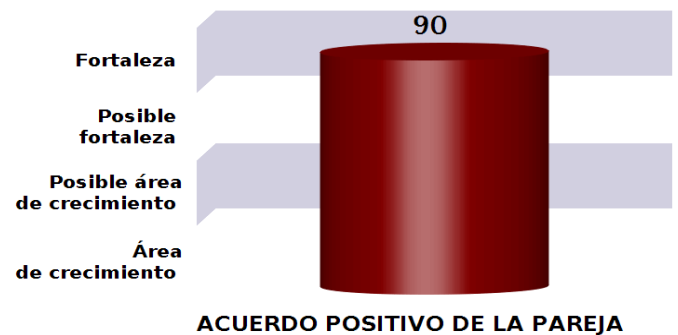
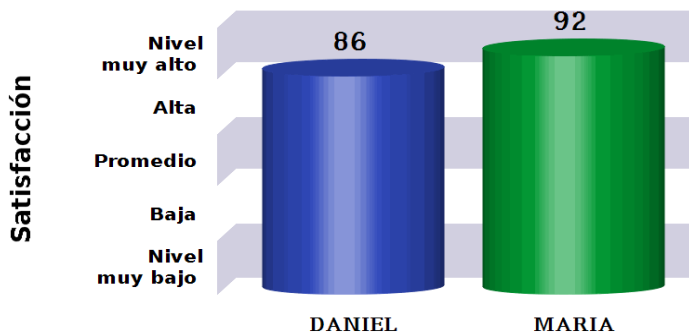
Posible fortaleza: La pareja estuvo de acuerdo en varios de los puntos de esta categoría. Revise estos Puntos de acuerdo, destacando sus fortalezas y recursos. A continuación, revise y converse acerca de 1 ó 2 de los Puntos de desacuerdo, indecisión, o enfoque especial. Muchas parejas dan a conocer a las finanzas como el más grande y único problema en su relación. El determinar un presupuesto, un plan de ahorros y metas financieras, son formas proactivas para evitar el estrés y conflictos posteriores.

Muy en desacuerdo		En desacuerdo	Indecisa	De acuerdo	Muy de acuerdo
1		2	3	4	5
Daniel	Maria	Acuerdo positivo de la pareja (60%)			
1	2	- Aún después del matrimonio, planeamos mantener nuestras finanzas por separado.			
4	4	+ Estoy satisfecho con nuestras decisiones sobre cuánto dinero debemos ahorrar.			
2	1	- Me preocupa que mi pareja gasta más dinero que yo.			
5	4	+ Tenemos un plan específico de cuánto dinero podemos gastar cada mes.			
1	2	- Todavía no hemos decidido cómo manejar nuestras finanzas.			
5	4	+ Usualmente estamos de acuerdo en cómo gastar el dinero.			
Desacuerdo (20%)					
4	2	- A veces desearía que mi pareja tuviera más cuidado al gastar el dinero.			
2	5	- Tengo algunos preocupaciones sobre si nuestro ingreso será suficiente.			
Indecisión (10%)					
4	3	+ Hemos resuelto cuál será nuestra situación financiera, después de que nos casemos.			
Enfoque especial (10%)					
4	5	- Uno de nosotros, o ambos, tenemos cuentas pendientes o deudas que me preocupan.			

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: Metas financieras, Hoja de trabajo del presupuesto, El significado del dinero

Actividades de tiempo libre

La categoría de **Actividades de tiempo libre** mide la satisfacción de una pareja con la cantidad y la calidad de tiempo libre que pasan juntos. Examina las semejanzas en intereses y la satisfacción con el equilibrio del tiempo que pasan juntos, o separados.



Ambos individuos se sienten muy seguros acerca de sus actividades de tiempo libre y están muy satisfechos con la cantidad y calidad de sus intereses compartidos.

Fortaleza de relación: La pareja tiene un acuerdo positivo en la mayoría de los puntos de esta categoría. Revise algunos de sus Puntos de acuerdo, que representan las fortalezas en su relación. También pueden tener 1 ó 2 Puntos de desacuerdo, Indecisión o Enfoque especial para conversar. Elógielos por tener un nivel equilibrado de intereses compartido, que aumenta la calidad de su relación.

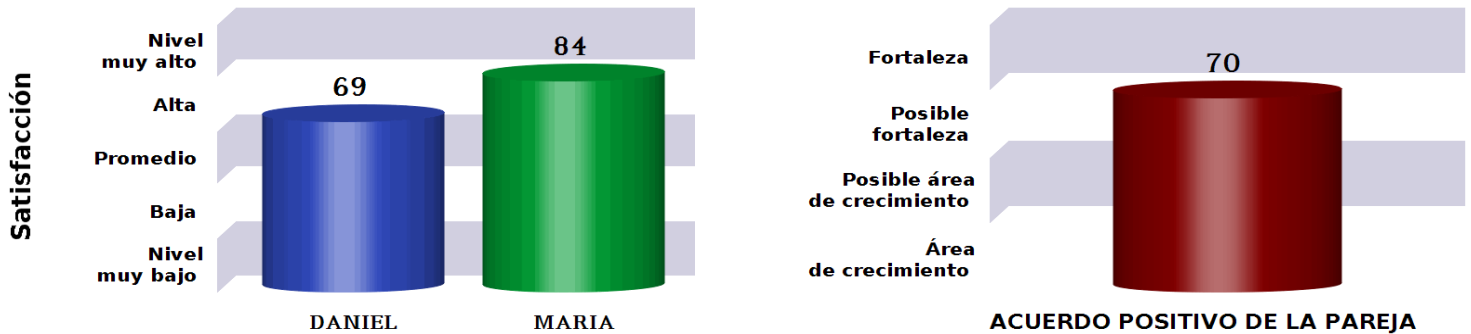
Muy en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Indecisa 3	De acuerdo 4	Muy de acuerdo 5
------------------------	--------------------	---------------	-----------------	---------------------

Daniel	Maria	
2	1	- A veces me siento presionado a participar en actividades que mi pareja disfruta.
2	2	- Desearía que mi pareja tuviera más tiempo y energía para la recreación conmigo.
2	1	- Desearía que mi pareja y yo compartiéramos más actividades, que ambos disfrutábamos.
4	5	+ Es fácil para nosotros pensar en cosas que podemos hacer juntos.
4	5	+ Es fácil para nosotros, el hacer amistad con otras parejas.
2	1	- Las actividades de mi pareja (televisión, computadora, deportes, etc.) interfieren con el tiempo que pasamos juntos.
1	2	- Me preocupa que mi pareja tenga tantas actividades y pasatiempos.
2	2	- Mi idea de lo que significa pasar un buen rato es diferente a la de mi pareja.
4	4	+ Mi pareja y yo disfrutamos los mismos intereses y actividades recreacionales.
Acuerdo positivo de la pareja (90%)		
4	1	- Como pareja, desearía que hiciéramos un mejor esfuerzo en equilibrar el tiempo que pasamos juntos y el tiempo que pasamos separados.
Desacuerdo (10%)		
Indecisión (0%)		
Enfoque especial (0%)		

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: *El ejercicio del noviazgo*

Expectativas sexuales

La categoría de **Expectativas Sexuales** mide la satisfacción de una pareja con respecto al cariño en su relación. También examina su comodidad cuando se analizan temas sexuales, las expectativas y tiempos pasados.



Ambos individuos se sienten seguros acerca de su nivel de cariño y cómo manejan los problemas sexuales y expectativas.

Posible fortaleza: La pareja estuvo de acuerdo en varios de los puntos de esta categoría. Revise estos Puntos de acuerdo, destacando sus fortalezas y recursos. A continuación, revise y converse sobre 1 ó 2 de los Puntos de desacuerdo, Indecisión o Enfoque especial. Es importante que las parejas prematrimoniales aprendan cómo conversar sobre temas sensitivos, con respecto sus expectativas sexuales y de cariño.

Muy en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Indecisa 3	De acuerdo 4	Muy de acuerdo 5
------------------------	--------------------	---------------	-----------------	---------------------

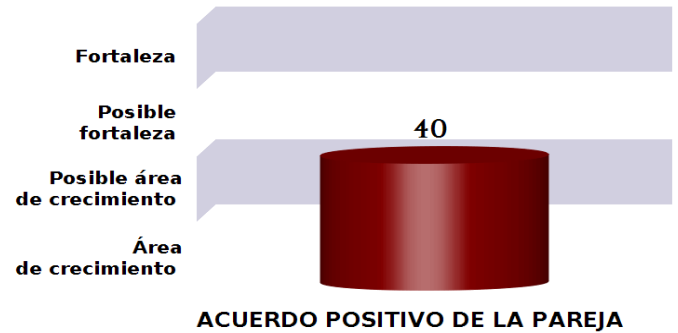
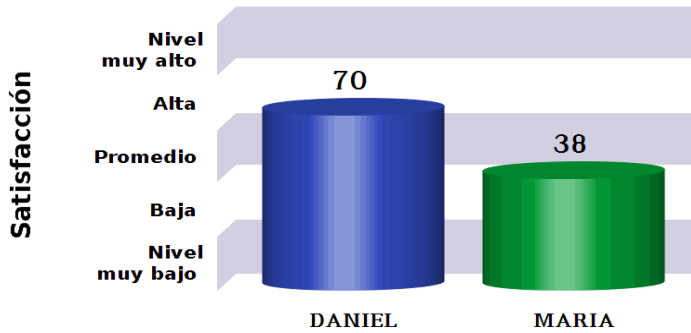
Daniel	Maria	
4	5	Acuerdo positivo de la pareja (70%)
1	2	+ Estoy completamente satisfecho con la demostración de cariño que mi pareja me da.
4	5	- Me preocupa que mi pareja está interesada en ver material sexualmente explícito.
2	1	+ Me siento cómodo al hablar con mi pareja sobre problemas sexuales.
4	5	- Mi pareja a veces usa o rechaza el cariño injustamente.
1	5	+ Mi pareja y yo hablamos abiertamente sobre nuestras expectativas sexuales.
1	2	- Soy renuente a ser cariñoso con mi pareja porque él/ella a menudo lo interpreta como una insinuación sexual.
1	1	- Tengo preocupaciones acerca de la lealtad de mi pareja hacia mí.
		Desacuerdo (20%)
3	5	+ Hemos analizado y decidido sobre el mejor enfoque para nosotros, sobre la planeación familiar, o el control de la natalidad.
4	2	- Me preocupa que los intereses sexuales de mi pareja puedan ser diferentes a los míos.
		Indecisión (10%)
3	4	+ Me siento tranquilo con nuestro nivel actual de actividad sexual.

Enfoque especial (0%)

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: *La expresión de la intimidad*

Familia y amigos

La categoría de **Familia y amigos** mide la satisfacción de la relación con parientes y amigos. Examina las opiniones de cada persona con respecto a los parientes y amigos de su pareja, así como el nivel de influencia o interferencia experimentado de estas relaciones.



Daniel se siente con seguridad acerca de la manera en que se relacionan con la familia y amigos de uno y del otro.

Maria generalmente se siente bien acerca de la manera en que se relacionan con familiares y amigos, pero podría estar consciente de uno o dos problemas que necesitan ser analizados.

Posible área de crecimiento: Si bien la pareja tiene algún acuerdo positivo, no están de acuerdo, o comparten preocupaciones mutuas, en varios puntos de esta categoría. Familiares y amigos pueden proporcionar gran estímulo y apoyo a una relación, pero a veces también pueden interferir y socavar una relación. Límites saludables con familiares y amigos son importantes para encontrar el equilibrio en este ámbito.

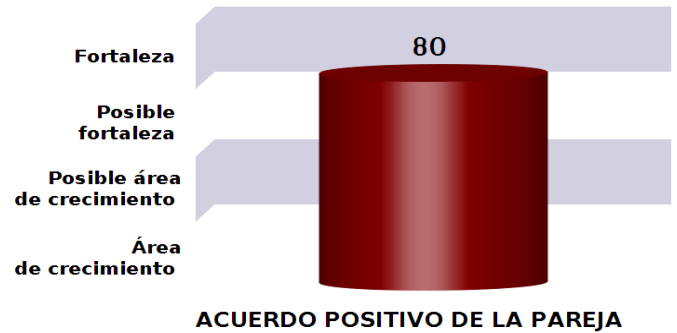
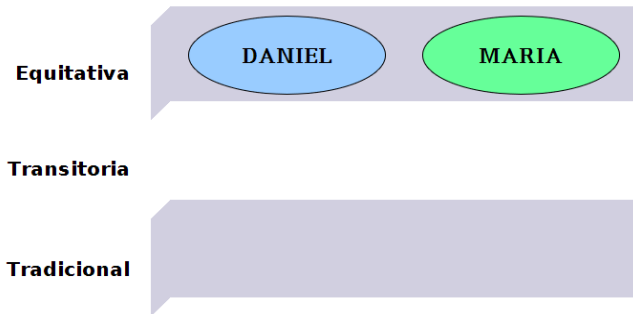
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indecisa	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Daniel	Maria	
5	4	Acuerdo positivo de la pareja (40%)
5	4	+ Mi pareja se lleva bien con la mayoría de mis amigos.
4	4	+ Realmente disfruto estar con la mayor parte de los amigos de mi pareja.
1	1	+ Realmente disfruto pasar el tiempo con la mayor parte de mis futuros parientes y familia política.
		- Tengo preocupaciones cuando mi pareja pasa el tiempo con amigos, o compañeros de trabajo.
		Desacuerdo (30%)
3	1	- Algunas veces los amigos o la familia de mi pareja interfieren en nuestra relación.
5	3	+ Mi familia me acepta totalmente y respeta las decisiones que tomo.
4	2	- Mi pareja está demasiado involucrada con, o influenciada, por su familia.
		Indecisión (20%)
3	2	- Me preocupa que el aceptar ayuda financiera o consejos de nuestras familias, nos causará problemas.
3	3	- Me preocupa que una, o ambas, de nuestras familias, puedan causar problemas en nuestro matrimonio.
		Enfoque especial (10%)
4	4	- Algunos parientes, o amigos, tienen preocupaciones sobre que nos casemos.

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: *Mapa de la pareja y la familia: Equilibrar su relación, Consejos prácticos para equilibrar su relación*

Roles de la relación

La categoría de **Roles de la relación** mide las expectativas de una pareja acerca de cómo se compartirán la toma de decisiones y las responsabilidades. Examina las preferencias de cada persona hacia los roles tradicionales o equitativos en sus relaciones.



Ambos individuos prefieren una relación equitativa, donde el liderazgo y la toma de decisiones, son compartidas.

Fortaleza de relación: La pareja tiene un acuerdo positivo en la mayoría de los puntos de esta categoría. Revise algunos de sus Puntos de acuerdo, que representan las fortalezas en su relación. También podrían tener 1 ó 2 Puntos de desacuerdo o Indecisión para conversar. Estimúelos para que sigan conversando sobre expectativas, aumentar la comprensión y crear un plan para los roles de su relación.

Muy en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Indecisa 3	De acuerdo 4	Muy de acuerdo 5
------------------------	--------------------	---------------	-----------------	---------------------

Daniel	Maria	
4	5	E Cuando se trata de roles y responsabilidades, ambos miembros de la pareja deberían estar dispuestos a adaptarse.
4	5	E En nuestro matrimonio, espero que mi pareja me consulte, cuando tome decisiones importantes.
4	5	E Espero tener una relación equitativa, donde compartiremos el liderazgo y la toma de decisiones.
4	5	E Estoy feliz con la flexibilidad que tenemos en nuestros roles y responsabilidades.
4	5	E Pienso que seremos más felices, si hay un equilibrio justo de poder, en nuestra relación.
4	4	E Si ambos miembros de la pareja están trabajando, cada uno debería de hacer la misma cantidad de las tareas del hogar.
2	1	T Un matrimonio funciona mejor, si una persona asume el rol como cabeza del hogar.
5	4	E Una carrera puede ser igualmente importante para los dos.
Desacuerdo (20%)		
5	3	E Esperamos dividir las tareas del hogar basándonos en nuestros intereses y habilidades, y no en los roles tradicionales.
5	2	T Me preocupa el hacer más de lo que debo, de las tareas del hogar.

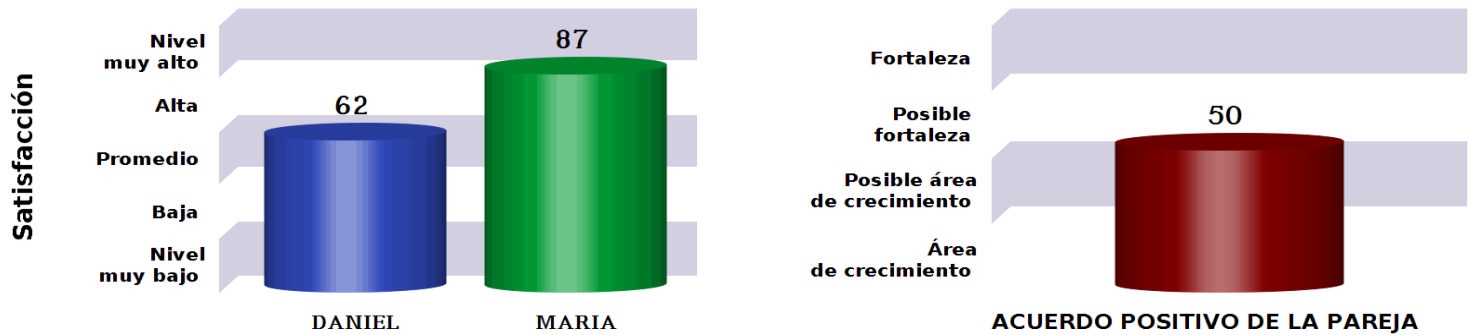
Indecisión (0%)

E = Enunciados de roles equitativos **T** = Enunciados de roles tradicionales

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: *Compartir roles*

Creencias espirituales

La categoría de **Creencias espirituales** mide qué tan satisfechas o involucradas están las parejas con la práctica y la expresión de las creencias espirituales en su relación. Esta categoría examina semejanzas en las creencias espirituales, o si son un recurso, o una fuente de tensión.



Daniel generalmente se siente bien acerca de la práctica y expresión de las creencias espirituales en su relación, pero podría estar consciente de algunos problemas que necesitan ser analizados.

Maria siente mucha seguridad acerca de la práctica y expresión de las creencias espirituales en su relación y reconoce varias fortalezas en este ámbito.

Posible fortaleza: La pareja estuvo de acuerdo en varios de los puntos de esta categoría. Revise estos Puntos de acuerdo, destacando sus fortalezas y recursos. A continuación, revise y converse acerca de 1 ó 2 de los Puntos de desacuerdo, indecisión, o enfoque especial. Una base espiritual sólida, puede ser un gran recurso para las parejas; mientras que las diferentes creencias, pueden a veces conducir a la tensión.

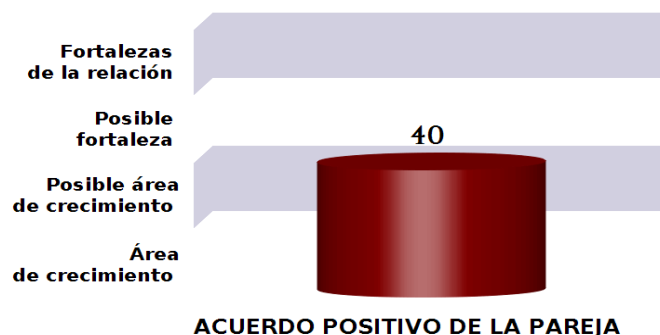
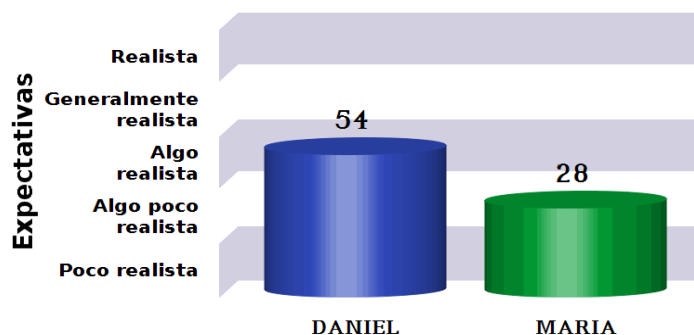
Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Indecisa	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	2	3	4	5

Daniel	Maria	Acuerdo positivo de la pareja (50%)
4	5	+ Compartimos creencias espirituales muy similares.
4	5	+ Estamos satisfechos con la manera en que expresamos nuestros valores y creencias espirituales.
1	1	- Las diferencias espirituales causan cierta tensión en nuestra relación.
2	1	- Mi pareja y yo no estamos de acuerdo con nuestras creencias espirituales.
4	5	+ Mis creencias espirituales son una parte importante, del compromiso que tengo con mi pareja.
Desacuerdo (20%)		
3	5	+ Confiamos en nuestras creencias espirituales, durante tiempos difíciles.
2	4	+ Creo que nuestro matrimonio debe incluir la participación activa, en un lugar de culto.
Indecisión (20%)		
3	4	+ Compartir valores espirituales, es algo que nos ayuda a desarrollar nuestra relación.
4	3	+ Mi pareja y yo nos sentimos más unidos, debido a nuestras creencias espirituales.
Enfoque especial (10%)		
1	2	+ Hemos analizado la importancia de nuestras creencias espirituales.

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: *Su jornada espiritual*

Expectativas del matrimonio

La categoría de **Expectativas del matrimonio** mide qué tan realista, o poco realista, es cada persona acerca del amor, el matrimonio y los típicos desafíos que enfrentan todas las parejas casadas.



Daniel es algo realista y podría estar parcialmente consciente de los típicos desafíos y dificultades del matrimonio.

Maria es poco realista y puede no estar consciente de los típicos desafíos y dificultades del matrimonio.

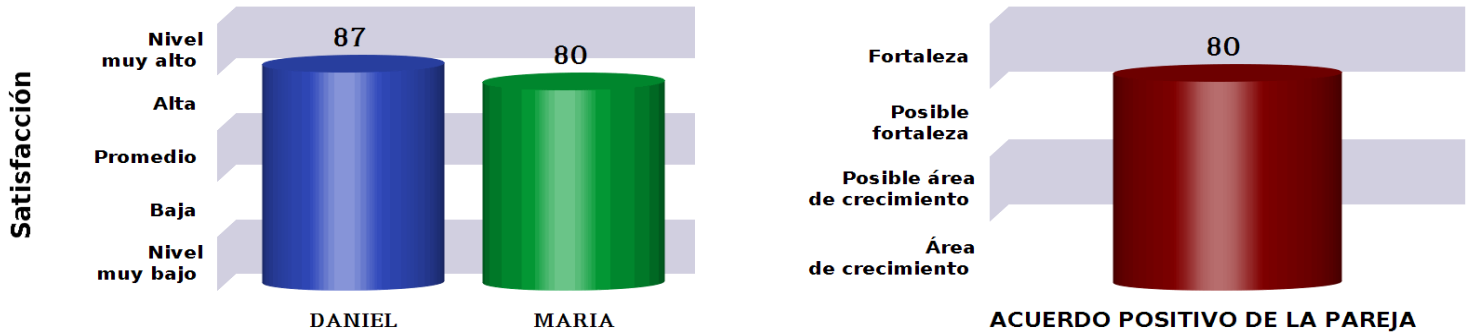
Posible área de crecimiento: Si bien la pareja tiene algún acuerdo positivo, uno o ambos tienen expectativas poco realistas en varios puntos de esta categoría. Revisar los mitos que conducen a una decepción posterior, puede ayudar a las parejas a que se animen al matrimonio, con un entendimiento maduro de los desafíos naturales, que todos los matrimonios enfrentan.

Muy en desacuerdo		En desacuerdo	Indecisa	De acuerdo	Muy de acuerdo
1		2	3	4	5
Daniel	Maria	Acuerdo positivo de la pareja (40%)			
2	1	-	Creo que ya me he enterado de todo lo que hay que saber de mi pareja.		
4	5	+	Después del matrimonio, algunas de mis necesidades de amistad, serán cubiertas por otras personas y no por mi pareja.		
2	2	-	El tiempo resolverá la mayor parte de los problemas, que tenemos como pareja.		
2	2	-	Incrementar el tiempo que pasamos juntos, automáticamente mejorará nuestra relación.		
		Desacuerdo (30%)			
2	5	-	Creo que la mayoría de las dificultades que hemos experimentado antes del matrimonio, se desvanecerán después de que nos casemos.		
3	5	-	No espero tener nunca, problemas serios en nuestro matrimonio.		
4	1	+	Supogo que el amor romántico de nuestra relación se desvanecerá algo con el tiempo.		
		Indecisión (20%)			
3	4	-	El amor es todo lo que necesitamos para un matrimonio feliz.		
3	4	-	Nada podría hacerme cuestionar el amor que tengo por mi pareja.		
		Enfoque especial (10%)			
2	2	+	A veces supongo que nuestro matrimonio será decepcionante y frustrante.		

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: Manejar sus expectativas

Expectativas de la paternidad

La categoría de **Expectativas de la paternidad** mide los acuerdos sobre los problemas relacionadas con el tener y criar hijos. Esta categoría explora las opiniones acerca de cómo iniciar una familia, el manejo de la disciplina y el compartir las responsabilidades de la paternidad.



Daniel tiene confianza en que han analizado y acordado en muchos problemas relacionados con el tener y criar hijos juntos.

Maria se siente bien acerca de su comunicación y acuerdos en problemas relacionados con el tener y criar hijos juntos.

Fortaleza de relación: La pareja tiene un acuerdo positivo en la mayoría de los puntos de esta categoría. Es importante que las parejas compartan sus opiniones sobre si, o cuándo, les gustaría iniciar una familia. Elogie a esta pareja por haber empezado a conversar sobre cómo quieren criar a sus hijos y compartir responsabilidades de la paternidad.

Muy en desacuerdo 1	En desacuerdo 2	Indecisa 3	De acuerdo 4	Muy de acuerdo 5
------------------------	--------------------	---------------	-----------------	---------------------

Daniel	Maria	
5	4	Acuerdo positivo de la pareja (80%)
4	5	+ He compartido mis sentimientos acerca de tener hijos con mi pareja.
4	5	+ Hemos analizado las responsabilidades de ambos padres de familia, en criar hijos.
1	2	+ Hemos analizado si, o cuándo, nos gustaría tener hijos.
4	5	- Me preocupa que mi pareja fue criada, en una familia muy diferente a la mía.
5	4	+ Mi pareja sabe tratar bien a los hijos y sería un(a) gran padre(madre).
4	4	+ Mi pareja y yo estamos de acuerdo con el tipo de educación religiosa, para nuestros futuros hijos.
1	1	+ Pienso que tener hijos cambiará nuestro estilo de vida.
		- Si fuéramos a tener problemas como pareja, el tener hijos podría ayudar a mejorar nuestra relación.

Desacuerdo (0%)

Indecisión (10%)

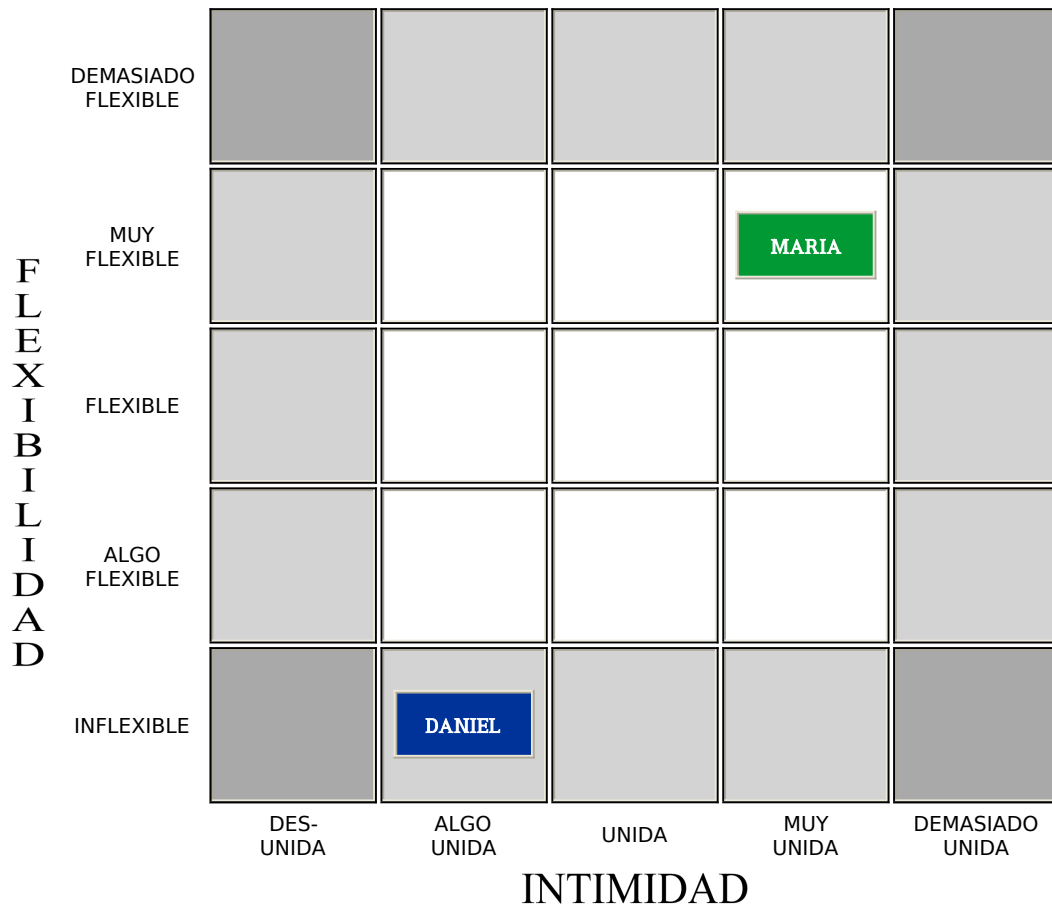
3	2	+ Estamos de acuerdo en el número de hijos que nos gustaría tener.
---	---	--

Enfoque especial (10%)

2	2	+ Hemos analizado cómo deberían ser disciplinados los hijos.
---	---	--

Ejercicios de PREPARE/ENRICH: *Hijos y paternidad: Preguntas de discusión*

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.
- María 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.

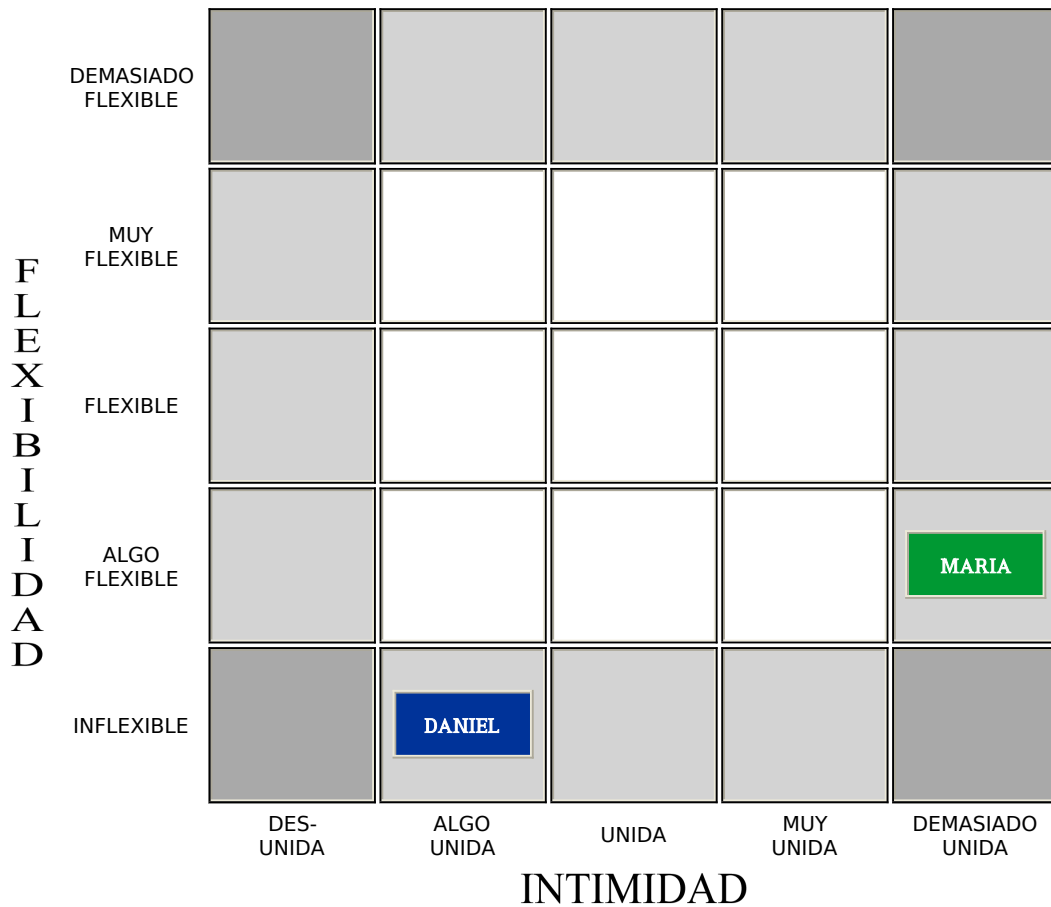
Flexibilidad de la pareja se define como la habilidad de adaptarse a cambios en los roles y el liderazgo, en respuesta a las exigencias de la vida. En esta dimensión, las relaciones pueden variar desde *inflexible* a *demasiado flexible*.

- 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.
- María 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.
- Maria 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.

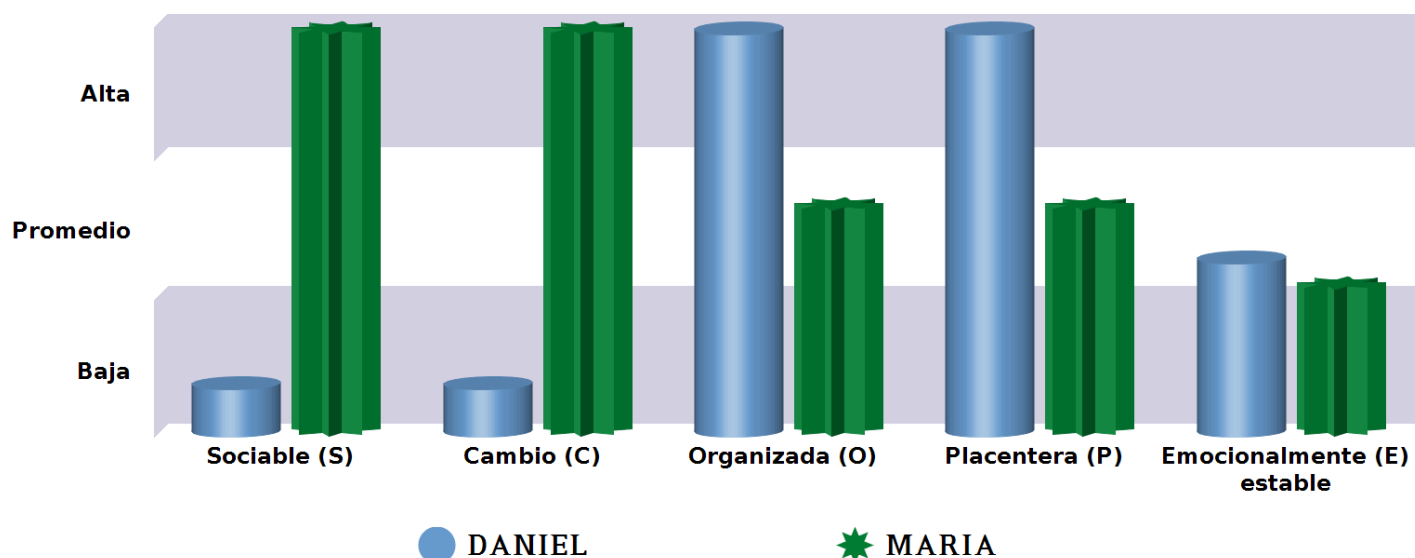
Flexibilidad de la familia se define como la habilidad de una familia de adaptarse a los cambios en los roles, el liderazgo y la disciplina. En esta dimensión, las relaciones de la familia pueden variar desde *inflexible* a *demasiado flexible*.

- 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.
- Maria 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.