

Mantener Calidad de tiempo en la vida Matrimonial



UNAPAREJACONPROPOSITO.COM





El matrimonio constituye de manejar responsabilidades individual y como pareja. El día a día y las situaciones, con los años suelen interponerse con el vínculo. El a pegamiento que se experimenta a principio de la relación no es el mismo. La falta de tiempo de calidad con la pareja no solo trae un sin número de problemas físicos y emocionales en las relaciones; si no que pueden llevar a una separación absoluta. Es importante reconocer si esto un problema que enfrenta su matrimonio y que herramientas se pueden utilizar para superar este obstáculo.

¿POR QUÉ SE PIERDE EL TIEMPO DE CALIDAD EN EL MATRIMONIO?

- **Monotonía**– los matrimonios pasan por fases en donde la rutina crea una sensación de estar atrapados o no sentirse enamorados. Es de esperarse, ya que las personas, al igual que las relaciones, cambian con el tiempo.
- **Dificultades financieras**– las presiones financieras pueden ser una pesada carga. 1 de cada 10 parejas discuten por dinero o deudas.



¿Qué es Tiempo de Calidad en Pareja?

- ✗ No es el tiempo entre cambiar los pañales, vestir a los pequeños, encontrar el juguete perdido, consolar al hijo que llora e intentar no salir con retraso.
- ✗ No es ver la tele juntos.
- ✗ Tampoco es 5 minutos antes de dormirnos, estando los dos cansados después de un día de trabajo.
- ✗ No es estar solos físicamente, pero con niños, padres y otras personas mentalmente.

¿Qué es Tiempo de Calidad en Pareja?

- ✓ Es estar disponible **FISICA** y **EMOCIONALMENTE** el uno para el otro.
- ✓ Es concentrar toda la atención en **NOSOTROS** y dejar por un momento a todos los demás asuntos.
- ✓ Es tener conversaciones **INTIMAS** sobre nuestros sentimientos, necesidades, deseos, sueños, miedos, fracasos, éxitos, aprendizajes, valores... Es un tiempo de acercarse al mundo interno de cada uno.

LA IMPORTANCIA DE PASAR TIEMPO EN PAREJA

Dedicarle tiempo de calidad a tu pareja es de suma importancia, ya que el vínculo se fortalece y ambos se sienten satisfechos. Dedicarle tiempo a la pareja, se refiere a que haya atención; que se esté física y emocionalmente presente:

- Caricias
- Contacto visual
- Comunicación Asertiva





ASPECTOS A EVALUAR PARA FORTALECER LA RELACIÓN

- Mejorar la comunicación
- Dedicarse tiempo
- Dar las gracias
- Dar importancia a la intimidad física
- Otorgar relevancia a los detalles
- Trabajar en equipo
- Pensar que cada día es de conquista
- Abrazarse, acariciarse, tocarse
- Repartir las tareas del hogar



CLAVES DE PASAR TIEMPO JUNTOS

- **Conversaciones de calidad-** aunque se pase todo el día en pareja y tengan muchas conversaciones, pero que sean de calidad.
- **Ofrecer atención y presencia-** eliminar cualquier distractor para poder brindar tiempo de calidad (televisor, celular, computadora, video juegos, etc.).



CLAVES DE PASAR TIEMPO JUNTOS

Citas periódicas en casa o fuera de ella

Se puede planificar una cita periódicamente donde se pueda conversar de la relación, como se sienten, próxima salida, viajes, metas o temas de interés.

Aprovechar talentos

Si eres bueno cocinando, escribiendo, cantando, etc, puedes aprovechar esas habilidades y crear una sorpresa especial para hacerle saber a tu pareja tu interés.

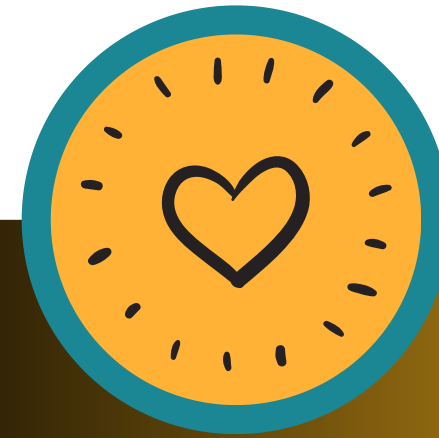


BENEFICIOS DE COMPARTIR TIEMPO DE CALIDAD CON NUESTRA PAREJA



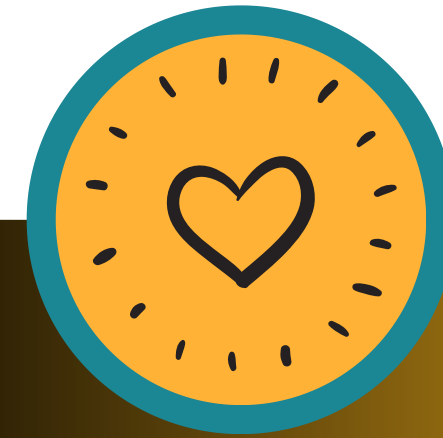
Mejora la Comunicación

Mientras más tiempo de calidad pasamos con nuestra pareja, mejor será la disposición al diálogo abierto y al desarrollo de la confianza plena



Disminuye el estrés

En la medida que compartamos tiempo juntos el estrés y la ansiedad van disminuyendo progresivamente, lo que genera mayor estabilidad en la relación de pareja.



Enseña a resolver conflictos

La Calidad de tiempo compartido con la pareja, es un componente vital para la resolución de conflictos



Nutre tu matrimonio dando prioridad al tiempo de calidad. Algunos expertos sugieren 6 horas a la semana; pero se debe sacar el tiempo necesario para cubrir las necesidades emocionales más importantes. Esto se logra conociendo lo que realmente se anhela a nivel emocional. Conocer lo que es importante para cada uno logra a cuidar la relación y aprovechar el tiempo en pareja.

La Biblia nos dice ...

***“Sea bendito tu manantial,
Y alégrate con la mujer de tu
juventud,
Como cierva amada y graciosa
gacela.
Sus caricias te satisfagan en todo
tiempo,”***

Proverbios 5:18

