

Decisión de irse o quedarse en el matrimonio

- ✓ Una crisis matrimonial puede ser una oportunidad para quedarse o irse.
- ✓ Cuando hay crisis fuertes en una relación de pareja las decisiones de ambos no están escritas en tinta indeleble. Las personas pueden cambiar de opinión constantemente.
- ✓ El 25% de parejas que iniciaron el proceso de divorcio nunca lo completaron.
- ✓ Es importante esperar al menos 3 meses antes de tomar una decisión final.

Aspectos a Considerar antes de Tomar una Decisión

1. Visualiza el futuro: ¿cómo sería de diferente?
2. Recordar el pasado y recordar los buenos tiempos, ¿qué extrañarías del matrimonio?
3. Ver si podemos poner la desilusión a un lado por un momento y estudiar las razones por la que nos quedaríamos con nuestra pareja.
4. Evalúa tu propia predisposición y habilidad para enfrentar el reto de trabajar por la relación matrimonial y reconstruir el matrimonio.

¿Una persona se compromete menos en la relación?
Análisis del Costo Beneficio de tu Relación de Pareja

- ✓ Describe tu relación en sus mejores momentos y en sus peores momentos.
- ✓ ¿Qué valoras sobre los dos juntos como pareja?
- ✓ ¿Qué cualidades particulares de tu pareja valoras y qué cualidades positivas tu pareja ve bien en ti?
- ✓ Piensa sobre los aspectos de tu relación y cómo impacta en las siguientes áreas:
 - Su amistad
 - Diversión
 - Familia
 - Amor
 - Religión y conexión espiritual
 - Actividades que disfruten
 - Intereses y hobbies
 - Metas personales y sus sueños.
- ✓ En referencia a los aspectos negativos de tu pareja, ¿cómo impactan esos aspectos a la relación, nuestra familia, nuestro trabajo, vida social, etc.?
- ✓ Si fuesen a separarse para su mejoría, piensa en el peor escenario que seguiría tu vida. Descríbelo. Piensa en el mejor escenario. Descríbelo. ¿Cómo sería cada escenario?
- ✓ Si pudieses remodelar a tu pareja, ¿Qué te gustaría obtener?, ¿Qué características te gustaría agregar?, ¿Qué características te gustaría eliminar?, ¿piensas que estos cambios son posibles o imposibles?
- ✓ Piensen en ustedes mismos como padres (o padres potenciales). ¿Cuál es tu evaluación?, ¿Cómo se beneficiarían o sufrirían tus hijos de una ruptura de la relación?
- ✓ ¿Cómo se afectarían otros con el fin de la relación?
- ✓ Describe los costos y los beneficios de permanecer juntos
- ✓ Describe los costos y beneficios de terminar la relación de pareja.