

Apéndice A. Matriz de lluvia de ideas módulo 3, 4 y 5

| | |
|--|--|
| | Idea imposible de implementar |
| | Idea a largo plazo, difícil de implementar y muy innovadora |
| | Idea fácil de implementar pero poco innovadora |
| | Idea muy innovadora y con mayor facilidad para implementar |

Módulo 3: Más cerca de ti

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ● Cocinar en pareja una vez a la semana que les guste mucho a los dos. |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Abrazar a la pareja cuando emita conducta que le haga sentir bien a la otra persona ● Cuando están enojados, abrazarse ● Hablar sobre el tema incómodo ● Actividades deportivas en pareja ● Técnicas de respiración conjunta. ● Programar momentos para relajarse juntos, como baños relajantes, masajes o simplemente compartir una tarde tranquila en casa | <ul style="list-style-type: none"> ● Actividad el Muro: Identificar conductas de evitación y acciones que puedan acercarlos como pareja. ● Práctica de mindfulness en pareja por medio de varios ejercicios que impliquen el contacto físico ● Diario de conexión y vulnerabilidad: Expresar sentimientos y pensamientos a la pareja ● Realizar una línea de vida individual para fomentar la vulnerabilidad emocional con la pareja |

Módulo 4: Exprésalo

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Establecer un acuerdo para tomar un tiempo fuera durante una discusión intensa para calmarse y luego retomar la conversación con tranquilidad | <ul style="list-style-type: none"> ● Cocinar algo juntos una vez a la semana algo que les guste mucho a los dos. ● Leer y discutir libros de pareja (Los 5 lenguajes del amor) ● Tener una cita cada semana para hablar sobre la relación, cosas personales, del trabajo o cualquier cosa (sin distracciones como el celular) |
| <ul style="list-style-type: none"> ● Jugar a las preguntas. Hacer una lista de 15 preguntas que cada uno le quiera hacer al otro. | <ul style="list-style-type: none"> ● Practicar la escucha activa con la pareja ● Hacerle una carta de amor a la pareja ● Aprender técnicas para la resolución de conflictos ● Utilizar estrategias de comunicación asertiva con la pareja para expresar inconformidades |

Módulo 5: Lo poderoso y fuerte de nuestra relación

| | |
|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none">● Proyecto de Servicio Comunitario: Participar juntos en actividades de voluntariado. Esto puede fortalecer el sentido de propósito y altruismo, y crear recuerdos positivos compartidos. |
| <ul style="list-style-type: none">● Diario de Gratitud en Pareja: Llevar un diario de gratitud en conjunto. Cada día, escriban tres cosas por las que están agradecidos y compártanlas entre sí. | <ul style="list-style-type: none">● Creación de un Mapa de Sueños con la pareja donde incluyan sus metas y sueños individuales y compartidos. Esto puede ayudar a visualizar y trabajar hacia un futuro positivo● Cultivar la gratitud por medio de un agradecimiento diario por las cosas positivas que cada uno hace por el otro● Identificación y descripción de las fortalezas personales y las de la pareja para reforzar el reconocimiento y aprecio mutuo.● Desafíos de fortalezas: Seleccionar una fortaleza para trabajar cada semana. Por ejemplo, una semana podría enfocarse en la gratitud, otra en la empatía, etc. Al final de la semana, discutan cómo aplicaron esa fortaleza en sus vidas. |