

# Lección # 1: 3 pasos para entender las expectativas en el matrimonio

---

 [www.buscadedios.org/leccion-1-3-pasos-para-entender-las-expectativas-en-el-matrimonio/](http://www.buscadedios.org/leccion-1-3-pasos-para-entender-las-expectativas-en-el-matrimonio/)

## Vida y Relaciones

Esta es la lección 1 de 2 en la [serie Cómo mantenerse conversando en el matrimonio](#).

---

Es importante comprender cómo las expectativas afectan los conflictos maritales. Si van a tener una comunicación sana y la habilidad de resolver los conflictos, deben empezar por estar en la misma página.

### Todos tienen expectativas

Todos tenemos expectativas. Esperamos ciertas cosas de nuestro cónyuge y de cómo debería ser el matrimonio. Los problemas surgen cuando las expectativas no se cumplen.

### El conflicto a menudo comienza por las expectativas perdidas

Porque todos tenemos expectativas, nos decepcionamos cuando nuestras expectativas no se cumplen. Nos enojamos o nos sentimos heridos cuando nuestro cónyuge no hace o dice lo que esperábamos. Entonces, reaccionamos a esa decepción arremetiendo contra ellos. Aquí está el problema: tu cónyuge probablemente ni sabía que había fallado. Esas son las expectativas perdidas: las que esperabas que tu cónyuge hiciera o dijera pero que él o ella no sabía que tú esperabas que él o ella hiciera o dijera.

### Tu cónyuge no puede leer mentes, tienes que articular lo que esperas

La comunicación es la clave. Tienes que hablar de tus expectativas para que puedas evitar conflictos innecesarios y poder estar en la misma página.

### Traten tres pasos para hablar a través de las expectativas perdidas.

- *Descubran la expectativa perdida*
- *Hablen sobre la expectativa perdida*
- *Hagan un plan para hacer algo al respecto*

### Preguntas para comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para [resumir el tema](#).
2. *¿Cuál es tu reacción inicial al video/artículo? ¿Está de acuerdo con alguna parte? ¿Qué saltó a la vista?*
3. *¿Cuáles son algunas de tus expectativas para el matrimonio? ¿Cómo se han cumplido algunas y cómo algunas no?*
4. *¿Cuáles son algunas de las expectativas que tiene tu cónyuge? ¿Cómo han sido cumplidas o cómo no lo han sido?*
5. *Identifica algunos de los argumentos que has tenido que se pueden atribuirse a las expectativas perdidas. ¿Cómo fueron resueltos?*
6. *En una escala del 1-10, ¿con qué frecuencia sientes que no estás en la misma página que tu cónyuge? ¿Por*

qué?

7. *En una hoja de papel, escribe tus expectativas (o expectativas perdidas) en el matrimonio. Trata de ser claro, conciso y específico. ¿Cómo puede esta lista ayudarte en tu próximo conflicto?*
8. **Llévatelo:** Escribe una **medida de acción personal** basada en esta conversación.