



Resolución de Problemas

dejar de huir

Este cuestionario deberán responderlo separadamente.

En este ejercicio, primero se ponen sobre la mesa los problemas en la relación, y se asocian con situaciones concretas de la vida cotidiana. El siguiente paso es encontrar posibles soluciones al problema.

Con la ayuda del ejercicio, comprenderás el origen y la razón del problema. Esto ayuda enormemente a encontrar una solución posteriormente. En lugar de huir, enfrenta valientemente los problemas.

Por favor, contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué problema hay en nuestra relación?

Intenta describir una situación o momento en el que ocurrió recientemente:

¿Cómo se desarrolló la situación?

¿Qué llevó a la situación?

¿Qué sentí durante la situación?

¿Cómo crees que se sintó tu pareja en esta situación?

¿Qué pensamientos te vinieron a la mente durante la situación?

¿Cuáles posibles pensamientos pudo tener tu pareja?

¿Cómo reaccioné en esta situación? ¿Qué hice / no hice?

¿Cómo reaccionó mi pareja en esta situación? ¿Qué hizo / no hizo?

¿Con qué frecuencia ocurre este problema?

¿Cuánto tiempo ha sido un problema?

Creo que se convirtió en un problema porque ...

Intentemos encontrar una solución al problema:

¿Qué quiero cambiar exactamente?

¿Presumiblemente, qué le gustaría cambiar a mi pareja?

¿Cuál podría ser un objetivo común en el lleguemos a un acuerdo?

¿Qué debo hacer si se repite un evento o situación que causa este problema?

¿Qué podría decirme a mí mismo cuando ocurra el evento o surja la situación?

La próxima vez que ocurra esta situación, haré lo siguiente: