Carlos Zubillaga
czubillaga@sospareja.com
+34 680 280 584

Curso Online *"EL ARTE DE VIVIR EN PAREJA"*

Ejercicio Módulo 1 Tema 4

Correspondiente al Tema 4: Las Tres Reacciones que Usa el Niño Adaptativo: Sé Compasivo Con Él, Pero No le Des el Volante del Coche.

Las preguntas de este cuestionario deben ser contestadas individualmente.

Si tu pareja también está siguiendo este Programa, compartid las respuestas a estas preguntas sin polemizar ni discutir, principalmente como información para reflexionar.

Pon por escrito tus respuestas y reflexiones sobre los siguientes puntos:

1. Examínate a ti mismo en tu relación. ¿Cuál conducta tiendes a adoptar cuando pierdes el control, luchar, huir o arreglar? Tómate un momento, identifícalo y escríbelo.

2. Ahora tómate un momento e identifica cuál crees que es la principal respuesta automática de tu pareja: ¿luchar, huir o arreglar?

3. ¿Eres capaz de hacer una pausa ("time-out") cuando notas que tu niño adaptativo está tomando control y te estás volviendo puramente reactivo?

4. ¿Logras diferenciar y sentir la influencia de tu niño adaptativo y de tu adulto maduro? Escribe un ejemplo de la influencia de uno y de otro en una situación concreta reciente.

5. Recuerda un incidente donde tu niño adaptativo en ebullición te superó. Un incidente donde no te centraste en tu adulto maduro. Visualiza y escribe lo que desearías haber hecho de manera diferente.

6. Haz un ejercicio de imaginación y responde la siguiente pregunta: ¿cómo mejoraría vuestra relación de pareja si lograrais liberaros de vuestras respuestas automáticas?

7. Comienza a llevar un pequeño diario en un cuaderno, cualquier hoja de papel o en tus notas del teléfono móvil. Y a medida que transcurre tu día, apunta cuándo estás en tu adulto maduro y cuándo lo pierdes y se activa tu niño adaptativo. Y qué haces cuando estás en uno o en otro. Apunta las victorias del adulto maduro y sus derrotas.