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

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

Ejercicio Módulo 2 Tema 3

Primero responde tú las preguntas 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 las siguientes preguntas:

Ahora que sabes las cuatro actitudes no constructivas –los cuatro cuadrantes de la cuadrícula– a las que principalmente te puede llevar tu niño adaptativo, ¿con cuál te identificas tú, es decir, a cuál recurres cuando se activa tu niño adaptativo?

¿Cuál crees que es el cuadrante más descriptivo de tu pareja? Da ejemplos concretos de su conducta que lo confirmen.

En un ejercicio de imaginación, ¿cómo piensas que podrías aprender a moverte hacia el centro de salud en la cuadrícula (tu adulto maduro en control) cuando tu niño adaptativo se activa y adoptas las actitudes y conducta destructivas de tu cuadrante preferido?