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

Curso El Arte de Vivir en Pareja

Ejercicio Módulo 3 Tema 2

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:

Reflexiona e identifica las 5 estrategias perdedoras en tu relación de pareja:

1. Tener la razón a toda costa
2. Controlar a tu pareja
3. Autoexpresión sin frenos
4. Tomar represalias
5. Retirarse o evadirse

¿Cuáles de estas estrategias estás utilizando?

¿Cuáles de estas 5 estrategias perdedoras está utilizando tu pareja?

Escribe al menos dos ejemplos concretos de situaciones donde ambos estéis utilizando una o varias de estas estrategias perdedoras y cómo estas estrategias perdedoras conducen a la frustración.