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

Curso El Arte de Vivir en Pareja

Ejercicio Módulo 3 Tema 4

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:

Habiendo aprendido sobre las cuatro conductas que llevan al divorcio que son:

1. El espíritu crítico
2. La actitud defensiva
3. El desprecio
4. El bloqueo evasivo o ley del hielo

¿Cuáles de estas conductas destructivas estás usando en el trato con tu pareja?

¿Cuáles de estas conductas observas que usa tu pareja?

Escribe al menos un ejemplo concreto de cuando tú has usado estas actitudes destructivas y cómo podías haber usado el antídoto y evitar ese comportamiento destructivo.

Escribe al menos un ejemplo concreto de cuando tu pareja ha usado estas actitudes destructivas y como ella podría haber usado el antídoto y evitar ese comportamiento destructivo.