

Hoja de Trabajo Que Incluye los Diez Pasos A Seguir para Resolver Conflictos de Pareja

1. Indique en su horario el lugar, fecha y hora exactos durante la siguiente semana para llevar a cabo una reunión con su pareja. Separe un mínimo de 30 minutos para esta reunión.

Lugar de reunión: _____

Fecha: _____ Hora: _____

2. Escoja un asunto importante que desearía resolver. Prepare una lista de asuntos o problemas específicos que desee discutir, tal y como se explica a continuación:

3. ¿Cuál es la contribución de cada uno al problema? Sin culparse el uno al otro, indique la manera como cada uno ha contribuido a que el problema no se haya podido resolver.

Hombre:

1) _____

2) _____

Mujer:

1) _____

2) _____

4. Indique intentos pasados para resolver el conflicto que no hayan tenido éxito.

1) _____

2) _____

3) _____

5. Utilice la técnica de la contribución espontánea de ideas para resolver el conflicto (brainstorm), escoja nuevas ideas e intente encontrar cinco posibles soluciones al problema. En este momento ni juzgue ni critique cualquier sugerencia.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6. **Discuta y evalúe cada una de estas posibles soluciones. Trate de poner el menor reparo posible. Dialogue sobre cuán útil y adecuada puede ser cada sugerencia para lograr resolver sus problemas.**

7. **Una vez hayan expresado sus sentimientos, escojan la solución que ambos deseen intentar.**

Ejemplo de Soluciones de prueba: _____

8. **Planeen ponerse de acuerdo en la forma como cada uno contribuirá a llegar a una solución. Traten de ser lo más específicos posible. Estén de acuerdo en cómo cada uno trabajará hacia la solución. Sean tan específico como sea posible.**

Hombre: _____

Mujer: _____

9. **Escojan el lugar, fecha y hora la siguiente semana para una segunda reunión a fin de discutir el progreso adquirido. Fijen un lugar, fecha y tiempo dentro de la próxima semana para otra reunión para discutir su progreso.**

Lugar de reunión: _____

Fecha: _____ Hora: _____

10. **Estén atentos el uno al otro durante varias semanas. Alague a su pareja si usted nota que hace una contribución positiva para obtener la solución. Preste atención el uno al otro al pasar las semanas. Si usted nota que su pareja hace una contribución positiva hacia la solución, alabe su esfuerzo.**

Reuniones Semanales para Llevar a Cabo Posteriormente

En su próxima reunión semanal, si no ha mejorado vaya de nuevo sobre los pasos 5 al 8 y trate una solución diferente. Si ha mostrado una mejoría, utilice este ejercicio para vencer otros problemas.

Convierta las reuniones de pareja en una actividad regular dentro de sus demás actividades semanales.