

Guión para la reflexión individual y en pareja

Este guión tiene la finalidad de favorecer la **reflexión personal** sobre algunos aspectos de la vida de pareja, que condicionan la comunicación de la misma en los diferentes ámbitos.

1- Nivel de acuerdo con tu pareja en los siguientes puntos:

- Reparto de tareas.
- Cuidado de los hijos.
- Organización del tiempo libre.
- Economía familiar.
- Relación con las familias de ambos.
- Estilo de pareja

2- Cómo cuidamos nuestra relación:

- Expresiones de afecto.
- Relaciones sexuales.
- Tiempos de expansión de la pareja.
- Proyectos comunes (que os ilusionan a los dos).

3- Cómo actuamos en la pareja para solucionar las diferentes visiones y reacciones ante los conflictos:

- Hablamos poco, nos quedamos mal. Se van acumulando los enfados
- Es imposible hacer compatibles los puntos de vista de cada cual porque somos distintos en muchas cosas
- Después del conflicto buscamos un ratito sereno para charlar y solemos llegar a acuerdos
- Al principio nos duraban mucho los enfados. Ahora estamos contentos al escuchar y comprender las posturas de cada uno.
- Estamos aprendiendo a valorar las visiones o reacciones de la pareja

4- ¿Estamos compartiendo con nuestra pareja las reflexiones y contenidos de la Escuela de familias?