

# Afrontar los problemas en la relación de pareja

## Objetivo

Identificar los problemas que son de alta prioridad y relativamente fáciles de cambiar.

## Lo que debes saber

Cuando trabajes en tu relación, debes recordar que “el éxito alimenta al éxito”. Teniendo esto en cuenta, utiliza esta hoja de trabajo para decidir qué cuestiones de tu relación son importantes para ambos y pueden abordarse con relativa facilidad.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Califica cada asunto en una escala de 1 a 5, donde 1 = baja prioridad y 5 = alta prioridad. A continuación, califica cada problema en una escala de 1 a 5, donde 1 = fácil de cambiar y 5 = difícil de cambiar. Haz una lluvia de ideas sobre posibles soluciones.

## Tus problemas de pareja

Problema: \_\_\_\_\_

Prioridad \_\_\_\_\_ Facilidad de cambio \_\_\_\_\_

Posibles soluciones

---

---

---

Problema: \_\_\_\_\_

Prioridad \_\_\_\_\_ Facilidad de cambio \_\_\_\_\_

Posibles soluciones

---

---

---

Problema: \_\_\_\_\_

Prioridad \_\_\_\_\_ Facilidad de cambio \_\_\_\_\_

Posibles soluciones

---

---

---

Problema: \_\_\_\_\_

Prioridad \_\_\_\_\_ Facilidad de cambio \_\_\_\_\_

Posibles soluciones

---

---

---

Problema: \_\_\_\_\_

Prioridad \_\_\_\_\_ Facilidad de cambio \_\_\_\_\_

Posibles soluciones

---

---

---

Analicen un tema común que sea de alta prioridad y que sea relativamente fácil de cambiar.  
¿Las respuestas de tu pareja y tú difieren mucho o son más parecidas de lo que esperabas?  
Explica.

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---