

Hablar de nuestros problemas

COMO NUNCA NOS DIO POR HACER.

Descripción:

Se les propone que comenten sus PROBLEMAS CAMINANDO. Primero habla uno sobre lo que siente y piensa al respecto, con los ojos cerrados, mientras el otro escucha y lleva la mano a su compañero como si éste fuera invidente. Después se intercambian los papeles.

Indicaciones:

Cuando las discusiones en la pareja son destructivas, esta tarea abre nuevas opciones al establecer un contexto de conversación diferente, que además crea una experiencia emocional de confianza.

PROBLEMAS QUE SE TRATARON DURANTE LA SEMANA: