A picture containing text

Description automatically generated

WORKBOOK PARA PAREJAS

Por Cloé Madanes

Cuál es la raíz del problema?

Defina el problema en términos concretos:

Que su pareja lo defina en términos concretos:

Usted en qué se focaliza?

En que se está focalizando su pareja?

Que siente su cuerpo cuando experimenta estos problemas?

Qué siente el cuerpo de su pareja cuando él/ella experimenta este problema?

Qué significado le da a ello?

Qué significado le da él/ella a est0?

(Es interesante ver como las dos partes en un conflicto pueden definir el problema de forma diferente. Ese es el primer paso para encontrar una solución).

Haga una lista de las conductas que le gustaría cambiar. A lado de cada una, escriba cómo aha estado intentando cambiar ese comportamiento.

Luego escriba una solución totalmente diferente.

Conducta 1:

Intento previo de cambio:

Nueva Solución:

Conducta 2:

Intento previo de cambio:

Nueva Solución:

Conducta 3:

Intento previo de cambio:

Nueva solución:

Ahora, pregunele a su apreja (hijo, hermano, padre, erc) hacer lo mismo:

Conducta 1:

Intento previo de cambio:

Nueva Solución:

Conducta 2:

Intento previo de cambio:

Nueva Solución:

Conducta 3:

Intento previo de cambio:

Nueva solución:

………

Cuáles son sus necesidades?

Estas son las 6 necesidades humanas:

Certeza Amor /Conección

Variedad Crecimiento

Significancia Contribución

Ahora liste las necesidades en el orden que son importantes para usted, la primera siendo la más importante.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Cuáles son sus dos más importantes necesidades? Cómo determinan el curso de su vida?

Necesidad 1:

Cómo determina el curso de mi vida?

Necesidad 2:

Cómo determina el curso de mi vida?

Ahora pregúntele a su pareja que haga lo mismo.

Necesidad 1:

Cómo determina el curso de mi vida?

Necesidad 2:

Cómo determina el curso de mi vida?

Alguno de ustedes está sorprendido por la lista del otro?

Para reflexionar:

Valora la necesidad de certeza sobre amor/contribución? Valora variedad sobre significancia?

Qué pasaría si su fuerza motivacional sería el crecimiento? Cómo eso sería diferente valorando Significancia sobre cualquier otra cosa? No hay respuestas correctas o incorrectas. Discutir estas seis necesidades humanas con su pareja. (hijo, socio, padre). Explicar cuál es su valor. Escuche el de él o ella. Descubra que necesita saber para tener una mejor relación y para hacerse feliz uno a otro.

Luego, piense en sus dos necesidades más importantes. Qué cambiaría en su vida si una de ellas cambia? Está listo para cambiar aquella necesidad que valora más que todas? Su felicidad puede depender en su flexibilidad para cambiar aquellas necesidades que son más importantes para usted.

Mis dos necesidades más importantes son:

Necesidad 1:

Cómo determina el curso de mi vida?

Necesidad 2:

Cómo determina el curso de mi vida?

Pídale a su pareja que haga lo mismo

Las necesidades más importantes de mi pareja son:

Necesidad 1:

Cómo determina el curso de mi vida?

Necesidad 2:

Cómo determina el curso de mi vida?

SU RELACION  
Ahora imagine que Ud. Es su pareja, y desde la perspectiva de él/ella, puntúe cuan exitoso Ud. ha sido en lograr satisfacer las necesidades de su pareja en el pasado.

He estado satisfaciendo las necesidades de mi pareja desde su perspectiva:

Certeza

Desde la perspectiva de su pareja, que tan bien ha estado satisfaciendo su necesidad de certeza?

Su puntaje: de 1 a 10 (Siendo 10 el más alto)

Porqué?

Liste tres maneras que puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Variedad

Desde la perspectiva de su pareja, que tan bien ha estado satisfaciendo su necesidad de certeza?

Su puntaje: de 1 a 10 (Siendo 10 el más alto)

Porqué?

Liste tres maneras que puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Significancia

Desde la perspectiva de su pareja, que tan bien ha estado satisfaciendo su necesidad de certeza?

Su puntaje: de 1 a 10 (Siendo 10 el más alto)

Porqué?

Liste tres maneras que puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Amor/Conexión

Desde la perspectiva de su pareja, que tan bien ha estado satisfaciendo su necesidad de certeza?

Su puntaje: de 1 a 10 (Siendo 10 el más alto)

Porqué?

Liste tres maneras que puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Crecimiento

Desde la perspectiva de su pareja, que tan bien ha estado satisfaciendo su necesidad de certeza?

Su puntaje: de 1 a 10 (Siendo 10 el más alto)

Porqué?

Liste tres maneras que puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Contribución

Desde la perspectiva de su pareja, que tan bien ha estado satisfaciendo su necesidad de certeza?

Su puntaje: de 1 a 10 (Siendo 10 el más alto)

Porqué?

Liste tres maneras que puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Ahora puntúese a usted mismo desde su propia perspectiva. Qué tan bien ha estado satisfaciendo las necesidades de su pareja?

He estado satisfaciendo las necesidades de mi pareja desde mi propia perspectiva:

Certeza

Qué tan bien ha estado satisfaciendo la necesidad de é/ella de certeza?

Su puntaje:

Porqué?

Nombre tres maneras que usted puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Variedad

Qué tan bien ha estado satisfaciendo la necesidad de é/ella de variedad?

Su puntaje:

Porqué?

Nombre tres maneras que usted puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Significancia

Qué tan bien ha estado satisfaciendo la necesidad de é/ella de significancia?

Su puntaje:

Porqué?

Nombre tres maneras que usted puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Amor/Conexión

Qué tan bien ha estado satisfaciendo la necesidad de é/ella de amor/conexión?

Su puntaje:

Porqué?

Nombre tres maneras que usted puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Crecimiento

Qué tan bien ha estado satisfaciendo la necesidad de é/ella de crecimiento?

Su puntaje:

Porqué?

Nombre tres maneras que usted puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Contribución

Qué tan bien ha estado satisfaciendo la necesidad de é/ella de contribución?

Su puntaje:

Porqué?

Nombre tres maneras que usted puede satisfacer esa necesidad en su pareja:

1-

2-

3-

Ahora repita el mismo ejercicio, y puntúe que tan ben usted piensa que su pareja ha estado satisfaciendo sus seis necesidades.

Mi pareja ha estado satisfaciendo mis seis necesidades desde mi perspectiva:

Certeza

Mi pareja ha estado satisfaciendo mi necesidad de certeza:

Su puntaje:

Porqué?

Liste tres maneras que su pareja puede satisfacer su necesidad de certeza:

1-

2-

3-

Variedad:

Mi pareja ha estado satisfaciendo mi necesidad de variedad:

Su puntaje:

Porqué?

Liste tres maneras que su pareja puede satisfacer su necesidad de variedad:

1-

2-

3-

Significancia

Mi pareja ha estado satisfaciendo mi necesidad de significancia:

Su puntaje:

Porqué?

Liste tres maneras que su pareja puede satisfacer su necesidad de significancia:

1-

2-

3-

Amor/Conexión

Mi pareja ha estado satisfaciendo mi necesidad de amor/conexión:

Su puntaje:

Porqué?

Liste tres maneras que su pareja puede satisfacer su necesidad de amor/conexión:

1-

2-

3-

Crecimiento

Mi pareja ha estado satisfaciendo mi necesidad de crecimiento:

Su puntaje:

Porqué?

Liste tres maneras que su pareja puede satisfacer su necesidad de crecimiento:

1-

2-

3-

Contribución

Mi pareja ha estado satisfaciendo mi necesidad de contribución:

Su puntaje:

Porqué?

Liste tres maneras que su pareja puede satisfacer su necesidad de contribución:

1-

2-

3-

Ahora pregúntele a su pareja cómo él/ella piensa que él/ella ha estado satisfaciendo sus necesidades desde su perspectiva.

Mi pareja piensa que él/ella ha estado satisfaciendo mis necesidades desde su perspectiva:

Certeza:

Mi pareja piensa que él/ella ha estado satisfaciendo mi necesidad de certeza desde su perspectiva:

Mi pareja se puntúa a sí mismo:

Porqué?

Mi pareja lista que las tres maneras que él/ella puede satisfacer mi necesidad de certeza es:

1-

2-

3-

Variedad:

Mi pareja piensa que él/ella ha estado satisfaciendo mi necesidad de variedad desde su perspectiva:

Mi pareja se puntúa a sí mismo:

Porqué?

Mi pareja lista que las tres maneras que él/ella puede satisfacer mi necesidad de variedad es:

1-

2-

3-

Significancia:

Mi pareja piensa que él/ella ha estado satisfaciendo mi necesidad de significancia desde su perspectiva:

Mi pareja se puntúa a sí mismo:

Porqué?

Mi pareja lista que las tres maneras que él/ella puede satisfacer mi necesidad de significancia es:

1-

2-

3-

Amor/Conexión:

Mi pareja piensa que él/ella ha estado satisfaciendo mi necesidad de amor/conexión desde su perspectiva:

Mi pareja se puntúa a sí mismo:

Porqué?

Mi pareja lista que las tres maneras que él/ella puede satisfacer mi necesidad de amor/conexión es:

1-

2-

3-

Crecimiento:

Mi pareja piensa que él/ella ha estado satisfaciendo mi necesidad de crecimiento desde su perspectiva:

Mi pareja se puntúa a sí mismo:

Porqué?

Mi pareja lista que las tres maneras que él/ella puede satisfacer mi necesidad de crecimiento es:

1-

2-

3-

Contribución:

Mi pareja piensa que él/ella ha estado satisfaciendo mi necesidad de contribución desde su perspectiva:

Mi pareja se puntúa a sí mismo:

Porqué?

Mi pareja lista que las tres maneras que él/ella puede satisfacer mi necesidad de contribución es:

1-

2-

3-

Tómese el tiempo para compartir sus respuestas con su pareja y estar seguro que cada uno entendió las necesidades y el punto de vista del otro.

Cuáles son los vehículos por los cuales ustedes satisfacen sus necesidades?

Es muy importante diferenciar entre sus necesidades y los vehículos-las acciones, creencias, conductas que usa para satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, usted puede creer que para usted sentirse amado, su pareja debe abrazarla/o cada día. Su creencia es que si usted no es abrazada, usted no es amada. El abrazo es su vehículo para satisfacer su necesidad de ser amada. Es una creencia sobre que tiene que pasar para tener su necesidad de amor satisfecha. Muchas personas piensan que lo que más desean es riquezas y posesiones materiales, pero estos son sólo vehículos para satisfacer su necesidad de significancia o tal vez de certeza.

Escriba cada una de las seis necesidades humanas abajo en el orden de su prioridad. Luego piense tres maneras diferentes de cómo satisface esa necesidad. Escriba esos tres vehículos en la lista abajo.

NECESIDAD 1:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 2:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 3:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 4:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 5:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 6:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

EL MIS MO EJERCICIO LO DEBE HACER SU PAREJA:

NECESIDAD 1:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 2:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 3:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 4:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 5:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

NECESIDAD 6:

Actualmente satisfago mi necesidad de estas maneras:

1-

2-

3-

A qué insights llegaron sobre cómo satisfacen sus necesidades?

Qué cambios pueden hacer que les puede permitir a usted y a su pareja satisfacer sus necesidades?

A qué insights han arribado sobre que necesita su pareja y sobre qué cosas ustedes puede hacer para satisfacer más sus necesidades?

pregúntele a su pareja cómo el/ella le gustaría tener sus necesidades satisfechas. Descubra