



RELATIONSHIPS

REFLEXIÓN DIARIA

TUS CREENCIAS

1. ¿Cómo describirías la relación de tus padres?

2. ¿Cómo describirías el rol de tu padre en la relación?

3. ¿Cómo describirías el rol de tu madre en la relación?

4. ¿Cómo comunicaban sus necesidades tus padres?

5. Cuándo comunicaban sus necesidades ¿Cómo reaccionaba la otra persona? ¿Validaba esas necesidades? ¿Las rechazaba? ¿Ignoraba?

6. ¿Cómo expresaban sus emociones tus padres?

7. ¿Qué pasaba cuando expresaban sus emociones?

8. ¿Había expectativas recurrentes de papá hacia mamá?
¿De mamá a papá? ¿Cuáles eran?

9. ¿Cómo resolvían conflictos en casa?

10. ¿Hay patrones que tu notas que estás repitiendo en tu relación actual?
