

Lección 2 Parejas en armonía (familiograma)

Ejercicio 1

1. Califica a tu pareja en escala del 1 al 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Explica porque tiene esa calificación

3. Haz una lista de 50 cosas de las que te quejas de tu pareja

1	_____	18	_____	35	_____
2	_____	19	_____	36	_____
3	_____	20	_____	37	_____
4	_____	21	_____	38	_____
5	_____	22	_____	39	_____
6	_____	23	_____	40	_____
7	_____	24	_____	41	_____
8	_____	25	_____	42	_____
9	_____	26	_____	43	_____
10	_____	27	_____	44	_____
11	_____	28	_____	45	_____
12	_____	29	_____	46	_____
13	_____	30	_____	47	_____
14	_____	31	_____	48	_____
15	_____	32	_____	49	_____
16	_____	33	_____	50	_____
17	_____	34	_____		

4. Identifica sentimientos, emociones.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ejercicio 2

Escribe en las siguientes líneas de lo que te diste cuenta en la lección sobre el tipo de parejas, sobre los tipos de problema que tienes o tuviste con tu pareja.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ejercicio 3

Identifica los momentos en que has estado de víctima y anótalos

- _____
- _____
- _____

Ejercicio 4

Identifica los errores de la comunicación y las necesidades que no han sido cubiertas

🌀 Aprendizaje	🌀 Libertad	🌀 Apoyo	🌀 Comunidad
🌀 Juego	🌀 Integridad	🌀 Refugio	🌀 Pertenencia
🌀 Diversión	🌀 Elección	🌀 Salud	🌀 Alimentación
🌀 Inspiración	🌀 Contribución	🌀 Agua	🌀 Calor
🌀 Creatividad	🌀 Aprecio	🌀 Alimentación	🌀 Expresión
🌀 Iniciativa	🌀 Celebración	🌀 Seguridad física	🌀 Bienestar
🌀 Respeto	🌀 Lamento	🌀 Sustento	🌀 Comprensión
🌀 Amor	🌀 Belleza	🌀 Protección	🌀 Claridad
🌀 Humor	🌀 Autenticidad	🌀 Descanso	🌀 Seguridad
🌀 Expresión espiritual	🌀 Serenidad	🌀 Movimiento físico	🌀 Estabilidad
🌀 Expresión	🌀 Integración	🌀 Contacto físico	🌀 Orden
🌀 Interdependencia	🌀 Harmonía	🌀 Expresión sexual	🌀 Autonomía
🌀 Importar	🌀 Espacio	🌀 Mutualidad	🌀 Independencia
🌀 Sentido	🌀 Reposo	🌀 Diversidad	
🌀 Propósito	🌀 Aceptación	🌀 Confianza	
🌀 Alegría	🌀 Inclusión	🌀 Paridad	
🌀 Paz	🌀 Empatía	🌀 Consideración	
🌀 Compasión	🌀 Presencia	🌀 Conexión	

•

•

•

•

•

•

•

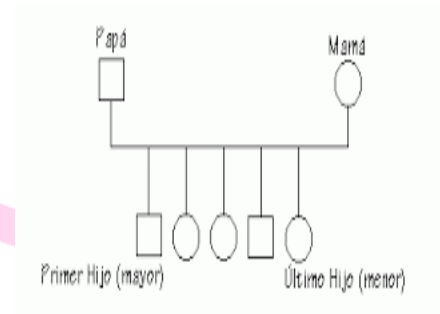
•

•

•

Ejercicio 5

1. En el cartel o una hoja dibuja tu árbol genealógico
2. Representa con un cuadro al hombre y un círculo a las mujeres
3. Une con líneas la relación
4. Escribe características de tus papás y abuelos, hijos, hermanos, etc. en relación a cómo son en la pareja
 - a. Ubica patrones repetitivos en tu familia.
 - b. Identifica tus emociones, juicios, creencias, actitudes y escríbelas.
 - c. Identifica cómo eres tú como pareja.



• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____

• _____