

Cambiar las suposiciones erróneas

Objetivo

Reconocer los supuestos poco realistas y sustituirlos por ideas más realistas.

Lo que debes saber

Cada uno de nosotros hace a veces suposiciones erróneas en nuestras relaciones románticas. Nuestras suposiciones pueden provenir de fuentes externas, como los medios de comunicación, nuestra familia, nuestros compañeros de trabajo o nuestros amigos. O puede que tengamos suposiciones poco realistas porque no tenemos una comunicación clara sobre nuestros pensamientos y sentimientos con nuestra pareja -suponemos lo que nuestra pareja está pensando o sintiendo. Las suposiciones erróneas o poco realistas pueden dañar nuestras relaciones al hacer que las personas se sientan infravaloradas y no escuchadas.

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.

Revisa el siguiente ejemplo y, a continuación, identifica las suposiciones poco realistas que tienes sobre tu pareja. Sustituye cada una de ellas por una suposición realista.

Ejemplo:

Supuesto poco realista: *Mi pareja debe apoyar todas mis ideas.*

Supuesto realista: *Mi pareja puede apoyarme como persona, aunque no esté de acuerdo con algunas de mis ideas.*

Supuesto poco realista:

Supuesto realista:

Supuesto poco realista:

Supuesto realista:

Supuesto poco realista:

Supuesto realista:

Supuesto poco realista:

Supuesto realista:

¿Te ha resultado difícil o fácil este ejercicio? Explica.

¿Te han sorprendido las respuestas de tu pareja? Describe.

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?
