

Guía de aprendizaje

Sesión asumir responsabilidades propias en pareja

Asumir la propia responsabilidad en pareja implica dejar de esperar que el otro adivine, acordar funciones de manera explícita, devolver a cada adulto lo que le corresponde y cambiar la mirada con la que se elige y se sostiene el vínculo.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué situación concreta de la convivencia necesitas configurar antes de explicar quién tiene la razón?
2. ¿Qué expectativa o tarea estás sosteniendo mentalmente que todavía no ha sido acordada?
3. ¿Qué acuerdo explícito podría reducir una discusión y qué parte seguiría correspondiendo a cada persona?
4. ¿Dónde aparece en tu relación el lugar de madre o padre, y qué podrías devolver al otro adulto?
5. ¿Qué mirada y qué acción elegirás hoy para asumir tu cuota sin cargar con la del otro?

Capítulos

- 00:00:00 · Configurar el conflicto tal como aparece
- 00:08:21 · De la imagen problemática a la imagen solución
- 00:14:27 · Hacer explícitas las tareas y las expectativas
- 00:17:43 · Acordar como adultos, no esperar que adivinen
- 00:22:00 · Reajustar la convivencia y aliviar la carga mental
- 00:27:10 · Dejar de hacer de madre y cambiar la mirada
- 00:34:23 · Elegir la pareja sin buscar aprobación familiar
- 00:40:09 · Asumir la propia cuota y elegir el amor cada día