

De los ocho tipos de reacciones emocionales que se han mencionado en esta lectura, ¿en cuales te has visto más identificad@ a lo largo de tus relaciones?

Comenta dos de las 10 creencias erróneas (también denominadas “engaños que destruyen la relación”) nombradas en el texto, que mayoritariamente han prevalecido en tus relaciones de pareja. Indaga sobre ellas y escribe brevemente cómo se han desarrollado y si siguen presentes hoy en día en tu vida.

En el extracto del libro “El Amor y la Pareja” de José María Doria, se dice: “Todo aquel conflicto que metemos para dentro sin proceder a clarificar en el momento adecuado va poco a poco opacando nuestra complicidad de equipo y nublando la deseable sintonía.” **¿Te ha sucedido esto a ti? ¿Cómo te manejas en la comunicación de tu sentir ante un conflicto de pareja, o bien, ante un conflicto con alguien con quien mantengas un vínculo estrecho?**

Tras la indagación a través de este tema, ¿Qué pasos puedes dar como vías de mejora en tus relaciones?