



## **EJERCICIO AUTOAPLICABLE PARA MEJORAR LA RELACION FAMILIAR**

Los problemas o dificultades en la relación familiar suelen producirse por diferencias en la forma de pensar, caracteres contrapuestos, descuidos, falta de interés y desobediencias. Si la actitud de una persona se modifica de manera que prevenga (o se anticipe) a aquellas situaciones de posible conflicto mediante una conducta controlada de evitación, la relación familiar general mejorará.

Para llevar a cabo este proceso debes:

1. Analizar aquellos aspectos o situaciones que preferentemente son ocasión de tensión o conflicto con tu familia, escribiéndolos por orden de importancia y señalando la causa concreta que por tu parte crees las motiva.
2. Indicar la frecuencia con que sucede y ordenarlas con arreglo a la importancia que para ti tenga cada una.
3. Estudiar cuál es la causa que desencadena el conflicto y anotarla junto a él. Esta causa puede ser, en ocasiones, un gesto, una palabra en mal tono, una actitud rígida, etc.



## 1ª SEMANA:

- Fíjate en el motivo o aspecto que menos importancia tiene, es decir, el correspondiente al número más alto.
- Durante toda la semana próxima vas a dedicar un especial cuidado a este motivo para evitar que se produzca un conflicto relacionado con él.
- Desde el día \_\_\_\_ al \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ me propongo actuar para evitar el conflicto número \_\_\_\_ producido por mi parte por causa de \_\_\_\_\_  
mediante una actitud preventiva para evitarlo de \_\_\_\_\_
- Al final de cada día señala en la hoja de control los resultados obtenidos exclusivamente en el objetivo propuesto mediante los signos  
(+) si cumpliste la actitud preventiva propuesta por tu parte  
(-) en el supuesto de que no hayas cumplido.
- Caso de producirse alguna situación de tensión durante este tiempo, indícalo en la casilla de observaciones, señalando la clase de conflictos y su número de orden.

## 2ª SEMANA:

- Si has logrado tu propósito de la semana anterior, es decir, si en tu Hoja de Control hay más signos (+) que signos (-), puedes pasar al siguiente objetivo. En caso contrario, debes continuar con el mismo en esta semana.
- Desde el día \_\_\_\_ al \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ me propongo actuar para evitar el conflicto número \_\_\_\_ producido por mi parte por causa de \_\_\_\_\_  
mediante una actitud preventiva para evitarlo de \_\_\_\_\_
- Al final de cada día señala en la Hoja de Control tus resultados de la misma manera que en días anteriores.

## 3ª SEMANA:

- Si has logrado tu propósito de la semana anterior, es decir, si en tu Hoja de Control hay más signos (+) que signos (-), puedes pasar al siguiente objetivo. En caso contrario, repetirás el mismo objetivo, siendo tres semanas el tiempo máximo para tratar el mismo objetivo.
- Desde el día \_\_\_\_ al \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ me propongo actuar para evitar el conflicto número \_\_\_\_ producido por mi parte por causa de \_\_\_\_\_  
mediante una actitud preventiva para evitarlo de \_\_\_\_\_



- 
- No olvides al final de cada día anotar tus resultados en la Hoja de Control.

## **4ª SEMANA:**

- Si has logrado el objetivo de la semana anterior, es decir, si en tu Hoja de Control hay más signos (+) que signos (-), puedes pasar al siguiente objetivo. En caso contrario, insiste.
  - Desde el día \_\_\_\_ al \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ me propongo actuar para evitar el conflicto número \_\_\_\_ producido por mi parte por causa de \_\_\_\_\_  
mediante una actitud preventiva para evitarlo de \_\_\_\_\_
- 
- No olvides al final de cada día anotar tus resultados en la Hoja de Control.

## **5ª SEMANA:**

- Desde el día \_\_\_\_ al \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ me propongo actuar para evitar el conflicto número \_\_\_\_ producido por mi parte por causa de \_\_\_\_\_  
mediante una actitud preventiva para evitarlo de \_\_\_\_\_
- 
-



# Centro de Asesoramiento Psicológico,

José Laguillo, 3 - 1.º L • 41003 SEVILLA • Telf 954 564 193 • [www.tratamientopsicologico.com](http://www.tratamientopsicologico.com) • e-mail:ca

psicoterapia individual / psicoterapia de pareja / psicoterapia familiar / psicoterapia sexual / evaluación y diagnóstico psicológico / peritaje



# Centro de Asesoramiento Psicológico, CAPS S. L. P.

José Laguillo, 3 - 1.º L • 41003 SEVILLA • Telf 954 564 193 • [www.tratamientopsicologico.com](http://www.tratamientopsicologico.com) • e-mail: [caps@tratamientopsicologico.com](mailto:caps@tratamientopsicologico.com)

psicoterapia individual / psicoterapia de pareja / psicoterapia familiar / psicoterapia sexual / evaluación y diagnóstico psicológico / peritajes judiciales (familia, penal, civil, laboral)

<b>ORDEN</b>	<b>CONFLICTOS</b>	<b>FRECUE NCIA</b>	<b>CAUSA QUE LO MOTIVA POR PARTE MIA</b>	<b>ACTITUD MIA QUE LO EVITARIA</b>
<b>1º</b>				
<b>2º</b>				
<b>3º</b>				
<b>4º</b>				
<b>5º</b>				