

#### 4. Resolución de conflictos:

**Objetivo:** Tomar conciencia de los mecanismos que se ponen en juego en la toma de decisiones y darnos cuenta que siempre hay una segunda opción.

**Procedimiento:** La pareja piensa en un conflicto que hayan tenido recientemente, y trabajan por escrito con el siguiente esquema:

- a. Descripción objetiva de los hechos.
- b. Pensamientos que tuvimos.
- c. Sentimientos que nos provocaron.
- d. ¿Qué hice?
- e. ¿Qué otra cosa podría haber hecho?

Después compartimos.