



Para poder desarrollar las estrategias familiares y distribuir las labores domésticas de manera adaptativa y saludable, quizá quieras considerar las siguientes reflexiones:

- 1) ¿Qué tan dispuesta estoy a comunicar diferente?
- 2) ¿Puedo pedir sin exigir, desde la negociación y/o conciliación?
- 3) ¿Qué tanta disposición al diálogo hay en mi pareja y/o familia?
- 4) ¿Cuánto tiempo voy a invertir en reestructurar la dinámica familiar-doméstica?
- 5) ¿Qué nuevos acuerdos se requieren generar?
- 6) ¿Para qué es bueno (a) cada integrante de la familia?
- 7) ¿Cuál es la percepción de las labores domésticas a nivel individual y familiar?
- 8) ¿Se cree que el quehacer es un castigo?
- 9) ¿Cuáles son las necesidades emocionales, físicas y espirituales de todos los integrantes de mi familia?
- 10) ¿Qué creencias tengo sobre lo que me corresponde hacer?
- 11) ¿Qué creencias tengo sobre lo que le corresponde hacer a los demás?
- 12) ¿Existe alguna patología o síndrome en mí o en alguno de los miembros de la familia? (obsesivos compulsivos con la limpieza, indiferencia, egoísmo, etc)
- 13) ¿Existe algún tipo de enfermedad que le impida a algún miembro de la familia colaborar en las labores del hogar?
- 14) ¿Cómo es la comunicación en casa?
- 15) ¿Hay algún tipo de violencia pasiva o activa que haya que solucionar?
- 16) ¿Cómo son mis palabras, dulces o amargas?
- 17) ¿Pregunto o impongo?
- 18) ¿Tengo el complejo de la abeja reina (y si es así mencione las ventaja y desventajas de padecerlo) o sé cómo delegar de manera eficiente y eficaz?
- 19) ¿Hay cosas que hago que en verdad me molestan y que quisiera no hacer?
- 20) ¿Responsabilizo de mi comportamiento inapropiado a los demás?
- 21) ¿Cuáles son mis capacidades de conciliación y negociación?
- 22) ¿Hasta dónde estoy dispuesta(o) a ceder para llegar a un acuerdo?
- 23) ¿Cuál es la importancia verdadera de generar un proceso conciliatorio de las labores domésticas?
- 24) ¿Cómo es mi mente, ordenada o desordenada?
- 25) ¿Estoy acostumbrada(o) a gritar para obtener lo que quiero?
- 26) ¿Cómo le doy fuerza a mi voz, desde el caos o desde la calma?
- 27) ¿Existen tendencias al matriarcado o al patriarcado en mi familia?
- 28) ¿Sé lo que significa liderar una familia?
- 29) ¿Cuál es mi concepto de la familia ideal?
- 30) ¿A quién tengo a mi lado?
- 31) ¿Con quién estoy, puedo a trabajar en equipo?
- 32) ¿Está dispuesta(o) a ceder?
- 33) ¿Tiene ganas de escucharme?
- 34) ¿Yo le pongo la atención necesaria?
- 35) ¿Él o ella me importan tanto como me importo yo?
- 36) ¿Le importo a mi pareja lo suficiente como para reconocer mis necesidades tan importantes como las suyas?
- 37) ¿Su cansancio me duele tanto como me duele el mío?
- 38) ¿Qué tan alto es el umbral de tolerancia a la frustración individual y familiar?
- 39) ¿Existen pautas y límites bien establecidos sobre las actividades domésticas?
- 40) ¿Alguien se maneja desde el síndrome del niño malo?