



DESCUBRA A SU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

Nombre de la pareja: _____

Nombre del Psicólogo: _____

Día:	Fecha:	Conducta placentera
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Instituto Virtual de Desarrollo Psicológico



Ejercicio para darse cuenta de la reciprocidad

Nombre: _____

Fecha: __/__/__

Escriba una lista de 10 gratificaciones que recibo en estos momentos de su pareja, y 10 gratificaciones que usted da a ésta.

Tenga en cuenta que una gratificación es algo agradable que se dice se hace entre ustedes:

1. Expresiones verbales como halagos, palabras de apoyo.
2. Conductas afectivas como dar un apretón, caricias, beso, andar de la mano en la calle.
3. Acciones que hacen que su relación sea más afectiva: hacerle cartas, regalar flores, ayudarle en los quehaceres.

Gratificaciones que he recibido

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Gratificaciones que he dado

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Firma: _____



Formulario de contrato

Nombre: _____	Edad: _____	Fecha: __/__/____
Conductas a cambiar Cambio a (lo que sigue), yo	Privilegios Disfrutaré de (lo que sigue)	
1 _____	1 _____	
2 _____	2 _____	
3 _____	3 _____	
Contraste: _____ Cónyuge contrayente: _____ Testigo: _____ Fecha: __/__/____		
REGLAS GENERALES:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ningún refuerzo debe usarse sino hasta que no se haya concretizado la conducta a modificar. ¡No se debe hacer atajos! Primero haga el comportamiento y después goce de la recompensa. 2. Todas las reglas han sido conscientemente acordadas por ambos, los cambios únicamente se pueden hacer después de una renegociación en frente del psicólogo. 		

Registro de cumplimiento de contrato

Nombre: _____ Semana actual _____

Comportamiento a cambiar (el cónyuge se cumplen)

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Privilegios (yo indico cuando los uso)

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Día						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Día						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo