

# Te Pillé

## Haciendo algo que... ¡Me encanta!

¡Hola!

Hoy quiero proponerte un ejercicio **en pareja**.

Cuando va pasando el tiempo, podemos toparnos con cosas que nos molestan o disgustan de nuestra pareja. Partiendo de la base de que hay reforzadores positivos que aumentan las conductas agradables en el otro/a.

¿Qué os parece si encontramos reforzadores positivos jugando al "te pillé"?

Bien, pues vamos allá...

¡Te Pillé...	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Por la mañana!							
Por la tarde!							
Por la noche!							

**Reflexión:** ¿Cómo te sentiste mientras realizabas este ejercicio? ¿Cómo te sentiste de poder ser pillado/a por tu pareja?  
¿Ha cambiado algo entre vosotros/as? ¿Cómo creéis que os ha ayudado a renovar la energía de vuestra pareja?

Marina Manchón  
Psicóloga-Psicoterapeuta

Si te apetece iniciar tu proceso terapéutico contacta conmigo  
en [hola@unamiradaterapeutica.com](mailto:hola@unamiradaterapeutica.com) al tel. 671 79 34 52  
[www.unamiradaterapeutica.com](http://www.unamiradaterapeutica.com)