

10 Preguntas de Chequeo de Relación

Traducción por Emily Wiegman

12/14/2020

10 Preguntas de Chequeo de Relación



Los chequeos de pareja son para todas las parejas, en cada etapa de su relación.

A veces, cuando nos vemos atrapados en las rutinas diarias, comenzamos a vivir vidas separadas y nos acostumbramos a la distancia en nuestras relaciones.

Un chequeo de la relación puede prevenir la desconexión y facilitar la reconexión

¡Nunca es mala idea reducir la velocidad y estar juntos en la misma página!



Si no sabe por dónde empezar, aquí hay 10 preguntas que puede hacer como pareja para verificar su relación:

Es importante comenzar hablando sobre lo que aman el uno del otro y su relación. ¡Concéntrate en lo positivo!

1. ¿Qué estoy haciendo ahora que te gusta?

2. ¿Cuál es el rasgo que más te gusta de mí?

Ahora es el momento de evaluar. ¿Está satisfecho? ¿Qué va bien? ¿Qué podría estar impidiendo que se sienta satisfecho con cierto aspecto de su relación?

3. ¿Estamos contentos con la forma en que dividimos las funciones y responsabilidades del hogar?

4. ¿Estamos contentos con la frecuencia y calidad de nuestra relación sexual?

5. ¿Cómo es nuestra amistad? ¿Estamos contentos con la calidad de nuestra intimidad emocional e intelectual?



6. ¿Nos sentimos firmemente unidos el uno al otro? ¿Cómo podemos asegurarnos de que somos el "lugar seguro" del otro?

Ahora, abran a la crítica constructiva.

Sea amable al presentar quejas y sugerencias para mejorar. Asegúrese de no criticar (atacar destructivamente su carácter, personalidad o historia), sino presentar quejas procesables que se centren en soluciones que lo ayudarán a acercarse.



7. ¿Hay algo que dejé de hacer que te gustaba?

8. ¿Hay algo que haga que le gustaría que cambie?

9. ¿Qué puedo hacer en concreto esta semana para que se sienta amado o apoyado?

10. ¿Tenemos heridas recientes que aún necesitan ayuda para resolverse y sanar?

Para una revisión más profunda de la relación y recomendaciones útiles adaptadas a su relación, visite [The Gottman Institute](https://www.gottmaninstitute.com). ¡La revisión de relaciones de Gottman puede ayudarlo a identificar los desafíos y desafíos de su relación y ofrece recomendaciones específicas para las intervenciones!