

10 Preguntas de chequeo de la relación

Camilla Rees, Traducción por Anna Pérez

10/21/2024

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 sabes por dónde empezar, aquí hay 10 preguntas que pueden hacer como pareja para verificar tu 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 tu 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?

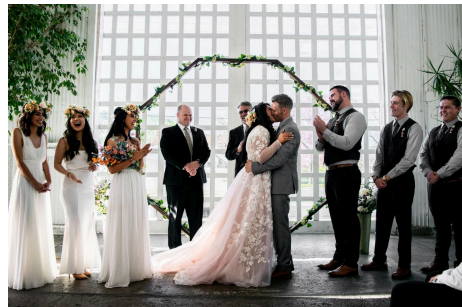
5. ¿Cómo es nuestra amistad? ¿Estamos contentos con la calidad de nuestra intimidad emocional e intelectual?



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.

Seas amable al presentar quejas y sugerencias para mejorar. Asegúrate de no criticar (atacar destructivamente el carácter, personalidad o historia de una persona), 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 hago que te gustaría que cambiara?

9. ¿Qué puedo hacer en concreto esta semana para que te sientas amado/a o apoyado/a?

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

Para una revisión más profunda de la relación y recomendaciones útiles adaptadas a tu relación, visite [The Gottman Institute](https://www.gottmaninstitute.com). ¡La revisión de relaciones

de Gottman puede ayudarte a identificar los desafíos
y desafíos de tu relación y ofrece recomendaciones
específicas para las intervenciones!