

Preguntas para conectar en pareja

Tres rondas que van de lo ligero a lo personal. Tórnense, respondan los dos y pasen a la siguiente ronda solo si ambos quieren seguir.

Antes de empezar

Los acuerdos que hacen que la conversación funcione.

1. Busquen un momento sin prisa y dejen los teléfonos lejos.
2. Tórnense. Uno responde y el otro escucha hasta el final, sin corregir ni completar la frase.
3. Respondan los dos la misma pregunta antes de pasar a la siguiente.
4. Pueden saltar cualquier pregunta sin dar explicaciones.
5. Paren cuando quieran. No hace falta terminar las tres rondas el mismo día.
6. Si una respuesta abre algo doloroso, paren ahí. No hace falta resolverlo la misma noche.

Ronda 1. Para entrar en confianza

Recuerdos y gustos cotidianos.

1. ¿Qué comida te devuelve a tu infancia y quién la cocinaba?
2. ¿Cuál fue el mejor día que pasamos juntos el año pasado?
3. ¿Qué canción te cambia el ánimo apenas empieza?
4. ¿Qué lugar de tu ciudad te gustaría mostrarme y por qué?
5. ¿Qué te hizo reír esta semana?
6. ¿Cómo te imaginabas de grande cuando tenías diez años?
7. ¿Qué costumbre heredaste de tu familia sin darte cuenta?
8. ¿Qué te gustaría aprender si tuvieras un año libre?

Ronda 2. Para conocerse más

Historias personales, miedos y cosas que cuestan decir.

1. ¿De qué momento de tu vida sientes orgullo y casi nunca cuentas?
2. ¿Qué te da miedo que yo piense de ti?
3. ¿Cuándo fue la última vez que sentiste soledad estando conmigo?
4. ¿Qué necesitas cuando estás mal y te cuesta pedir?
5. ¿Qué aprendiste en tu casa sobre cómo se quiere a alguien?
6. ¿Hay algo que te haya dolido y que no me hayas dicho?
7. ¿Qué parte de ti sientes que todavía no conozco?
8. ¿Qué te tranquiliza cuando discutimos?



Ronda 3. Para hablar del nosotros

El futuro y lo que quieren construir juntos.

1. ¿Cómo te gustaría que fuera un día común nuestro dentro de cinco años?
2. ¿Qué costumbre nuestra te gustaría conservar siempre?
3. ¿En qué sientes que hemos cambiado desde que empezamos?
4. ¿Qué te haría sentir que te cuida más?
5. ¿Qué decisión importante te gustaría que tomáramos juntos este año?
6. ¿Qué te gustaría que yo supiera hacer mejor por ti?
7. ¿Qué le dirías a la persona que fuiste cuando nos conocimos?
8. ¿Qué es lo que más te gustaría que no cambiara nunca entre nosotros?

Estas preguntas sirven para conversar y quedan fuera del trabajo terapéutico. Dejen las preguntas y busquen ayuda cuando la relación esté marcada por miedo, control o violencia. Los números por país están en psyred.org/lineas-de-crisis-de-salud-mental-pdf.



Lo que quiero recordar de esta conversación

Al terminar, cada uno anota algo que escuchó y quiere tener presente.

Fecha	Algo que escuché y no sabía	Algo que quiero cuidar

