

# Actividad para fortalecer la relación

## Preguntas de descubrimiento

**Las instrucciones:** A veces cuando estamos en una relación, nos enfocamos tanto en los problemas que nos olvidamos pensar en la otra persona. Puedes fortalecer la relación por aprender más de tu pareja y hablar de sus emociones y pensamientos.

Tomen turnos en seleccionar una pregunta de cada categoría para preguntarle a tu pareja.



### **Las cosas divertidas**

¿Qué fue el programa de televisión favorito de tu pareja cuando era niño/a?

¿Dónde le gustaría viajar?

¿Qué canción le gusta en este momento?

¿Cuáles películas le gustaría ver?

¿Ha leído un libro que tuvo un gran impacto en su vida?



### **Sobre nosotros**

¿Cuándo se dio cuenta de que tuvo interés en tí?

¿Por qué está motivado a mejorar la relación?

¿En 5 años, cómo quiere que sea la relación?

¿Qué fue un momento en lo cual tu pareja estuvo feliz con la relación?

¿Qué les gusta hacer, o a dónde les gusta ir, como pareja?



### **Las esperanzas las metas**

¿Cuáles cambios quiere hacer durante el año, en 5 años, y en 20 años?

¿Qué son por lo menos tres metas que tu pareja tiene por sí mismo?

¿Cómo sería la vida ideal para tu pareja?

¿Qué es una meta que tiene tu pareja para su carrera? Para su familia? Para sí mismo?

¿Qué son cinco cosas que tu pareja quiere hacer en su vida?

# Actividad para fortalecer la relación

## Preguntas de descubrimiento



### El trabajo/la carrera

- ¿A qué le gusta y no le gusta de su trabajo?
- ¿Quiénes son los mejores amigos en el trabajo, y por qué?
- ¿Qué aspecto del trabajo es lo más difícil?
- ¿Además del dinero, a qué le importa del trabajo?
- ¿Cómo es un día típico del trabajo?



### Las emociones

- ¿Cuándo en su vida tuvo miedo?
- ¿Cómo ha sentido durante esta semana?
- ¿Se ve feliz a tu pareja? Si no, ¿cómo se ve?
- ¿Qué le pone feliz?
- ¿Qué hace para relajarse después de un día difícil?



### Otras relaciones

- ¿Además de la relación romántica, con quien puede hablar de sus problemas?
- ¿A quién no le gusta?
- ¿Con quién ha tenido la amistad más larga? ¿Por cuántos años han sido amigos/as?
- ¿Con quién en su familia tiene la mejor relación?
- ¿Prefiere estar solo/a, o con otros?