

GUÍA DE PREGUNTAS

PARA CITAS EN PAREJA

ALBA ROJAS DOSTA

-PSICÓLOGA, SEXÓLOGA Y
PSICOTERAPEUTA INTEGRADORA-
NÚMERO DE COLEGIADA: 22305



USA ESTA GUÍA COMO UNA EXCUSA PARA CONECTAR, DIVERTIRSE Y DESCUBRIR MÁS SOBRE LA PERSONA QUE TIENES AL LADO. DEDÍCALE TIEMPO A CADA PREGUNTA Y ESCUCHA REALMENTE LO QUE EL OTRO TIENE PARA COMPARTIR

INSTRUCCIONES PARA USAR LA GUÍA

ELIGE UN PAR DE PREGUNTAS PARA CADA CITA

1

No es necesario cubrir todos los temas en una sola conversación. Escoge solo una o dos preguntas por cita y dedica tiempo a profundizar en cada respuesta.

ESCUCHA CON ATENCIÓN

2

Haz un esfuerzo consciente por escuchar sin juzgar ni interrumpir. Esto no es un espacio para resolver problemas, sino para conectar, empatizar y estar presente.

RESPONDE CON HONESTIDAD

3

Comparte tus pensamientos y emociones de forma honesta y abierta, incluso si algunas respuestas te ponen en una posición vulnerable. Es mejor poder hablarlo que imaginarlo.

DISFRUTA DEL PROCESO

4

La intención es divertirse y descubrir aspectos nuevos de cada uno, así que tómallo como una oportunidad para conocerse mejor y fortalecer el vínculo.



1. SUEÑOS Y METAS

Este tema ayuda a la pareja a conectar con sus aspiraciones personales y de pareja. Hablar de los sueños y metas permite que ambos comprendan lo que inspira y motiva al otro, y así puedan apoyarse mutuamente en la construcción de sus objetivos futuros. Además, alinear metas fortalece el sentido de compromiso y propósito compartido en la relación.

1

¿CUÁL ES UNA META PERSONAL QUE TE GUSTARÍA ALCANZAR EN LOS PRÓXIMOS CINCO AÑOS?

2

¿CUÁL ES UN SUEÑO O PROYECTO QUE AÚN NO HEMOS COMPARTIDO JUNTOS, PERO QUE TE GUSTARÍA QUE INTENTÁRAMOS?

3

¿QUÉ TE INSPIRA O TE DA ENERGÍA CUANDO PIENSAS EN NUESTRO FUTURO JUNTOS?

4

SI PUDIERAS VIVIR EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO POR UN AÑO, ¿DÓNDE SERÍA Y POR QUÉ?

2. VALORES Y CREENCIAS

Los valores y creencias son la base de nuestra identidad y afectan cómo tomamos decisiones y cómo vemos el mundo. Este tema invita a explorar esos principios fundamentales, para entender mejor lo que es importante para cada uno y cómo eso se refleja en la relación. Al compartir valores, la pareja puede ver en qué aspectos están alineados y en cuáles podrían aprender a apoyarse mutuamente.

1

¿QUÉ VALORES PERSONALES SON MÁS IMPORTANTES PARA TI?

¿QUÉ VALORES SIENTES SON COMUNES EN NUESTRA RELACIÓN?

2

¿CÓMO PUEDO CONTRIBUIR A QUE TUS VALORES Y PRINCIPIOS SE SIENTAN RESPETADOS DENTRO DE NUESTRA RELACIÓN?

3

¿QUÉ SIGNIFICA EL "ÉXITO" PARA TI EN NUESTRA VIDA EN PAREJA?

4

3. COMUNICACIÓN Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

La comunicación es la clave de cualquier relación saludable.

Este apartado ayuda a reflexionar sobre cómo es la comunicación y cómo resuelven los desacuerdos. Identificar fortalezas y áreas de mejora en la comunicación permitirá desarrollar habilidades para manejar los conflictos de forma constructiva y evitar malentendidos.

1

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE TE SIENTAS ESCUCHADO/A Y COMPRENDIDO/A EN NUESTRAS CONVERSACIONES?

2

¿CÓMO PREFIERES QUE TE ABORDE CUANDO TENEMOS UN DESACUERDO O CONFLICTO?

3

¿RECUERDAS ALGUNA VEZ QUE RESOLVIMOS BIEN UN CONFLICTO? ¿QUÉ FUE LO QUE AYUDÓ?

4

¿QUÉ ES ALGO QUE TE GUSTARÍA MEJORAR EN NUESTRA FORMA DE COMUNICARNOS?

4. VIDA SEXUAL E INTIMIDAD

La intimidad y la conexión emocional son aspectos fundamentales en una relación de pareja. Esta sección ayuda a poder conversar sobre sus deseos, necesidades y expectativas en cuanto a la vida sexual y la intimidad emocional. Fomentar una comunicación abierta sobre este tema puede enriquecer la relación y reforzar el vínculo entre ambos.

1

¿QUÉ SIGNIFICA LA INTIMIDAD PARA TI Y CÓMO PUEDO CONTRIBUIR A QUE NOS SINTAMOS MÁS CONECTADOS?

2

¿HAY ALGO NUEVO QUE TE GUSTARÍA EXPLORAR JUNTOS EN NUESTRA VIDA SEXUAL O EN NUESTRA INTIMIDAD?

3

¿CÓMO TE SIENTES CON RESPECTO A LA FRECUENCIA Y CALIDAD DE NUESTRA VIDA ÍNTIMA? ¿HAY ALGO QUE QUISIERAS AJUSTAR?

4

¿QUÉ MOMENTOS COMPARTIDOS TE HACEN SENTIR MÁS CERCAÑO/A A MÍ?

5. AFICIONES Y TIEMPO LIBRE

Pasar tiempo de calidad juntos y compartir actividades que ambos disfruten fortalece la relación. Este apartado invita a la pareja a explorar intereses comunes y descubrir nuevas formas de disfrutar del tiempo libre juntos. Además, hablar sobre el tiempo libre también permite comprender el valor de los espacios individuales, algo esencial para el bienestar personal.

1

¿CUÁL ES UNA ACTIVIDAD QUE SIEMPRE HAS QUERIDO PROBAR Y QUE PODRÍAMOS HACER JUNTOS?

SI TUVIERAS UN DÍA LIBRE SOLO PARA NOSOTROS, ¿CÓMO TE GUSTARÍA PASARLO?

2

¿QUÉ COSAS PEQUEÑAS QUE HACEMOS JUNTOS TE DAN MÁS ALEGRÍA?

3

¿HAY ALGUNA TRADICIÓN O RUTINA QUE TE GUSTARÍA COMENZAR EN PAREJA?

4

6. FAMILIA Y AMIGOS

La relación con familiares y amigos suele ser una parte importante de la vida en pareja. Este tema les ayuda a explorar cómo ven la interacción con los seres queridos de cada uno, qué expectativas tienen y cómo manejan los límites. Entender estos aspectos permite una mejor integración de la pareja en sus respectivos círculos sociales y familiares.

1

¿CÓMO ES NUESTRA RELACIÓN CON NUESTRAS FAMILIAS? ¿TE GUSTARÍA CAMBIAR ALGO?

2

¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES PARA TI QUE PASEMOS TIEMPO CON AMIGOS EN PAREJA? ¿PREFIERES TAMBIÉN TENER TIEMPOS SEPARADOS?

3

¿HAY ALGÚN AMIGO O FAMILIAR CON QUIEN TE GUSTARÍA QUE YO PASARA MÁS TIEMPO O MEJORARA MI RELACIÓN? O QUE NO TE GUSTA?

4

¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE MANEJÁRAMOS EL TIEMPO QUE DEDICAMOS A NUESTROS SERES QUERIDOS?

7. FINANZAS Y FUTURO

Las finanzas pueden ser un tema delicado en las relaciones, pero es esencial para la estabilidad de la pareja. En esta sección, podrán conversar sobre sus objetivos financieros y cómo se gestiona el dinero en común. La transparencia y la planificación financiera pueden reducir el estrés y ayudar a construir una visión compartida de futuro.

1

¿QUÉ SIENTES QUE HEMOS HECHO BIEN EN CUANTO A NUESTRAS FINANZAS HASTA AHORA?

2

¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE GESTIONARAMOS NUESTRO DINERO EN EL FUTURO?

3

¿HAY ALGO QUE TE PREOCUPA O QUE TE GUSTARÍA DISCUTIR SOBRE NUESTRAS FINANZAS?

4

¿CUÁLES SON NUESTROS PRINCIPALES OBJETIVOS FINANCIEROS COMO PAREJA?

8. RECUERDOS Y NOSTALGIA

Recordar los momentos felices y significativos fortalece el vínculo y genera un sentido de historia compartida. Este apartado invita a revivir recuerdos positivos y a reflexionar sobre lo que los unió en primer lugar. Además, recordar los buenos momentos les ayuda a valorar lo que tienen y a ver cuánto han crecido juntos.

1

¿CUÁL HA SIDO UNO DE TUS MOMENTOS FAVORITOS DESDE QUE ESTAMOS JUNTOS?

¿QUÉ FUE LO PRIMERO QUE PENSASTE CUANDO NOS CONOCIMOS?

2

¿QUÉ ES ALGO QUE HICIMOS EN EL PASADO Y QUE TE GUSTARÍA QUE REPITIÉRAMOS?

3

¿QUÉ TE HIZO ENAMORARTE DE MÍ EN UN PRINCIPIO, Y QUÉ TE HACE SEGUIR ENAMORADO/A HOY?

4

9. AGRADECIMIENTO Y RECONOCIMIENTO

Apreciar y reconocer las pequeñas y grandes cosas que el otro aporta a la relación es fundamental para mantener una conexión sana y amorosa. Este tema los invita a expresar gratitud y a reconocer mutuamente el valor que cada uno aporta a la vida del otro, creando un ambiente de cariño y respeto.

1

¿QUÉ ES ALGO QUE QUIZÁS NO TE HE AGRADECIDO LO SUFICIENTE?

¿QUÉ ES LO QUE MÁS APRECIAS DE NUESTRA RELACIÓN?

2

¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE TE MUESTRE MI AMOR Y APRECIO CON MÁS FRECUENCIA?

3

¿CUÁL ES UNA PEQUEÑA COSA QUE HAGO Y QUE TE HACE SENTIR VALORADO/A?

4

10. PLANES Y DESEOS A FUTURO

Soñar juntos es una manera de construir una visión compartida y mantener viva la emoción en la relación. En esta sección, podrán hablar sobre sus deseos y planes a largo plazo, imaginar juntos cómo sería su vida en el futuro y plantearse proyectos en común. Esto fortalece la unión y les da una dirección hacia la cual avanzar como pareja.

1

¿QUÉ TE IMAGINAS
HACIENDO JUNTOS
DENTRO DE 10 AÑOS?

2

¿QUÉ TE EMOCIONA MÁS
DEL FUTURO QUE ESTAMOS
CONSTRUYENDO?

3

SI TUVIÉRAMOS QUE CREAR
UNA "LISTA DE COSAS PARA
HACER EN PAREJA", ¿QUÉ
INCLUIRÍAS?

4

¿QUÉ LEGADO O HUELLA
TE GUSTARÍA QUE
DEJÁRAMOS COMO PAREJA
EN EL MUNDO?

GUÍA DE PREGUNTAS

PARA CITAS EN PAREJA

ALBA ROJAS DOSTA

-PSICÓLOGA, SEXÓLOGA Y

PSICOTERAPEUTA INTEGRADORA-

NÚMERO DE COLEGIADA: 22305



www.albarojas.com

hola@albarojas.com