

## Preguntas relevantes para fomentar la intimidad en la relación pareja

Jessika Talavera Valentín, PhD

Las siguientes preguntas son una adaptación de preguntas evocativas de la psicoterapia analítica funcional (FAP) para fomentar consciencia, amor e intimidad en las relaciones de pareja. Con la FAP podemos desarrollar intervenciones y preguntas evocativas que ayudarán a la pareja a reconocer sus vulnerabilidades dentro de la relación.

Las siguientes preguntas evocativas fomentan la intimidad dentro de una relación: (1) Autoconsciencia; (2) Autorrevelación, (3) Consciencia del otro; (4) Vulnerabilidad; (5) Seguridad; (6) Amor/ Aceptación; (7) Dar y; (8) Pedir.

Áreas que fomentan la intimidad en las relaciones de pareja	Preguntas de evocación
<b>Autoconsciencia/ Autorrevelación</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo eres tú como pareja?</li> <li>2. ¿Qué temas sueles evitar hablar con tu pareja?</li> <li>3. ¿Qué es lo más difícil de pasar tiempo con tu pareja?</li> <li>4. ¿Qué te resulta difícil hablar sobre la relación?</li> <li>5. ¿Puedes notar lo que estas sintiendo en estos momentos hacia tu pareja?</li> </ol>
<b>Consciencia del otro</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Puedes notar como se siente tu pareja cuando lo juzgas?</li> <li>2. ¿Tienes alguna consciencia de lo que tu pareja siente cuando te quejas?</li> <li>3. ¿Qué crees que tu pareja necesita de ti?</li> <li>4. ¿Estas consciente sobre lo que tu pareja espera de ti?</li> <li>5. ¿Cómo crees que se siente tu pareja dentro de la relación?</li> </ol>
<b>Aceptar amor/ Vulnerabilidad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cómo se siente tu cuerpo cuando escuchas a tu pareja expresarte afecto?</li> <li>2. ¿Qué tan abierto estas para aceptar los comentarios de tu pareja?</li> <li>3. ¿Qué sensaciones vienen hacia ti cuando notas cercano a tu pareja?</li> </ol>

<p style="text-align: center;"><b>Seguridad</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Puedes ayudar a tu pareja a sentirse seguro?</li> <li>2. ¿Si pudieras ver dentro de su corazón, qué crees que verías?</li> <li>3. ¿Puedes sentir empatía por tu pareja? ¿Qué crees él/ ella está sintiendo en estos momentos?</li> <li>4. ¿Qué pudieras hacer para cuidar de tu pareja?</li> <li>5. ¿Qué acciones pudieras realizar para ayudar a tu pareja a sentirse seguro?</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Aceptar y revelar cercanía y aprecio</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Te sientes cercana a tu pareja?</li> <li>2. ¿Qué significa la relación para ti?</li> <li>3. ¿Qué es lo más que aprecias de tu pareja?</li> <li>4. ¿Si pudieses expresarle tu aprecio, qué le dirías?</li> <li>5. ¿Qué es lo que más te gusta de tu pareja?</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Dar</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Pudieras decirme que has hecho bien en la relación?</li> <li>2. ¿Qué estarías dispuesto hacer para que la relación funcione mejor?</li> <li>3. ¿Estarían dispuestos a disculparse mutuamente?</li> </ol>
<p style="text-align: center;"><b>Pedir</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Hay algo que quieras saber de tu pareja?</li> <li>2. ¿Qué necesitas de tu pareja en estos momentos?</li> <li>3. ¿Qué quisieras que tu pareja hiciera diferente?</li> <li>4. ¿Qué puede hacer tu pareja para cuidar de ti?</li> <li>5. ¿Qué pudiera hacer tu pareja para conectar más contigo?</li> </ol>

**Cláusula de responsabilidad:** Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles:** [es.talaveraphd.com](http://es.talaveraphd.com)