TuProfesorParticular.es

TERAPIA DE PAREJA

Cuaderno de ejercicios para la pareja

Preguntas para conoceros mejor, un registro de aprecio y una reunión semanal de 30 minutos para cuidar la relación.

Para imprimir · 6 semanas

Cómo usar este cuaderno

ANTES DE EMPEZAR

Este material es informativo y lo ha elaborado el equipo de TuProfesorParticular.es. **No sustituye** la evaluación ni el tratamiento de un profesional de la psicología o de la medicina. Si el malestar es intenso, dura semanas o te impide hacer tu vida, pide ayuda a un profesional.

Las relaciones se cuidan con gestos pequeños y frecuentes. Estos ejercicios están pensados para hacerlos juntos, en un momento tranquilo, durante seis semanas.

1. Mapa de la pareja: ¿cuánto nos conocemos?

Por turnos, haced estas preguntas. No es un examen: si no sabéis la respuesta, es una buena excusa para preguntar.

1. ¿Qué es lo que más te preocupa en este momento?
2. ¿Cuál es tu mejor recuerdo de nosotros?
3. ¿Qué sueño o proyecto te gustaría cumplir en los próximos años?
4. ¿Qué te hace sentir querido o querida?
5. ¿Qué es lo que más te estresa del día a día?
6. ¿Qué haría que una semana fuese perfecta para ti?
7. ¿De qué te sientes orgulloso u orgullosa?
8. ¿Qué te gustaría que hiciéramos más a menudo juntos?

2. Registro de aprecio

Cada día, anota algo que tu pareja hizo y que valoraste. Al final de la semana, compartid la lista. Entrenar la mirada para ver lo bueno contrarresta la tendencia a fijarnos solo en lo que falla.

Día	Algo que valoré de ti hoy
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

3. La reunión semanal de pareja (30 minutos)

1. **Lo que ha ido bien** esta semana (5 minutos): cada uno dice tres cosas que valoró del otro.
2. **Agenda** (10 minutos): repasad la semana que viene: horarios, tareas, hijos, familia.
3. **Un tema a mejorar** (10 minutos): solo uno por semana, con la forma de plantearlo de la guía «Discutir sin hacernos daño».
4. **Un plan juntos** (5 minutos): elegid algo para disfrutar en pareja esta semana.

Semana	Lo que ha ido bien	Tema a mejorar y acuerdo	Plan juntos
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Cierre de las seis semanas

Edición de noviembre de 2026. Material gratuito de TuProfesorParticular.es. Puedes imprimirlo y compartirlo sin fines comerciales.