

**CONOCERSE MEJOR:  
LA CLAVE PARA UNA  
RELACIÓN FELIZ**



[www.psicologiaconpaulina.com](http://www.psicologiaconpaulina.com)

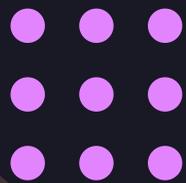




## LOS PUNTOS CLAVE

No hay nada más íntimo que saber qué tan bien te conoce tu pareja y cómo lo ponen en práctica. Sabes qué hacer para que tu pareja se sienta amada, y si puedes esforzarte un poco en demostrarlo, puede ser muy significativo. Descubrir los obstáculos que impiden la expresión de comportamientos amorosos puede ser revelador para ambos.





## ¿CÓMO AUMENTAS LA INTIMIDAD?

Descubres lo que los dos ya conocen el uno del otro y lo que ya saben hacer; y lo hacen mejor y con más frecuencia. Pueden descubrir mucho sobre ustedes mismos como pareja probando esta tarea.

[www.psicologiaconpaulina.com](http://www.psicologiaconpaulina.com)



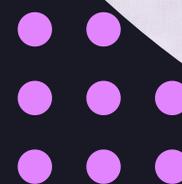


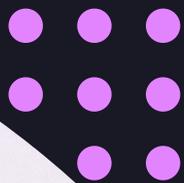
# CONOCER A TU PAREJA ES FUNDAMENTAL

¿Te importa lo suficiente como para hacer algo para sentirte más cerca?

¿Tu pareja recibe bien tus movimientos hacia la intimidad?

¿Están los dos emocionados de descubrir cuánto pueden ofrecerse el uno al otro?



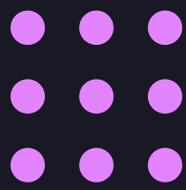


## LA ASIGNACIÓN ES SIMPLE

Les digo a mis pacientes: Piensa en algo que puedas hacer más (o a veces menos) de lo que puedes saber que sería significativo para tu pareja. Luego, entre ahora y la próxima vez que te vea, cambia este comportamiento, pero no le digas a tu pareja lo que estás haciendo o que esta es la "tarea sorpresa".

[www.psicologiaconpaulina.com](http://www.psicologiaconpaulina.com)





# LA ASIGNACIÓN ES SIMPLE

Cada uno tendrá que adivinar cuál fue el cambio de comportamiento de la otra persona cuando nos reunamos la próxima semana; por eso lo llamamos una "sorpresa".

Y este es mi *tip*: piensa en pequeño y piensa algo único. Cualquiera persona probablemente pueda recoger una docena de rosas y hacer feliz a su pareja, pero esto funciona mejor cuando descubres algo que solo tú sabes que es significativo para tu pareja. Y no tiene por qué ser un viaje al Caribe. Puede ser simplemente no poner tu música tan fuerte si eso le molesta o llamarle durante el día para verificar cómo fue su reunión con un cliente importante.

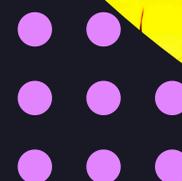
[www.psicologiaconpaulina.com](http://www.psicologiaconpaulina.com)





# EL PROPÓSITO DE LA TAREA SORPRESA

Es identificar las fortalezas que ya existen en tu relación y celebrarlas. Esta técnica fue desarrollada por primera vez en 1982 por Steve de Shazer en el Brief Family Therapy Center<sup>1</sup>. Ayuda a descubrir un área que quizás no hayas estado resaltando: las fortalezas ya existentes en tus relaciones.





Según un estudio reciente, el compromiso y la intimidad son fundamentales para la satisfacción en la pareja. Las parejas que se comunican de manera efectiva y muestran pequeños gestos de cariño tienden a tener relaciones más duraderas y satisfactorias. Además, las últimas investigaciones han demostrado que las parejas que se esfuerzan en comprender y satisfacer las necesidades del otro, incluso con pequeños cambios en su comportamiento, reportan mayores niveles de felicidad y conexión emocional.

Sánchez Capetillo, Monserrat, & Galán Jiménez, Jaime Sebastián F.. (2022). Compromiso, intimidad, romance, amor y satisfacción en parejas mexicanas virtuales y presenciales durante la pandemia por COVID-19. *Psicumex*, 12, e479. Epub 20 de enero de 2023.  
<https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.479>

