

# Fomentar la cercanía en tu relación

## Objetivo

Aumentar la cercanía y la intimidad haciendo más cosas juntos.

## Lo que debes saber

La mayoría de las parejas dicen que se sienten más cerca cuando hacen cosas juntos. No se trata sólo de la actividad en sí, sino que la cercanía también proviene de la planificación de la actividad y de la creación de un interés compartido y de recuerdos compartidos.

Considera estas sugerencias:

- Intenta decir no a las actividades externas que te quitan demasiado tiempo y energía a tu relación. Incluso si son actividades que te gustan, intenta limitar la cantidad de tiempo que les dedicas.
- Intenta hacer un servicio comunitario o un voluntariado juntos.
- Hagan cosas que solían hacer cuando eran novios.
- Tomen una clase juntos.
- Exploren los grupos de actividades de su zona en sitios como Facebook o Meetup.com.
- Muéstrale a tu pareja a tu actividad favorita.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Escribe seis actividades que creas que pueden ser agradables para ti y tu pareja.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

Durante las próximas dos semanas, planifica la realización de algunas de estas actividades. Utiliza el siguiente cuadro para registrar sus actividades. En la sección de resultados, describe cómo han respondido tú y tu pareja, incluyendo los pensamientos, sentimientos y reacciones a cada actividad.

Fecha	Actividad	Resultado

¿Realizar estas actividades fomentó la cercanía entre tú y tu pareja? Explica.

---

---

---

## Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---