

EJERCICIO PARA CONOCER A TU PAREJA Y ACTUALIZAR LOS MAPAS DE AMOR

EL MAPA DE AMOR

Jugad juntos con buen humor y ánimo de divertirlos . Cuanto más juguéis, más aprenderéis sobre el mapa del amor y cómo aplicarlo en vuestra relación.

Primer paso:

Coged cada uno lápiz y papel, y decidid al azar veinte números del uno al sesenta. Escribid los números en una columna en el lado izquierdo del folio.

Segundo paso:

A continuación viene una lista de preguntas numeradas. Comenzando al principio de vuestra columna, copiad las preguntas que coincidan con los números que habéis apuntado. Cada uno debe hacer al compañero esta pregunta. Si el compañero responde correctamente, recibe el número de puntos indicado para esa pregunta, y tú recibes un punto. Si tu pareja responde incorrectamente, ninguno recibe puntos. Las mismas reglas se aplican cuando eres tú quien responde. El ganador es quien conserva el mayor número de puntos en las veinte preguntas.

EJERCICIO 1: EL JUEGO DE LAS 20 PREGUNTAS

1.

Nombra a dos de mis mejores amigos (2)

2.

¿Cuál es mi grupo musical favorito, compositor o instrumento musical?
(2)

3.

¿Qué ropa llevaba cuando nos conocimos?(2)

4.

Nombra una de mis aficiones (3)

5.

¿Dónde nací?(1)

6.

¿A qué tensiones me enfrento actualmente?(4)

7.

Describe con detalle lo que he hecho hoy, o ayer(4)

8.

¿Cuándo es mi cumpleaños?(1)

9.

¿Cuándo es nuestro aniversario?(1)

10.

¿Quién es mi pariente favorito?(2)

11.

¿Cuál es mi mayor sueño no realizado?(5)

12.

¿Cuál es mi flor favorita?(2)

13.

Nombra uno de mis mayores miedos(3)

14.

¿Cuál es mi hora del día favorita para hacer el amor?(3)

15.

¿Qué me hace sentir más competente?(4)

16.

¿Qué me excita sexualmente?(3)

17.

¿Cuál es mi plato favorito?(2)

18.

¿Cómo prefiero pasar una tarde?(2)

19.

¿Cuál es mi color favorito?(1)

20.

¿En que quiero mejorar personalmente?(4)

21.

¿Qué regalos me gustan más?(2)

22.

Nombra una de mis experiencias de infancia(2)

23.

¿Dónde prefiero ir de vacaciones?(2)

24.

¿Cómo prefiero que me tranquilicen?(4)

25.

¿Quién es mi mayor fuente de apoyo aparte de ti?(3)

26.

¿Cuál es mi deporte favorito?(2)

27.

¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre?(2)

28.

Nombra una de mis actividades favoritas los fines de semana (2)

29.

¿Cuál es mi lugar preferido para una escapada?(3)

30.

¿Cuál es mi película favorita?(2)

31.

Nombra algunos de los sucesos importantes que están ocurriendo en mi vida. ¿Cómo me siento con respecto a ellos?(4)

32.

Nombra algunas de mis formas favoritas de ejercicio(2)

33.

¿Quién era mi mejor amigo en la infancia?(3)

34.

Nombra una de mis revistas favoritas(2)

35.

Nombra uno de mis mayores rivales o enemigos(3)

36.

¿Cuál sería para mí el trabajo ideal?(4)

37.

¿Qué me da más miedo?(4)

38.

¿Cuál es el pariente que menos me gusta(3)

39.

¿Cómo son mis vacaciones favoritas?(2)

40.

¿Qué clase de libros me gusta leer?(3)

41.

¿Cuál es mi programa favorito de televisión?(2)

42.

¿Qué lado de la cama prefiero?(2)

43.

¿Qué me pone triste?(4)

44.

Nombra una de mis preocupaciones(4)

45.

¿Qué problemas médicos me preocupan?(2)

46.

¿Cuál es el momento en que pasé más vergüenza?(3)

47.

¿Cuál fue la peor experiencia de mi infancia?(3)

48.

Nombra dos de las personas que más admiro(4)

49.

Nombra a mi mayor rival o enemigo(3)

50.

De todas las personas que conocemos , ¿quién me cae peor?(3)

51.

Nombra uno de mis postres favoritos(2)

52.

¿Cuál es mi número de la seguridad social?(2)

53.

Nombra una de mis novelas favoritas(2)

54.

¿Cuál es mi restaurante favorito?(2)

55.

Nombra dos de mis aspiraciones, esperanzas o deseos(4)

56.

¿Tengo alguna ambición secreta? ¿Cuál es?(4)

57.

¿Qué platos aborrezco?(2)

58.

¿Cuál es mi animal favorito?(2)

59.

¿Cuál es mi canción favorita?(2)

60.

¿Cuál es mi equipo deportivo favorito?(2)

Jugad a esto con la frecuencia que queráis. Cuanto más juguéis, más comprenderéis el concepto de un mapa de amor y e tipo de información que debéis tener el uno sobre el otro.

Material elaborado por Más Vida Psicólogos. Queda prohibida la realización de cualquier tipo de copia o distribución de este material. Extraído del libro Siete Reglas de Oro para Vivir en Pareja (Gottman y Silver)

más • vida
PSICÓLOGOS