



Preguntas de mantenimiento matrimonial

Cómo utilizar estas preguntas

Tomar el tiempo para realizar mantenimiento a tu matrimonio, involucra realizar preguntas profundas que les permitan evaluar lo que está funcionando de manera óptima, y aquello que necesita mejorar o ser reemplazado. Esta lista de preguntas no es exhaustiva. Sin embargo, está diseñada para ayudarte a iniciar la conversación con tu cónyuge, para explorar su bienestar emocional, interpersonal, espiritual e íntimo.

Al hacer estas (u otras) preguntas:

- Enfócate en la manera en que se siente tu pareja.
- No intentes convencer a tu pareja que su sentimiento está equivocado.
- Procura anotar los sentimientos de tu cónyuge para identificar los cambios que puedes realizar, para que se sienta diferente.
- Discúlpate sin excusas, si es necesario.
- Acepta las disculpas de tu pareja cuando la emite (lee Isaías 43:25 y Jeremías 31:34 para entender como Dios trata con nuestros errores).

Preguntas emocionales

- ¿Qué cosas hago que te hacen sentir amado o amada?
- ¿Estás feliz? (¿Por qué sí? o ¿por qué no?)
- ¿Qué puedo hacer diferente para ser un mejor esposo o esposa?
- ¿Te sientes respetado o respetada por mí?
- Del 1 al 10, ¿cómo calificarías tu confianza en mí? ¿Qué puedo hacer para mejorar?

Preguntas espirituales

- ¿Consideras que estamos honrando a Dios con nuestro matrimonio? (¿por qué sí? o ¿por qué no?)
- ¿Crees que estamos haciendo algo que ofenda a Dios?
- ¿Cómo podemos demostrar más el amor de Dios entre nosotros?

Preguntas interpersonales

- ¿Qué consideras está funcionando bien en nuestro matrimonio?
- ¿Qué más puedo hacer para ayudar a facilitar tu día a día?
- ¿Existe alguna expectativa sin cumplir de nuestro matrimonio?
- ¿Hay algo en lo que te ofendí y no te pedí disculpas?
- ¿Hay alguna conducta en mí que te ofende actualmente?

Preguntas sobre intimidad sexual

- ¿Te sientes satisfecho o satisfecha con nuestra intimidad sexual?
- ¿Estás a gusto con la frecuencia de nuestras relaciones?
- ¿Sientes confianza en decirme tus necesidades físicas?