

CONTRATO Y ACUERDO DE PAREJA

EJERCICIO CLÍNICO DE CLARIFICACIÓN, EXPECTATIVAS Y VALORES COMPARTIDOS

Bienvenida/os a esta guía de conversación consciente. Al iniciar una relación, tendemos a asumir implícitamente que la otra persona concibe el compromiso, la intimidad, la fidelidad y la convivencia exactamente igual que nosotros/as. Sin embargo, la mayoría de los desacuerdos futuros nacen de presupuestos no hablados.

Este instrumento no busca rigidizar el vínculo, sino ofrecer un espacio seguro y cálido para traducir lo implícito en explícito, clarificar sus marcos de referencia personales y construir un proyecto relacional sobre bases transparentes y respetuosas.

Nombre Persona 1: _____

Nombre Persona 2: _____

Fecha de Conversación: ____ / ____ / ____ | Revisión Programada para: ____ / ____ / ____

1. VISIÓN DE LA RELACIÓN Y SIGNIFICADO DEL VÍNCULO

Clarificando la definición individual del compromiso y el propósito compartido.

A. ¿Qué significa estar en una relación para ti?

Describe tu filosofía de pareja, el espacio de libertad personal que necesitas y qué busca aportar esta relación a tu vida.

Respuesta / Visión - Persona 1

Respuesta / Visión - Persona 2

B. Objetivos y Metas a Corto, Mediano y Largo Plazo

¿Qué proyectos individuales y mutuos priorizamos? (ej. carrera, viajes, convivencia, autonomía financiera, hijos).

Persona 1

Persona 2

2. EXCLUSIVIDAD, FIDELIDAD Y DEFINICIÓN DE CELOS

Estableciendo los límites del compromiso afectivo, físico y digital.

A. ¿Qué actos o conductas constituyen infidelidad para ti?

Reflexionen sobre interacciones físicas, coqueteo, micro-cheating, interacciones en redes sociales, flirteos digitales y secreto.

Límites y Definición - Persona 1

Límites y Definición - Persona 2

B. Vivencia de los Celos y la Inseguridad

¿Qué situaciones despiertan tu inseguridad? ¿Cómo esperas que la pareja reaccione cuando te sientes celoso/a o inseguro/a?

Persona 1

Persona 2

3. NEGOCIABLES Y NO NEGOCIABLES

Identificando los pilares flexibles y los límites infranqueables para el bienestar propio.

A. Aspectos No Negociables (Límites Absolutos)

Valores, comportamientos o situaciones que comprometerían tu permanencia en la relación (ej. violencia, adicciones, mentiras, falta de respeto).

No Negociables - Persona 1

No Negociables - Persona 2

B. Aspectos Negociables y Flexibles

Puntos de convergencia donde se está dispuesto/a a hacer adaptaciones, ceder o buscar puntos medios en beneficio del vínculo.

Negociables - Persona 1

Negociables - Persona 2

4. ELEMENTOS INVISIBLES: FINANZAS, FAMILIAS Y ESPACIOS PERSONALES

Abordando las áreas cotidianas que no solemos conversar explícitamente.

A. Manejo del Dinero y Economía Parejil

¿Gastos divididos 50/50 o proporcionales al ingreso? ¿Cuentas individuales o compartidas? ¿Ahorro e inversión?

B. Tiempo Individual vs. Tiempo Compartido & Círculos Sociales

¿Cuántos días/noches a la semana necesitamos espacio propio? ¿Qué nivel de presencia esperamos de la pareja con amigos y familias de origen?

C. Expresión Afectiva, Sexualidad y Comunicación de Necesidades

Frecuencia deseada de intimidad sexual, lenguajes del amor predominantes y cómo comunicar cuándo falta conexión.

5. GESTIÓN DEL CONFLICTO Y REPARACIÓN DE ACUERDOS

Protocolo de desacuerdo y reparación cuando alguno de los acuerdos se quiebra o distorsiona.

A. ¿Cómo discutimos y cómo necesitamos pausar (Tiempo Fuera)?

¿Qué hacemos cuando la emoción nos desborda? ¿Cuánto tiempo necesitamos para retomar la conversación respetuosamente?

Estilo y Necesidad - Persona 1

Estilo y Necesidad - Persona 2

B. Protocolo de Reparación tras Romper un Acuerdo

Pasos explícitos para pedir disculpas, asumir responsabilidad, reparar el daño percibido y actualizar el contrato relacional.

Pasos acordados para reparar: 1. Asunción de responsabilidad sin defensividad | 2. Escucha empática del impacto emocional | 3. Propuesta explícita de reparación | 4. Re-evaluación del acuerdo vulnerado.

COMPROMISO MUTUO Y ACTUALIZACIÓN CONTINUA

Entendemos que este contrato no es un documento estático ni punitivo, sino un mapa de orientación afectivo que evolucionará a medida que crezcamos individualmente y como pareja. Nos comprometemos a revisar y actualizar estos puntos de manera abierta, transparente y amorosa al menos una vez al año o cuando cualquiera de los dos sienta la necesidad de renegociar un acuerdo.

Firma / Compromiso Persona 1

Firma / Compromiso Persona 2

Diseñado con enfoque contextual e integrativo | Documento de apoyo para la salud relacional