

---



# Couples Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Rate your connection and communication at the end of each day (1-10)
  - Check off quality time, appreciation, and physical affection boxes
  - Write what you appreciate about your partner — be specific
  - Reflect on communication, shared goals, and date ideas
  - Use the relationship reflection prompt for honest self-awareness



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---

Fecha: \_\_\_\_\_

Calidad de conexión:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Calidad de comunicación:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



**Aprecio por la pareja** *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

---

---

---

---

**Notas de comunicación** *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

---

---

---

---

**Metas compartidas** *(metas en las que estan trabajando juntos)*

---

---

---

---

**Ideas para citas** *(ideas para pasar tiempo de calidad juntos)*

---

---

---

---