

36

preguntas de

Arthur Aron para

GENERAR INTIMIDAD



Las 36 preguntas de Arthur Aron son uno de los experimentos más conocidos de la psicología sobre cómo dos personas pueden generar intimidad emocional en relativamente poco tiempo.

¿CON QUÉ OBJETIVO SE HIZO?

El estudio (publicado en 1997) buscaba responder a una pregunta muy potente:

¿Se puede “acelerar” la intimidad entre dos desconocidos?

Más concretamente:

- Comprender cómo se forma el vínculo emocional.
- Analizar si la auto-revelación progresiva genera cercanía.

Explorar si el amor o la conexión no es solo espontáneo, sino también inducible.

“La intimidad no aparece por magia, la intimidad se construye compartiendo partes vulnerables de uno mismo”

¿CÓMO SE HIZO EL EXPERIMENTO?

Se emparejaban dos personas desconocidas.

1. Se sentaban cara a cara.
2. Respondían 36 preguntas estructuradas en 3 niveles.

Cada nivel aumentaba la profundidad emocional.

Después: Se les pedía que estuvieran 4 minutos mirándose a los ojos en silencio.

ESTRUCTURA DE LAS **36** PREGUNTAS


Se organizan en 3 bloques:

- **BLOQUE 1:** Conocimiento superficial (romper el hielo)
- **BLOQUE 2:** Vulnerabilidad moderada
- **BLOQUE 3:** Intimidad profunda




LAS 36 PREGUNTAS

BLOQUE 1 (Preguntas ligeras)

1. ¿A quién invitarías a cenar?
 2. ¿Te gustaría ser famoso? ¿Cómo?
 3. ¿Ensayas lo que vas a decir antes de llamar?
 4. ¿Cómo sería tu día perfecto?
 5. ¿Cuándo cantaste por última vez?
 6. ¿Preferirías vivir hasta los 90 con mente o cuerpo de 30?
 7. ¿Tienes una corazonada sobre cómo morirás?
 8. Nombra 3 cosas que tengas en común con tu
compañero
 9. ¿Por qué estás agradecido en tu vida?
 10. ¿Cambiarías algo de tu infancia?
 11. Cuenta tu vida en 4 minutos
 12. ¿Con qué habilidad te gustaría despertar mañana?
- 


LAS 36 PREGUNTAS

BLOQUE 2 (más emocional)

13. Si una bola mágica te dijera la verdad... ¿Qué preguntarías?
 14. ¿Hay algo que sueñes hacer y no hayas hecho?
 15. ¿Tu mayor logro?
 16. ¿Qué valoras más en una amistad?
 17. ¿Tu recuerdo más valioso?
 18. ¿Tu recuerdo más doloroso?
 19. Si te quedara un año de vida... ¿cambiarías algo?
 20. ¿Qué significa la amistad para ti?
 21. ¿Qué papel tiene el amor en tu vida?
 22. Di 5 cosas positivas del otro
 23. ¿Tu familia fue cercana?
 24. ¿Cómo es tu relación con tu madre?
- 

LAS 36 PREGUNTAS

BLOQUE 3 (alta vulnerabilidad)

25. Di 3 verdades usando “nosotros”
 26. Completa: “Ojalá tuviera alguien con quien compartir...”
 27. Si fuerais amigos íntimos... ¿Qué debería saber de ti?
 28. Di lo que te gusta del otro (muy sincero)
 29. Cuenta un momento vergonzoso
 30. ¿Cuándo lloraste por última vez?
 31. Di algo que ya te guste del otro
 32. ¿Qué tema es demasiado serio para bromear?
 33. Si murieras hoy... ¿Qué lamentarías no haber dicho?
 34. Tu casa arde: ¿Qué salvarías?
 35. ¿Qué muerte de alguien cercano te afectaría más?
 36. Comparte un problema personal y pide consejo
- 

RESULTADOS DEL ESTUDIO

Los resultados fueron impactantes:

- Muchas parejas reportaron gran cercanía emocional.
- Algunos dijeron sentirse más conectados que con personas cercanas.

Y el dato más famoso:

Una pareja llegó a casarse meses después

¿QUÉ EXPLICA ESTO DESDE LA NEUROCIENCIA?

Estas respuestas encontramos ampliadas en el libro “El cerebro necesita abrazos”.

1. Auto-revelación = vínculo

Compartir partes íntimas activa:

- Sistema de recompensa (dopamina)
- Oxitocina (confianza y vínculo)



2. **Vulnerabilidad = conexión**

Cuando alguien se abre: el cerebro interpreta seguridad relacional.

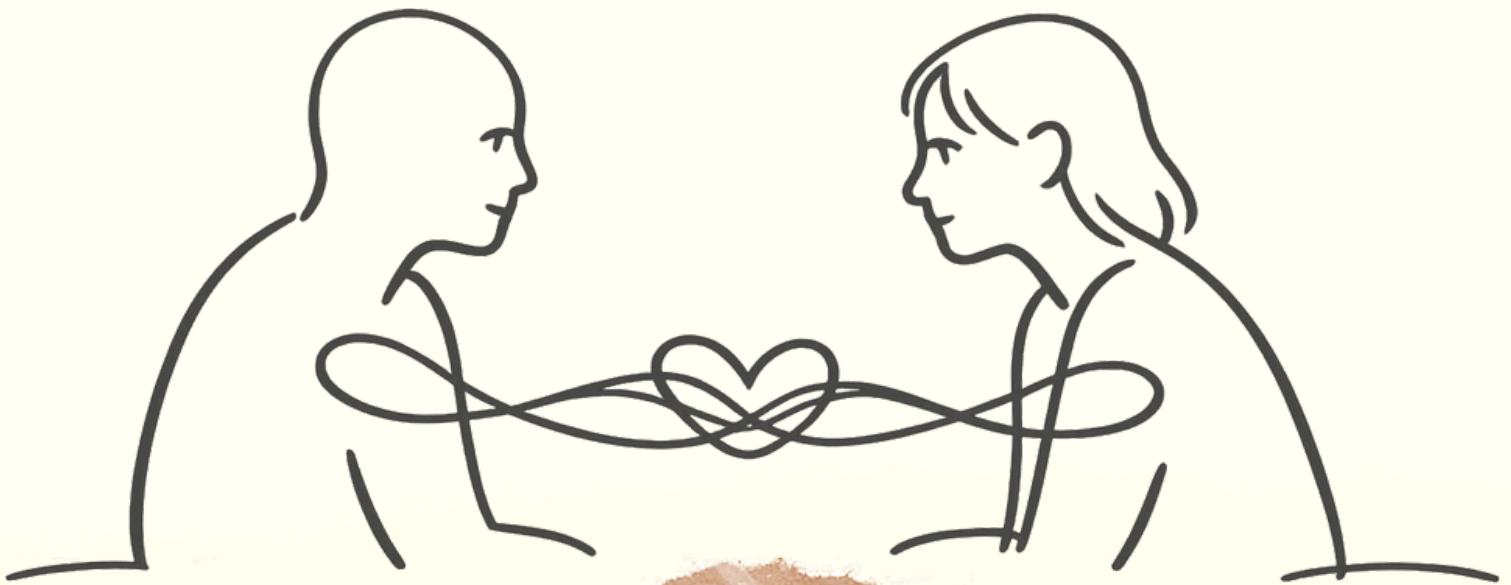
3. **Mirada sostenida**

Los 4 minutos mirando a los ojos:

- Activan sincronización emocional.
- Aumentan la sensación de conexión.

Disminuyen la distancia psicológica

**“La intimidad no es cuestión de tiempo,
sino de profundidad”**



Este experimento rompe un mito:

- No es que necesitemos años para conectar
- Es que necesitamos espacios donde poder mostrarnos de verdad

Y aquí está lo importante:

No todo el mundo está preparado para sostener esa profundidad.

Y por eso, muchas relaciones se quedan en lo superficial.

**“El cerebro necesita sentirse visto,
comprendido y compartido.**

**Y cuando eso ocurre , aunque sea en 36
preguntas, algo dentro de nosotros se abre.**

**Porque no buscamos solo compañía,
buscamos conexión.”**



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio