

## Test sobre la fortaleza en la relación de pareja

Contesta sí o no a las siguientes afirmaciones:

Sí

No

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) Conozco las aspiraciones más importantes mi pareja.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Conozco las principales preocupaciones actuales de mi pareja.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Conozco las experiencias que han marcado la vida de mi pareja.                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Puedo fácilmente señalar los 3 aspectos que más admiro en mi pareja.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Procuero tener tiempo libre para disfrutarlo con mi pareja.                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6) Nuestras relaciones íntimas son generalmente satisfactorias.                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7) Ambos reconocemos y apreciamos lo que hace el otro por la relación.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8) Mi pareja me comenta cuando ha tenido un mal día.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9) Normalmente beso y acaricio con afecto a mi pareja.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10) Estoy verdaderamente interesado/a en las opiniones de mi pareja.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11) Aprendo mucho de mi pareja, incluso en las cosas en que no estamos de acuerdo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12) Siento que lo que digo es importante para mi pareja cuando tomamos decisiones. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13) Soy capaz de admitir que me he equivocado.                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14) Incluso cuando estamos en desacuerdo logramos mantener el sentido del humor.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15) Mi pareja es capaz de calmarme cuando estoy enojado/a.                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16) Siento que mi pareja y yo hacemos un buen equipo.                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17) Disfruto conversar y pasar tiempo con mi pareja.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18) Acepto a mi pareja como es, con lo bueno y con lo malo.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19) Compartimos valores de vida similares.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20) Siento que ambos tenemos y compartimos muchos recuerdos agradables.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TOTAL PUNTOS

**Puntaje: sumar todas las respuestas afirmativas y ver el resultado**

**13 o más:** La relación tiene bases sólidas y si bien hay áreas que pueden mejorar, están en un buen camino.

**7 a 12:** Pareciera que están pasando por un momento crucial y sería conveniente que ambos reflexionaran sobre qué podrían hacer para lograr más cercanía. Tal vez es el momento de pedir ayuda para fortalecer la relación.

**6 o menos:** La relación está en crisis y sería altamente recomendable que busquen ayuda o la manera más adecuada de acercarse.

