

# Evaluar los problemas de tu relación

## Objetivo

Tomar conciencia de las áreas de tu relación que podrían necesitar ser reforzadas.

## Lo que debes saber

Las investigaciones han demostrado que las parejas que evalúan sistemáticamente sus relaciones experimentan una mejora en la calidad de las mismas. Un chequeo de la relación puede ayudar a identificar problemas potenciales antes de que se desarrollen o se salgan de control. Identificar y trabajar en los problemas es más fácil si se hace una revisión de la relación que si las parejas esperan hasta que haya problemas graves que abordar. Dedicar tiempo a evaluar las áreas de la relación que necesitan ser reforzadas puede contribuir en gran medida a evitar problemas graves en el futuro.

## Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar. Valora cada afirmación en una escala del 1 al 10, donde 1 = totalmente en desacuerdo y 10 = totalmente de acuerdo. Responde a estas preguntas con la mayor sinceridad posible.

\_\_\_ Es difícil hablar de los conflictos y desacuerdos que tenemos.

\_\_\_ Mi pareja y yo no estamos en la misma página. Estamos fuera de ritmo, no estamos sincronizados.

\_\_\_ Me gustaría que mi pareja y yo nos comunicáramos mejor entre nosotros.

\_\_\_ Los asuntos o problemas en nuestra relación no se pueden resolver fácilmente.

\_\_\_ En la última semana, no he experimentado ningún deseo sexual por mi pareja.

\_\_\_ Me siento decepcionado, desanimado o indiferente respecto al sexo en mi relación.

\_\_\_ Me siento incómodo diciéndole a mi pareja lo que me gusta, lo que no me gusta y lo que me gustaría más o menos en lo que respecta al sexo.

\_\_\_ Siento que mi pareja me encuentra poco atractivo(a).

\_\_\_ No puedo ser 100% yo mismo en mi relación.

\_\_\_ Siento que mi pareja no me conoce bien o no me "ve" realmente.

\_\_\_ Mi pareja y yo nos estamos distanciando y ya no compartimos los mismos valores, objetivos o prioridades.

\_\_\_ Mantengo cosas muy personales ocultas a mi pareja.

\_\_\_ No confío en mi pareja.

\_\_\_ Mi pareja no confía en mí.

\_\_\_ Sé que mi pareja está estresada, pero se niega a compartir abiertamente lo que le molesta.

\_\_\_ No puedo perdonar fácilmente a mi pareja cuando estoy herido(a) o molesto(a).

\_\_\_ No hacemos lo necesario para mantener una relación sana.

\_\_\_ No nos dedicamos a intereses externos juntos (por ejemplo, actividades al aire libre o socialización con amigos).

\_\_\_ Parece que no podemos resolver los conflictos sin comentarios hirientes o discusiones serias.

\_\_\_ No puedo entender los motivos para que mi pareja se comporte como lo hace.

\_\_\_ No nos reímos ni nos divertimos juntos.

\_\_\_ Me resulta difícil demostrar cariño y afecto, incluyendo el uso de términos cariñosos.

\_\_\_ Me resulta difícil pedir disculpas a mi pareja cuando me equivoco.

\_\_\_ No echo de menos a mi pareja cuando está fuera.

\_\_\_ No me siento apoyado cuando tengo oportunidades de crecimiento.

\_\_\_ Me descubro diciendo cosas hirientes o haciendo críticas duras a mi pareja.

\_\_\_ No expresamos afecto físico entre nosotros (por ejemplo, besos, abrazos, tomadas de mano).

\_\_\_ No me siento respetado(a) ni honrado(a).

Ahora suma tu puntuación: \_\_\_\_\_

- Si has obtenido 181 puntos o más, definitivamente hay áreas en tu relación que podrían reforzarse para mejorarla.

- Si has obtenido una puntuación de 101 a 180, es posible que haya áreas que requieran cierta atención para fortalecer su relación.
- Si has obtenido entre 28 y 100 puntos, puede que haya una o dos áreas que requieran trabajo, pero en general, su relación es saludable.

Responde a las siguientes preguntas. ¿Cuántos días han pasado desde que tú y tu pareja...

...han tenido una discusión seria? \_\_\_\_\_

...tuvieron una cita real? \_\_\_\_\_

...dieron un paseo juntos? \_\_\_\_\_

...hicieron algún pendiente importante juntos? \_\_\_\_\_

...visitaron a amigos? \_\_\_\_\_

...tuvieron una discusión seria sobre su relación? \_\_\_\_\_

...tuvieron sexo? \_\_\_\_\_

...tomaron una decisión importante juntos? \_\_\_\_\_

...rieron mucho de algo juntos? \_\_\_\_\_

...hicieron una compra importante juntos? \_\_\_\_\_

¿Te ha sorprendido alguna de estas respuestas? Explica.

---

---

---

Enumera las tres áreas principales de tu relación que crees que necesitan ser trabajadas.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Describe los desafíos que podrían experimentar en el fortalecimiento de estas tres áreas.

---

---

---

Describe los factores de estrés recientes que han contribuido a los problemas que tú y tu pareja están experimentando.

---

---

---

Describe tus responsabilidades estresantes actuales (por ejemplo, el cuidado de los niños, el trabajo a tiempo completo o los múltiples empleos).

---

---

---

Enumera cinco recursos y/o puntos fuertes que aportes a la relación.

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---

¿Hay factores que te impidan utilizar tus puntos fuertes y/o recursos? Explica.

---

---

---

## **Reflexiones sobre este ejercicio**

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

---

---

---

¿Qué tan útil fue este ejercicio? \_\_\_\_\_

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?

---

---

---