**Cuestionario para diagnosticar la relación de pareja**

Instrucciones:

Lee cuidadosamente cada una de las siguientes ideas y subraya la que mejor caracterice a tu relación en los últimos tres meses.

En cada uno de los incisos hay dos opciones, la (a) se refiere a lo que tú piensas y sientes y la segunda (b), corresponde a lo que consideras que tu pareja respondería:

**Nota**: Este cuestionario no tiene respuestas “buenas o malas”, solamente sirve de guía para que diagnostiques cómo se encuentra tu relación de pareja.

**1.**

 a) Considero que mi capacidad para comunicarme con mi pareja es:

Deficiente Aceptable Regular Buena

b) Considero que la capacidad de mi pareja para comunicarse conmigo es:

Deficiente Aceptable Regular Buena

**2.**

a) Siento que él/ella me atrae físicamente:

Mucho Más o menos Poco Muy poco

b) Siento que yo le atraigo físicamente:

Mucho Más o menos Poco Muy poco

**3.**

a) Comprendo los deseos y necesidades de mi pareja:

Casi nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

b) Mi pareja comprende mis deseos y necesidades:

Casi nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

**4.**

a) En mi opinión comparto sus intereses:

Muy poco A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

b) En mi opinión él/ella comparte sus intereses conmigo.

Muy poco A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

**5.**

a) Mi capacidad de satisfacer sus necesidades económicas es:

Deficiente Aceptable Regular Buena

b) Para mí, su capacidad de satisfacer mis necesidades económicas es:

Deficiente Aceptable Regular Buena

**6.**

a) Mis expresiones de afecto hacia mi pareja son:

Muy frecuentes Frecuentes Esporádicas Casi nulas

b) Las expresiones de afecto de mi pareja hacia mí son:

Muy frecuentes Frecuentes Esporádicas Casi nulas

**7.**

a) Me valoro en relación con él/ella:

Apenas Poco Regular Mucho

b) Siento que él/ella me valora:

Apenas Poco Regular Mucho

**8.**

a) Me doy tiempo para estar con mi pareja:

Casi nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

b) Él/ella se da tiempo para estar conmigo:

Casi nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

**9.**

a) Mi disposición a cambiar en respuesta a los deseos de mi pareja es:

Buena Regular Poca Mínima

b) Él/ella tiene disposición para cambiar en respuesta a mis deseos:

Buena Regular Poca Mínima

**10.**

a) Me gusta cómo me relaciono con los hijos (si no los hay, con los niños y/o con mi familia):

Mucho Regular Poco Muy poco

b) A mí me gusta cómo él/ella se relaciona con los hijos (si no los hay, con los niños y/o con la familia)

**11.**

a) Mi capacidad para escucharlo/a es:

Deficiente Aceptable Regular Buena

b) La capacidad de mi pareja para escucharme es:

Deficiente Aceptable Regular Buena

**12.**

a) La/lo deseo sexualmente:

Muy frecuentemente Frecuentemente A veces Nunca

b) Él/ella me desea sexualmente:

Muy frecuentemente Frecuentemente A veces Nunca

**13.**

a) El grado de libertad que estoy dispuesto a otorgarle a mi pareja es:

Muy reducido Suficiente Regular Amplio

b) Siento que el grado de libertad que mi pareja está dispuesto/a otorgarme es:

Muy reducido Suficiente Regular Amplio

**14.**

a) Paso buenos momentos con mi pareja:

Casi nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

b) Siento que él/ella pasa buenos momentos conmigo:

Casi nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

**15.**

a) Tengo detalles románticos con mi pareja:

Nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

b) Mi pareja tiene detalles románticos conmigo:

Nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

**16.**

a) Respeto a mi pareja

Muy poco Lo suficiente Casi siempre Siempre

b) Mi pareja me respeta

Muy poco Lo suficiente Casi siempre Siempre

**17.**

a) Me acepto tal cual soy:

Apenas Poco Más o menos Por supuesto

b) Mi pareja me acepta tal cual soy:

Apenas Poco Más o menos Por supuesto

**18.**

a) Tengo disposición para realizar tareas domésticas:

Nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

b) Mi pareja está dispuesto/a a realizar tareas domésticas:

Nunca A veces Frecuentemente Muy frecuentemente

**19.**

a) Conozco la forma en la que voy a reaccionar con él/ella:

Muy bien Más o menos Casi nunca Nunca

b) Siento que él/ella conoce la forma en la que voy a reaccionar:

Muy bien Más o menos Casi nunca Nunca

**20.**

a) Me preocupo por su bienestar

Muy frecuentemente Frecuentemente A veces Casi nunca

b) Mi pareja se preocupa por mi bienestar:

Muy frecuentemente Frecuentemente A veces Casi nunca

**Para interpretar los resultados, agrupa las respuestas que estén en los mismos niveles, cuenta los de la misma escala y analiza tus resultados.**