

Autoevaluación práctica de la relación de pareja

Instrucciones

Lee cada afirmación y puntúala del 1 al 5 según qué tan verdadera es para ti en este momento:

1 = Nunca / 2 = Rara vez / 3 = A veces / 4 = Casi siempre / 5 = Siempre

Sé honesta/o contigo: esto es para tu claridad, no para juzgarte.

... Comunicación

1. Puedo expresar lo que siento sin miedo a represalias o burlas.
2. Mi pareja me escucha con atención cuando hablo de algo importante.
3. Podemos hablar de temas difíciles sin que termine en insultos o silencio prolongado.

👉 Respeto y límites

1. Mis límites (emocionales, físicos, personales) son respetados.
2. No me siento controlada/o, vigilada/o o manipulada/o.
3. Hay respeto incluso cuando estamos en desacuerdo.

❤️ Vínculo emocional

1. Me siento valorada/o y apreciada/o por quien soy.
2. Hay muestras de cariño que me hacen sentir querida/o.
3. Me siento segura/o emocionalmente en esta relación.

⚖ Equilibrio y apoyo

- El esfuerzo en la relación es mutuo, no solo mío.
- Mi pareja apoya mis proyectos, amistades y crecimiento personal.
- No he tenido que “dejar de ser yo” para mantener la relación.

🌱 Bienestar personal

- Desde que estoy en esta relación, mi autoestima se mantiene o ha mejorado.
- Me siento en paz más veces de las que me siento ansiosa/o o triste por la relación.
- Puedo imaginar un futuro con esta persona sin sentir miedo o resignación.

🔍 Interpretación orientativa

- 60-75 puntos → Relación generalmente sana, con áreas normales a trabajar.
- 45-59 puntos → Relación con desequilibrios importantes: conviene reflexionar y dialogar.
- Menos de 45 puntos → Señales claras de malestar; puede ser útil buscar apoyo externo (terapia, orientación).

⚠ Nota importante:

Si hay miedo, violencia (emocional, física, económica o sexual), control o aislamiento, no es solo un problema de pareja, es una situación que merece ayuda especializada.

🚩 Preguntas de reflexión final (clave)

- ¿Cómo me siento la mayor parte del tiempo en esta relación?
- ¿Qué estoy tolerando que antes no toleraría?
- Si una persona que amo viviera esta relación, ¿qué le aconsejaría?