

Historial nº: _____

1. El **nivel global** de felicidad y satisfacción que tengo en mi relación de pareja es:
(indíquelo rodeando con un círculo el número adecuado)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(0 = muy desgraciado/a 5 = satisfecho/a 10 = muy feliz)

¿Algún comentario?:

2. Creo que mi pareja es sincera conmigo:

- () Muy poco
- () Algo
- () Bastante
- () Totalmente

¿Algún comentario?:

3. Con relación a mi pareja soy:

- () Muy poco sincero/a
- () Algo sincero/a
- () Bastante sincero/a
- () Totalmente sincero/a

¿Algún comentario?:



4. En mi pareja, cuando existen desacuerdos en algún tema, por lo general éstos se resuelven:

- Cediendo yo
- Cediendo él-ella
- Dialogamos hasta llegar a un acuerdo
- No hablamos de ellos y los dejamos sin resolver
- Discutimos fuertemente sin llegar a ningún acuerdo

¿Algún comentario?:

5. Con relación a mi pareja:

- Confío plenamente en ella
- Confío bastante en ella
- Confío poco en ella
- Carezco totalmente de confianza en ella

¿Algún comentario?:

6. En nuestras discusiones:

- Solemos echarnos en cara mutuamente nuestros fallos o defectos
- Yo suelo emplear el sarcasmo o la ironía
- El-Ella suele emplear el sarcasmo o la ironía
- Yo suelo insultar
- El-Ella suele insultarme
- Yo saco a relucir temas pasados
- El-Ella saca a relucir temas pasados

¿Algún comentario?:



Grupo ALBOR-COHS. Reservados todos los derechos de reproducción.

7. Creo que si la necesito en un momento dado, mi pareja:

- Me dará todo su apoyo
- Sólo me dará un apoyo moderado
- Sólo me apoyará si le conviene
- Se pondrá contra mí

¿Algún comentario?:

8. En nuestro tiempo libre, por lo general,

- Nos quedamos en casa haciendo cada uno algo diferente
- Nos quedamos en casa haciendo algo juntos
- Salimos juntos a cualquier sitio
- Visitamos a amigos o familiares de común acuerdo
- Visitamos a amigos o familiares tras alguna discusión
- Discrepamos bastante sobre qué hacer

¿Algún comentario?:

9. En el momento actual,...

- Estoy pensando en una separación temporal
- Estoy pensando en un divorcio definitivo
- Estamos separados provisionalmente
- Mi pareja me ha propuesto una separación temporal
- Mi pareja me ha propuesto un divorcio definitivo
- He consultado con un abogado
- Mi pareja ha consultado con un abogado
- Siento lástima o pena de mí
- Siento lástima o pena de mí pareja
- Siento que todavía amo sinceramente a mi pareja
- Creo mi pareja todavía me ama sinceramente
- Pienso que esta relación no tiene futuro
- Pienso que esta relación puede mejorar si ambos ponemos de nuestra parte

¿Algún comentario?:



Grupo ALBOR-COHS. Reservados todos los derechos de reproducción.

10. Valore, por favor, cada uno de los aspectos de su relación de pareja que citamos a continuación, poniendo un aspa X en la columna que mejor defina su situación actual.

- COLUMNAS:**
- A:** No tenemos problemas
 - B:** Surgen problemas con frecuencia, pero **los resolvemos**
 - C:** Surgen problemas a menudo, pero **no encontramos solución y discutimos**
 - D:** Tenemos muchos problemas, pero **no hablamos** de ellos

	A	B	C	D
Dinero, administración de la economía familiar, compras,...				
Comidas: tipo, horarios,...				
Cuidado personal: aseo, higiene, apariencia,...				
Comunicación entre ambos				
Trabajo de él				
Trabajo de ella				
Responsabilidades en la educación de los hijos				
Reparto de las tareas domésticas				
Relaciones sexuales: modalidad, frecuencia,...				
Relaciones con las amistades				
Uso del tiempo libre, aficiones de algún miembro de la pareja				
Demostraciones de afecto y cariño				
Relaciones con la familia				
Relaciones con los hijos				
Religión, Política, otras actividades				
Celos				
Alcohol, tabaco, drogas, juego,...				
Independencia de cada uno				
Diferencias de Valores				
Relaciones extramatrimoniales				
Diferencias de temperamento				

