



Este cuestionario está diseñado para que ambos miembros de la pareja lo respondan de forma individual y luego compartan sus resultados. El objetivo no es buscar culpables, sino identificar **patrones de desconexión**.

Cuestionario de Autoevaluación de Pareja

Responde a cada afirmación basándote en los últimos **3 a 6 meses**, usando esta escala:

- **0:** Nunca o casi nunca.
- **1:** Rara vez (pasa, pero no es la norma).
- **2:** Con frecuencia (es un problema recurrente).
- **3:** Siempre o casi siempre.

Bloque 1: Comunicación y Conflicto	0= nunca o casi nunca	1= Rara vez pasa	2= Con frecuencia	3= Siempre o casi siempre
1. ¿Sentimos que las discusiones nunca se resuelven y siempre volvemos a los mismos temas?				
2. ¿Usamos el sarcasmo, los gritos o el silencio castigador cuando estamos enojados?				
3. ¿Siento que tengo que "caminar sobre cáscaras de huevo" para no molestar a mi pareja?				
4. ¿Me siento criticado(a) o juzgado(a) en lugar de escuchado(a) cuando expreso una queja?				

Bloque 2: Conexión Emocional e Intimidad	0= nunca o casi nunca	1= Rara vez pasa	2= Con frecuencia	3= Siempre o casi siempre
1. ¿Sentimos que somos más "compañeros de piso" o "socios de una empresa" (hijos, gastos) que una pareja?				
2. ¿Ha disminuido el afecto físico (besos, abrazos, intimidad) de forma que me genera malestar?				
3. ¿Busco apoyo emocional en amigos o familiares antes que en mi pareja?				
4. ¿Me cuesta imaginar un futuro feliz a largo plazo con mi pareja?				



Bloque 3: Confianza y Valores	0= nunca o casi nunca	1= Rara vez pasa	2= Con frecuencia	3= Siempre o casi siempre
1. ¿Dudo de la honestidad de mi pareja en temas de dinero, fidelidad o compromisos?				
2. ¿Sentimos que estamos en bandos diferentes cuando se trata de la crianza o el estilo de vida?				
3. ¿Siento que hay un desequilibrio injusto en las tareas del hogar o la carga mental?				
4. ¿He pensado seriamente en la separación o el divorcio en el último mes?				

Interpretación de Resultados

Suma los puntos totales:

- **0 a 10 puntos: Saludable con roces normales.** Todas las parejas tienen desafíos. Siguen fomentando los momentos de calidad y la comunicación asertiva.
- **11 a 20 puntos: Alerta amarilla.** Hay áreas de insatisfacción que están empezando a erosionar la relación. Es momento de tener conversaciones profundas y hacer cambios antes de que el resentimiento se instale.
- **21 a 36 puntos: Alerta roja.** La relación está bajo un estrés severo. Es muy probable que estén atrapados en ciclos negativos de los que es difícil salir sin ayuda externa.

¿Cuándo pedir ayuda profesional? (Terapia de Pareja)

A veces la voluntad no basta. Deben buscar un terapeuta si identifican alguna de estas señales:

1. **El "Muro de Piedra":** Uno o ambos se han retirado emocionalmente y ya ni siquiera intentan discutir; hay indiferencia.
2. **Presencia de "Los 4 Jinetes":** Según el Dr. Gottman, si en su relación predomina la **crítica**, el **desprecio** (insultos/humillación), la **actitud defensiva** y la **evasión**, la ruptura es inminente sin intervención.



3. **Trauma no resuelto:** Una infidelidad, una pérdida económica grave o el duelo por un hijo que no han podido procesar juntos.
4. **Solo se comunican por los hijos:** Si el único tema de conversación es la logística familiar y evitan estar a solas.
5. **Deseo de reparar:** Ambos quieren que funcione, pero simplemente **no saben cómo** hacerlo de forma distinta.

Nota importante: Si hay **violencia física, amenazas o control extremo**, no se recomienda terapia de pareja, sino buscar ayuda individual y legal de inmediato para garantizar la seguridad.