

¿SABES SI TU RELACIÓN ES SALUDABLE?

Puedes hacer este test cuando quieras, pensando en la relación o persona que tú decidas

SÍ NO

- 1** No le gusta que vaya a ninguna parte si no viene también, o sin su permiso, creo que es porque me quiere de verdad.
- 2** A veces tengo la sensación de que me provoca para que explote.
- 3** Nunca toma decisiones que nos afectan sin pedir mi opinión o sin informarme.
- 4** Me cuesta mucho estar sin saber lo que mi pareja hace a lo largo del día.
- 5** Si he tenido un mal día, no sé gestionar mis emociones y lo pago con la gente que quiero.
- 6** En una discusión nadie impone su punto de vista.
- 7** Asumimos nuestras responsabilidades y resolvemos los conflictos sin violencia, hablando mucho y cuidándonos.
- 8** Tengo la sensación de tener que elegir mis palabras y acciones con mucho cuidado, y eso me genera ansiedad.
- 9** No soporto a sus amistades, prefiero que quedemos a solas.
- 10** Siento que mantengo relaciones sexuales con esa persona aún sin tener ganas, solo por complacer sus deseos o para evitar que se enfade.
- 11** No me fío de lo que me cuenta y necesito comprobar sus llamadas, redes sociales, etc.
- 12** Aceptamos y respetamos los gustos, actividades y amistades de cada cual.
- 13** Le sienta mal que otras personas me miren y me hablen, por eso controla mi manera de vestir, de maquillarme, mi móvil y/o redes sociales.
- 14** Me pongo de mala leche cuando otras personas miran o hablan con mi pareja.
- 15** Nos escuchamos sin juzgarnos.
- 16** Mis problemas son igual de importantes que los suyos.
- 17** Tenemos espacios individuales y tiempos personales, pensamos que es importante y que fortalece la relación.
- 18** Cuando algo le molesta deja de hablarme sin dar explicaciones y me ignora, y al final tengo yo la culpa.
- 19** Sería capaz de hacer cualquier cosa si me dejara.
- 20** Pregunta constantemente por mis horarios y me planifica la vida sin pedirselo.
- 21** Si no le apetece mantener relaciones sexuales conmigo me agobio pensando que ya no le gusta, se lo digo y la presiono para conseguirlo.
- 22** Me cuesta mucho disculparme y más si lo tengo que hacer delante de mi pareja.
- 23** Nuestra relación se basa en la confianza y, no tenemos que controlar las cosas que nos contamos.
- 24** Siento que me respeta y me anima a seguir adelante con mis proyectos.
- 25** Nunca comenta ni se mete con mi forma de vestir.
- 26** Pienso que si realmente quiero a mi pareja tengo que satisfacer todos sus deseos.
- 27** Suele burlarse de mis ideas, siempre cree que las suyas son mejores.
- 28** Suelo ser yo quien toma las decisiones importantes en nuestra pareja.
- 29** Me acusa de coquetear y de que le estoy siendo infiel.
- 30** He dejado de contarte los problemas de pareja a mis familiares y amistades porque si se entera, se enfadaría mucho.

Para conocer el resultado de este test, deberás sumar de forma independiente, cada grupo de preguntas que aparecen a continuación, siendo sí 1 punto y no 0 puntos.

En cada uno de los grupos, podrás obtener una puntuación de 0 a 10, por lo tanto, cuanto más alta sea la puntuación en uno de los grupos, más se ajustará a tu tipo de relación. Pudiendo tener comportamientos de los tres tipos.

Te invitamos a reflexionar sobre ellos.

CONDUCTAS ASERTIVAS EN LA RELACION

La suma de las preguntas: 3, 6, 7, 12, 15, 16, 17, 23, 24, 25. Te indicará el resultado de conductas asertivas en la relación.

TOTAL: /10

CONDUCTAS INHIBIDAS/PASIVAS EN LA RELACION

La suma de las preguntas: 1, 8, 10, 13, 18, 20, 26, 27, 29 y 30. Te indicará el resultado de conductas inhibidas o pasivas en la relación.

TOTAL: /10

CONDUCTAS AGRESIVAS EN LA RELACION

La suma de las preguntas: 2, 4, 5, 9, 11, 14, 28, 21, 22, 28. Te indicará el resultado de conductas agresivas en la relación.

TOTAL: /10