

Rodee con un círculo la cifra que le parezca corresponder a su grado de satisfacción desde 0 (*nunca o nada en absoluto*) a 4 (*sí, completamente*).

Lo compartimos todo	0 1 2 3 4
Tenemos relaciones sexuales frecuentes	0 1 2 3 4
Siento que tengo libertad en mi relación	0 1 2 3 4
Me siento respetado(a) por mi cónyuge.	0 1 2 3 4
Estoy atento(a) a sus sentimientos y emociones.	0 1 2 3 4
Él(ella) está atento(a) a mis sentimientos y emociones.	0 1 2 3 4
Me es fácil expresarle mis sentimientos y necesidades.	0 1 2 3 4
Siento que nos entendemos mutuamente, que tenemos "complicidad".	0 1 2 3 4
Siento que estamos construyendo una vida en común.	0 1 2 3 4
Siento admiración por él(ella).	0 1 2 3 4
Me siento admirado(a) por ella(él).	0 1 2 3 4
Nuestra relación es equilibrada, damos y recibimos por partes iguales.	0 1 2 3 4
Sentimos deseos de estar juntos.	0 1 2 3 4
Nos gusta compartir nuestras actividades.	0 1 2 3 4
Cuando salimos con los amigos cada uno tiene su sitio.	0 1 2 3 4
Mi esposo(a) apoya mis proyectos aunque no los comparta.	0 1 2 3 4
Apoyo, aunque no comparta, los proyectos de mi esposo(a).	0 1 2 3 4
Mi esposo(a) me valora.	0 1 2 3 4
Valoro a mi esposo(a).	0 1 2 3 4
Experimentamos ternura entre nosotros.	0 1 2 3 4
Tenemos principios y valores cercanos, o bien si son distintos, nos respetamos entre nosotros	0 1 2 3 4

¿Ha conseguido una gran cantidad de 4? Eso está muy bien porque es señal de disfrutar de un matrimonio saludable.

¿Cuáles son aquellos puntos a los que deberá prestar más atención para continuar mejorando su relación?

¿Tiene algunos 0, 1 o 2? No se resigne con el pretexto de que no se puede tener todo. Trabaje sobre estos puntos y verá como mejora su relación.

SÍNTOMAS DE MALESTAR EN SU RELACIÓN

Ponga una cruz en la columna que más se aproxime a su apreciación.

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Mucho
Hay cosas que no te atreves a decir.					
Hay mentiras.					
Nuestra sexualidad es puramente rutinaria					
Me aburro.					
Tengo la sensación de estar encerrado(a)					
Existe distancia entre nosotros.					
Uno u otro tenemos una excesiva sensibilidad emocional y "saltamos" a la primera de cambio.					
Uno u otro nos mostramos avaros con el dinero, con la ternura, con estar con el otro, con las palabras entre nosotros.					
Discutimos.					
Uno u otro se muestra celoso.					
Mi esposo(a) hace juicios, críticas y descréditos sobre mi o yo sobre él(ella).					

Estos síntomas indican un malestar en la relación de su matrimonio. La mayor parte de las dificultades relacionales en un matrimonio hunden sus raíces en la falta de expresión de los sentimientos y en necesidades no satisfechas.

¿Se atreve siempre a mostrar:

- su cólera?*
- sus miedos?*
- su tristeza?*
- sus alegrías?*
- su amor?*

¿Qué va a hacer usted para abrir más su corazón y vivir con más autenticidad la vida diaria de su matrimonio?