

Prueba para Parejas

Por Marisol Muñoz-Kiehl, PhD

Los niños se benefician al observar relaciones sanas y enriquecedoras entre quienes juegan los papeles de padres de familia. ¿Cuán bien conocemos a nuestra pareja? Si bien no existe un examen que determine si conocemos suficientemente a la persona con quien compartimos la intimidad y la cotidianidad, el siguiente cuestionario nos da una idea de las áreas que ya dominamos, y las que necesitan más atención, para mejorar nuestra comunicación y enriquecer nuestra relación.

Instrucciones:

Este cuestionario debe ser completado por cada miembro de la pareja independientemente. Cada cual debe completar el cuestionario por separado, para luego discutir y comparar las respuestas.

Lea y piense en cada enunciado, conteste Sí o No, y apunte sus respuestas.

1. Sé qué música le gusta escuchar.
2. Sé qué comida disfruta comer.
3. Sé qué pasatiempos y programas de TV prefiere.
4. Sé de qué deportes es aficionado y cuáles son sus equipos favoritos.
5. Sé el nombre de su médico o clínica.
6. Sé qué padecimientos tiene y qué medicinas toma.
7. Sé de sus logros y dificultades en el trabajo o escuela.
8. Sé el nombre de la organización para la cual trabaja y la posición que ocupa.
9. Sé el nombre de sus supervisores o profesores.
10. Sé cuáles son sus tareas preferidas y detestadas.
11. Sé los nombres de sus colegas y compañeros de trabajo o estudios.
12. Sé de sus alegrías y penas con sus amistades.
13. Sé hablarle sobre temas difíciles (sexo, dinero, etc.)
14. Sé qué sueña y anhela.
15. Sé qué le preocupa y a qué le teme.
16. Sé qué le duele y qué le enoja.
17. Sé cómo comunicarle mis críticas constructivamente.
18. Sé cómo manejar mis celos e inseguridades de maneras respetuosas.
19. Sé cómo manejar mi estrés y mi ira de maneras seguras.
20. Sé cómo manejar mi tiempo personal y compartido efectivamente.

Una vez haya completado el cuestionario, repáselo con su pareja. Celebren sus respuestas acertadas, y descubran las respuestas correctas a las preguntas que falló.

Recuerde que, ya que se trata del complicadísimo proyecto de formar una relación íntima provechosa para ambos y para los niños a quienes les sirven de modelos, nadie obtiene una puntuación perfecta, mas debe aspirar a mejorar su calificación.

Dado que sus circunstancias cambiarán con el tiempo, tome el cuestionario periódicamente y actualice sus respuestas.

Para mejorar sus puntuaciones presentes y futuras en este cuestionario y en las pruebas de la vida, consulte fuentes de información y orientación, e inscribese en clases sobre comunicación y desarrollo personal. Si tiene niños, escuche y participe en programas educativos como Nuestros Niños, visite nuestro sitio en la Internet, y llámenos, pues estamos para servir a todos los interesados en crecer como personas, parejas, ¡y padres!