

Test de comunicación con tu pareja



Descubre cómo mejorar tu relación

Instrucciones

1. Elige la opción que corresponda con tu forma de actuar, poner una "X" en la casilla
2. Apunta la cantidad de puntos que vale esa opción.
3. Súmalos todos al final del test para descubrir tu resultado

1. Mi pareja hace/dice algo que me molesta

- A. Se lo digo y le pregunto su opinión
- B. Se lo digo, reconozco que pierdo los papeles
- C. No se lo digo, solo pongo malas caras. Ya lo adivinará

2 Pto

1 Pto

0 Pto

2. ¿Cómo definirías la comunicación con tu pareja?

- A. Suelo dar mi opinión y tengo en cuenta la suya
- B. Unas veces doy mi opinión y otras me callo.
- C. No doy mi opinión o la expreso de malas formas

2 Pto

1 Pto

0 Pto

3. Cuando hablan sobre relaciones sexuales

- A. Hablamos abiertamente sobre temas sexuales
- B. Hablamos pero pocas veces.
- C. No hablamos de ello, es un tema raro para nosotros

2 Pto

1 Pto

0 Pto

4. Si tienes un problema con tu pareja, ¿con quién lo hablas?

- A. Con él/ella.
- B. Con él/ella y también con amigos o familia
- C. No lo hablo con él/ella. Lo consulto con amigos o familia

2 Pto

1 Pto

0 Pto

5. ¿Cómo terminan las discusiones?

- A. Llegando a un acuerdo común
- B. Terminan con alguna tensión no resuelta.
- C. Enfadados...y nos hemos gritado.

2 Pto

1 Pto

0 Pto

6. Cuando doy mi opinión a mi pareja....

- A. Me siento bien, me va a escuchar y me respeta
- B. Me siento que me comprende pero no me acepta.
- C. Me siento ignorado/a

2 Pto

1 Pto

0 Pto

7. Cuando hago algo que creo que le molesta a mi pareja....

- A. Si es importante, se lo digo de forma respetuosa.
- B. Se lo digo sin darle importancia
- C. No lo digo para no discutir.

2 Pto

1 Pto

0 Pto

8. Cuando mi pareja me hace una crítica...

- A. Si es importante, se lo digo de forma respetuosa
- B. Saldo a la defensiva pero escucho
- C. La acepto, si tiene razón. Si no estoy de acuerdo, lo discutimos

2 Pto

1 Pto

0 Pto

9. ¿A qué crees que se deben los malentendidos de la pareja?

- A. A veces pasa, no nos hemos expresado bien
- B. A que mi pareja sólo escucha lo que quiere
- C. Por no decir las cosas o sobreentenderlas

2 Pto

1 Pto

0 Pto

10. ¿Conoces las cosas de ti que le disgustan a tu pareja?

- A. Todas las importantes me las ha dicho
- B. Alguna la deduzco otras me las ha dicho
- C. No.

2 Pto

1 Pto

0 Pto

11. ¿Tu pareja conoce las cosas que a ti te disgustan de ella?

- A. Supongo que sí, yo se las he expresado.
- B. Debería, con mi actitud o gestos se las doy a entender
- C. No, si se las digo discutiremos

2 Pto

1 Pto

0 Pto

12. Le pido a mi pareja un cambio de comportamiento

- A. Le digo qué no me ha gustado y le sugiero cómo actuar
- B. Critico aquello que ha hecho y no me gusta
- C. Lo hago criticándole.

2 Pto

1 Pto

0 Pto

RESULTADOS

Puntuación de 0 a 7 puntos

Se podría decir que la comunicación **NO EXISTE**.

La manera de expresar su opinión no es buena. Poner malas caras, hacer gestos o pensar que el otro ya se dará cuenta por sí solo no es una actitud correcta para mejorar en la comunicación.

Puntuación de 8 a 16 puntos

Se comunican pero algo falla

Probablemente las formas sean las que fallen. Es hora de cambiar la manera de expresar sus diferencias e ideas.

Puntuación de 17 a 24 puntos

La comunicación de pareja es muy buena.

No dejen ninguna discusión sin solucionar y llegar a un acuerdo.
Comprendan bien las ideas y pensamientos de su pareja.