

CUESTIONARIO DE APRECIO Y VALORACIÓN

Introducción al ejercicio:

Los matrimonios exitosos tienen un muy buen “Sistema de Aprecio y Valoración”, esto les permite mantener una relación estrecha y una conexión emocional positiva en su relación de pareja.

El siguiente cuestionario te servirá para evaluar el estado actual de tu “Sistema de Aprecio y Valoración”.

No se trata de un examen, sino de una herramienta que te dirá si esta área de su relación es estable y solo requiere mantenimiento. Pero podría ser que se sorprendan al darse cuenta de que deben trabajar duro en mejorar este aspecto de su relación.

Instrucciones:

Prepara una libreta, un lápiz o bolígrafo.

Responde a los siguientes enunciados de manera personal. Si realizas este ejercicio con tu pareja, cada uno debe tener sus propias respuestas en su propia libreta o cuaderno.

Ahora tienes que leer cada enunciado, y en tu libreta escribe “V” si el enunciado es verdadero para ti. Escribe “F” si el enunciado es falso.

Cuestionario:

1. Puedo nombrar sin esfuerzo las tres cosas que más admiro en mi pareja. V F
2. Cuando estamos separados, pienso a menudo con cariño en mi pareja. V F
3. A menudo encuentro alguna forma de decir a mi pareja «te quiero». V F
4. A menudo toco o beso con cariño a mi pareja. V F
5. Mi pareja me respeta. V F
6. Me siento querido/a y cuidado/a en esta relación. V F

CUESTIONARIO DE APRECIO Y VALORACIÓN

7. Me siento aceptado/a por mi pareja. V F
8. Mi pareja me encuentra sexy y atractivo/a. V F
9. Mi pareja me excita sexualmente. V F
10. Hay fuego y pasión en la relación. V F
11. El romance sigue siendo una parte de nuestra relación. V F
12. Estoy realmente orgulloso/a de mi pareja. V F
13. Mi pareja disfruta de mis logros y triunfos. V F
14. Puedo recordar fácilmente por qué me casé con mi pareja. V F
15. Si pudiera volver atrás, me casaría con la misma persona. V F
16. Rara vez nos vamos a dormir sin mostrar de alguna forma amor o afecto. V F
17. Cuando entro en una habitación, mi pareja se alegra de verme. V F
18. Mi pareja aprecia las cosas que hago en nuestro matrimonio. V F
19. A mi pareja le gusta mi personalidad. V F
20. Nuestra vida sexual es en general satisfactoria. V F

Importante: Antes de pasar a revisar la puntuación, es importante que sepas que, en caso de que hicieras este ejercicio con tu pareja, es posible que uno de los 2 obtenga un mejor puntaje. Eso es normal, recuerda que lo que se está evaluando es una característica personal que afecta la relación de pareja.

Si uno de los dos tiene un mejor puntaje, no significa que es mejor o peor que el otro. Solo significa que el sistema de Aprecio y Valoración está **Desfasado**, y deben trabajar juntos para tener una puntuación similar.

CUESTIONARIO DE APRECIO Y VALORACIÓN

Puntuación: Tienes un punto (1), por cada respuesta verdadera (V), súmalos y anótalos en tu libreta.

10 o más: Tu relación de pareja es fuerte en este aspecto. Hay una fuerte valoración, y esto es un escudo que puede proteger la relación e impedir que se vea inundada por cualquier negatividad que pueda existir entre ustedes.

Aunque parezca evidente que las personas enamoradas se valoran mutuamente, lo cierto es que con el tiempo a menudo los cónyuges pierden de vista su cariño y su admiración. Recuerda que el cariño y la admiración son un don que vale la pena cultivar.

Realiza de vez en cuando los ejercicios de este cuestionario para reafirmar los sentimientos positivos con tu pareja.

Menos de 10: Tu matrimonio o relación de pareja puede mejorar en este aspecto. No te desanimes ante las puntuaciones bajas.

En muchas parejas el sistema de aprecio y valoración no ha muerto, sino que está enterrado bajo capas de negatividad, sentimientos heridos y traiciones. Al reavivar los sentimientos positivos, puedes mejorar notablemente tu matrimonio.

Si el aprecio y valoración están desapareciendo, el camino para recuperarlos comienza siempre por darnos cuenta de su valor. **El Aprecio y la Valoración son cruciales para la felicidad a largo plazo de una relación** porque impiden que el desprecio —uno de los cuatro aniquiladores del matrimonio— se convierta en una presencia abrumadora.

El desprecio es como la corrosión en el metal, que con el tiempo acaba con los lazos entre marido y mujer. Cuanto más en contacto estén con los sentimientos positivos que albergan el uno sobre el otro, menos probable es que se muestren desdeñosos cuando tengan una diferencia de opinión.