



EMBAJADORAS
DEL BIENESTAR

Cuestionario para evaluar el estado de tu relación sentimental

Cuestionario para medir el estado de tu relación Este ejercicio te ayudará a observar con mayor claridad cómo te sientes dentro de tu relación actual. Marca la opción que más se acerque a tu realidad.

✓ Sí = +1 punto ■ A veces = 0 puntos ✗ No = -1

1. Me siento segura/o siendo yo misma/o dentro de esta relación.	Sí	A veces	No
2. Confío en mi pareja sin sentir la necesidad de controlar o dudar constantemente.	Sí	A veces	No
3. Puedo expresar lo que siento sin miedo a conflicto o rechazo.	Sí	A veces	No
4. Cuando algo me incomoda, me siento escuchada/o.	Sí	A veces	No
5. Mi pareja me escucha con atención cuando hablo.	Sí	A veces	No
6. Siento que mi opinión y mis emociones importan.	Sí	A veces	No
7. Compartimos tiempo de calidad real, más allá de la rutina.	Sí	A veces	No
8. Nos elegimos incluso cuando la vida se vuelve demandante.	Sí	A veces	No
9. Siento apoyo emocional por parte de mi pareja.	Sí	A veces	No
10. Percibo que estamos en el mismo equipo frente a la vida.	Sí	A veces	No
11. Existe respeto incluso cuando estamos en desacuerdo.	Sí	A veces	No
12. No hay silencios, burlas o actitudes que me lastimen.	Sí	A veces	No
13. Esta relación impulsa mi crecimiento personal.	Sí	A veces	No
14. Compartimos una visión similar sobre el futuro.	Sí	A veces	No
15. Esta relación me aporta más paz que ansiedad.	Sí	A veces	No

Interpretación de resultados:

+6 puntos o más: Tu relación tiene bases sanas y recursos emocionales para crecer.

-5 y +5 puntos: Existen áreas que requieren mayor claridad y comunicación.

-6 puntos o menos: La relación puede estar generando desgaste emocional.

**Este cuestionario tiene fines reflexivos y educativos. No busca etiquetar, diagnosticar ni sustituir procesos terapéuticos. Su intención es ofrecer una guía de autoobservación y conciencia personal.*