



Relaciones

¿Estás Lista Para Una Relación?
¿Es Hora de Romper?

¿Eres una Buena Pareja?

¿Estás lista para una relación?

La siguiente prueba durará unos cinco minutos y le ayudará a determinar si usted está "lista" para una buena relación.

4 Con Frecuencia
3 A veces
2 Raramente
1 Nunca

- _____ Siento una sensación de alivio cuando no tengo que estar sola.
- _____ Creo que cualquier relación es mejor que nada.
- _____ Si no estoy en una relación de noviazgo, me siento menos deseable.
- _____ Yo experimento un poco de pánico al pensar en no tener a alguien para estar cerca
- _____ La idea misma de estar sola provoca temor en mi corazón.
- _____ Estoy tentada a conformarme con cualquier relación porque no sé si puedo encontrar a alguien mejor.
- _____ En mis relaciones románticas, estoy siendo seleccionada en lugar de hacer la selección.
- _____ Cuando estoy saliendo con alguien me siento mejor conmigo misma.
- _____ Me parece que no tengo una idea muy clara de las cualidades personales que busco en una persona hasta la fecha o incluso para ser amigos.
- _____ **Total**

Puntuación: Sume los números juntos para obtener la puntuación total.

Para entender lo que puede significar su puntaje para usted, utilice la siguiente escala:

40-30 el marcador en este rango es un fuerte indicador de la necesidad de establecer un mayor sentido de su identidad y su integridad personal. Desea aprender a moverse hacia la plenitud en ti y en tus relaciones importantes.

29-20 Un puntaje en este rango indica que ya tiene un buen comienzo en el desarrollo de su identidad y su sentido de valor-a sí - misma. Aún necesitará hacer un trabajo sobre la creación de un sentido integral y completo de "sí misma" que te ayudará a tener relaciones saludables.

19-1 Un puntaje en este rango indica un sentido establecido de seguridad en quien eres una perspectiva de confianza sobre su sentido de integridad personal y quién eres. Esto debería permitir que tengas buenas relaciones.

¿Eres Un Buen Pareja?

Este ejercicio puede tardar unos cinco minutos y ayudará a determinar si la persona con quien está saliendo o viviendo con posee cualidades y características que son similares al suyo. Ponga una marca al lado de las características que tienen en común.

- _____ Edad (hasta cinco años de diferencia)
- _____ Dependable, responsable
- _____ Sentido del humor
- _____ honesto
- _____ Religión / Fe
- _____ Antecedentes Familiares
- _____ Nivel de Ambición
- _____ Nivel de educación
- _____ Creencias sobre los roles de hombres y mujeres
- _____ Opiniones políticas
- _____ Paciencia
- _____ Uso de alcohol y drogas (mismo nivel)
- _____ Preferencia en música y entretenimiento
- _____ Intelecto (mismo nivel)
- _____ Manejo de furia
- _____ Algunos pasatiempos y actividades
- _____ Actitudes hacia el dinero
- _____ Generosidad
- _____ Autocontrol
- _____ Aspecto agradable
- _____ Valores similares
- _____ Naturaleza positiva
- _____ Energía (del mismo nivel)

No hay ninguna calificación numérica para este ejercicio. La lista de verificación es simplemente una herramienta para ayudarle a ver lo mucho o lo poco que tiene en común con su pareja actual.

¿Es Hora De Romper?

Este ejercicio durará unos cinco minutos y le ayudará a determinar si romper es una buena idea en su situación. La siguiente lista de razones cada una podría ser una causa justa para un descanso para arriba. Tome un momento para revisar estas razones y coloque una marca de verificación junto a cualquier elemento que se aplica a usted y a su relación. Tal vez sea hora de romper si...

- La relación es sofocante te.
- La relación está fuera de balance.
- No puedes ser tú misma.
- Te sientes dominada y controlada.
- Has superado uno al otro.
- Se siente traicionada por sus acciones.
- Estás más interesada en otra persona.
- Sus valores chocan.
- Estás esperando a tu pareja cambie.
- Esta persona no te ayuda a convertirte en el tipo de persona que quieres ser.
- No te sientes físicamente segura alrededor de esta persona.
- No se siente emocionalmente segura alrededor de esta persona.
- Das más de lo que recibes en la relación.
- Usted se siente irrespetada por esta persona.
- Tu pareja está involucrado en conductas no saludables (por ejemplo, drogas).
- Te sientes presionada/o por él o ella para ser alguien que no eres.

Si usted marcó uno o más de los elementos de esta lista, debes considerar cuidadosamente si es hora de romper. Consultar con un amigo objetiva o consejero puede ayudarle a aclarar sus pensamientos y decídete.