



TEST DE COMPATIBILIDAD DE PAREJA.

Instrucciones: cada uno anote el número de la escala correspondiente en cada una de las preguntas, según lo considere de acuerdo a su experiencia o percepción personal.

Escala para cada pregunta:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo

La idea es que **cada persona responda por separado**, sin enseñarle sus respuestas al otro hasta terminar. Cabe señalar que, si bien, este Test se puede realizar en pareja. También puedes realizarlo de manera individual para tú conocer el estado de tu relación conforme a tu experiencia personal.

1. Comunicación y conexión — 10 puntos

1. Puedo hablar con mi pareja sobre cualquier tema sin miedo a ser juzgado/a.
2. Mi pareja realmente escucha lo que siento.
3. Podemos expresar nuestras necesidades sin convertirlas en reproches.
4. Cuando tenemos un problema, buscamos solucionarlo en lugar de ignorarlo.
5. Siento que mi pareja entiende mi forma de comunicarme.
6. Podemos hablar de temas incómodos sin perder el respeto.
7. Me siento emocionalmente escuchado/a en la relación.
8. Mi pareja sabe cuándo necesito hablar y cuándo necesito espacio.
9. No tengo que ocultar lo que siento para evitar conflictos.
10. Después de una discusión, somos capaces de reparar la relación.

2. Confianza y seguridad — 10 puntos

11. Confío en mi pareja incluso cuando no estoy presente.
12. No siento la necesidad de revisar su teléfono, redes o conversaciones.
13. Mi pareja respeta los límites que hemos establecido.
14. Puedo confiar en lo que mi pareja me dice.

15. No vivo con miedo a que mi pareja me engañe.
16. Siento que mi pareja es leal a nuestra relación.
17. Podemos tener amistades con otras personas sin generar inseguridad excesiva.
18. Si cometemos un error, podemos reconocerlo y hablarlo honestamente.
19. No utilizamos los secretos o vulnerabilidades del otro para hacer daño.
20. Me siento emocionalmente seguro/a dentro de esta relación.

⚠ **Área especialmente importante:** respuestas de 1–2 aquí pueden indicar problemas de confianza aunque el resultado general sea alto.

3. Personalidad y convivencia — 10 puntos

21. Nuestras personalidades se complementan.
22. Disfrutamos de una cantidad similar de interacción social.
23. Podemos convivir con nuestras diferencias de carácter.
24. Uno de nosotros no tiene que cambiar constantemente para satisfacer al otro.
25. Tenemos formas compatibles de manejar el estrés.
26. Nuestras diferencias de temperamento no generan conflictos constantes.
27. Podemos respetar cuando uno necesita estar solo.
28. Tenemos un nivel parecido de necesidad de afecto y atención.
29. Nos sentimos cómodos siendo auténticos cuando estamos juntos.
30. Las características de personalidad de mi pareja me ayudan a crecer, en lugar de desgastarme.

4. Amor, afecto e intimidad — 10 puntos

31. Me siento querido/a por mi pareja.
32. Mi pareja demuestra cariño de una manera que puedo reconocer y valorar.
33. Tenemos necesidades similares de contacto físico y afecto.
34. Nuestra vida sexual es satisfactoria para ambos.
35. Podemos hablar abiertamente sobre sexo y deseos.
36. Podemos expresar lo que nos gusta y lo que no nos gusta en la intimidad.
37. Existe atracción física entre nosotros.
38. Nos sentimos emocionalmente conectados durante la intimidad.
39. Respetamos los límites y deseos sexuales del otro.

40. Nuestra relación mantiene una intimidad que ambos consideramos suficiente.

 **Importante:** una diferencia grande en esta sección puede ser significativa aunque exista mucho amor.

5. Valores y principios — 10 puntos

41. Compartimos valores fundamentales sobre lo que significa una relación saludable.

42. Tenemos ideas compatibles sobre fidelidad y compromiso.

43. Tenemos una visión similar sobre el respeto dentro de la pareja.

44. Nuestras creencias personales pueden coexistir sin intentar cambiarnos.

45. Coincidimos en lo que consideramos importante en la vida.

46. Tenemos una visión compatible sobre familia y responsabilidades.

47. Respetamos las decisiones personales del otro.

48. Nuestras diferencias de valores no generan conflictos constantes.

49. Admiramos la manera en que el otro ve y enfrenta la vida.

50. Podríamos construir una vida juntos sin renunciar a nuestros principios fundamentales.

6. Hijos y familia — 10 puntos

51. Queremos lo mismo respecto a tener hijos.

52. Tenemos expectativas similares sobre cuándo tenerlos.

53. Coincidimos, en términos generales, sobre cómo educarlos.

54. Tenemos una visión compatible sobre disciplina y límites.

55. Coincidimos sobre el papel que deberían tener nuestras familias en nuestra vida.

56. Podemos establecer límites saludables con nuestras familias de origen.

57. Tenemos expectativas similares sobre dónde vivir respecto a nuestras familias.

58. Podemos apoyarnos mutuamente en responsabilidades familiares.

59. Hemos hablado seriamente sobre qué pasaría si tuviéramos dificultades para tener hijos.

60. Nuestro proyecto familiar es compatible.

 **Área crítica:** el deseo de tener hijos vs. no tenerlos no debería compensarse simplemente con un promedio alto. Es una **diferencia potencialmente fundamental**.

7. Dinero y estilo de vida — 10 puntos

- 61. Tenemos hábitos de gasto compatibles.
- 62. Podemos hablar de dinero sin pelearnos.
- 63. Tenemos expectativas similares sobre ahorrar.
- 64. Tenemos una visión compatible sobre deudas y créditos.
- 65. Podemos ponernos de acuerdo sobre cómo dividir los gastos.
- 66. Tenemos expectativas similares sobre el nivel de vida que queremos.
- 67. Coincidimos sobre cuánto debemos priorizar trabajo frente a tiempo libre.
- 68. Podemos tomar decisiones económicas importantes juntos.
- 69. Somos transparentes respecto a nuestra situación financiera.
- 70. Tenemos objetivos financieros compatibles.

 **Área crítica:** diferencias importantes sobre deuda, ahorro, gastos o responsabilidad financiera pueden convertirse en una fuente importante de conflicto.

8. Proyecto de vida y futuro — 10 puntos

- 71. Queremos vivir en un lugar compatible.
- 72. Tenemos objetivos profesionales que pueden coexistir.
- 73. Tenemos expectativas similares sobre matrimonio o compromiso a largo plazo.
- 74. Tenemos una idea compatible de cómo queremos vivir dentro de 5–10 años.
- 75. Queremos una cantidad similar de estabilidad y aventura.
- 76. Podemos imaginar un futuro juntos.
- 77. Estamos dispuestos a hacer sacrificios razonables por el proyecto común.
- 78. Nuestros sueños personales pueden coexistir.
- 79. No siento que estar con mi pareja me obligue a abandonar quién quiero ser.
- 80. Si todo saliera razonablemente bien, elegiría construir mi futuro con esta persona.

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

💖 1. Comunicación y conexión — 50 puntos

- **45–50 | ● Excelente:** Existe una comunicación muy sólida. Pueden expresar necesidades, escuchar al otro y reparar conflictos.
- **38–44 | ● Buena:** La comunicación funciona bien, aunque pueden existir algunos patrones que conviene mejorar.
- **30–37 | ● Moderada:** Hay comunicación, pero algunos temas suelen quedar sin resolver o generar malentendidos.
- **20–29 | ● Problemática:** Existen dificultades importantes para expresar emociones, escuchar o resolver conflictos.
- **10–19 | ● Crítica:** La comunicación puede estar afectando seriamente la relación. Hay que trabajar primero esta área antes de intentar resolver otros problemas.

Interpretación de pareja: Comparar no solo el promedio, sino también la diferencia entre ambos. Si uno obtiene 47 y el otro 28, probablemente **no están viviendo la comunicación de la misma manera**.

🔒 2. Confianza y seguridad — 50 puntos

- **45–50 | ● Excelente:** Existe confianza, seguridad emocional y respeto por los límites.
- **38–44 | ● Buena:** Hay una base de confianza sólida, aunque puede existir alguna inseguridad puntual.
- **30–37 | ● Moderada:** Hay confianza, pero también dudas, celos o comportamientos que necesitan atención.
- **20–29 | ● Problemática:** La inseguridad, los celos o la falta de transparencia pueden estar afectando la relación.
- **10–19 | ● Crítica:** Existe una dificultad profunda de confianza que requiere atención prioritaria.

🔔 **Regla especial:** La confianza debe considerarse un **área prioritaria**. Una puntuación global excelente no debería utilizarse para minimizar una puntuación muy baja aquí.

3. Personalidad y convivencia — 50 puntos

- 45–50 |  **Excelente:** Sus personalidades se complementan muy bien y pueden convivir con sus diferencias.
- 38–44 |  **Buena:** Existen diferencias normales, pero generalmente pueden adaptarse el uno al otro.
- 30–37 |  **Moderada:** Hay diferencias de carácter que pueden producir fricción.
- 20–29 |  **Problemática:** Las diferencias de personalidad generan conflictos frecuentes o desgaste.
- 10–19 |  **Crítica:** La forma de ser y convivir de ambos parece generar una incompatibilidad importante.

Importante: Una puntuación baja aquí no significa necesariamente que sean "malas parejas". Dos personas diferentes pueden complementarse muy bien si existe respeto y flexibilidad.

4. Amor, afecto e intimidad — 50 puntos

- 45–50 |  **Excelente:** Existe una conexión afectiva, física y sexual muy satisfactoria.
- 38–44 |  **Buena:** Existe buena conexión, aunque hay aspectos de intimidad que pueden mejorar.
- 30–37 |  **Moderada:** Hay cariño, pero existen diferencias en necesidades afectivas o sexuales.
- 20–29 |  **Problemática:** Las diferencias de afecto, deseo o intimidad pueden estar generando frustración.
- 10–19 |  **Crítica:** Existe una desconexión importante en esta área.

 **Regla especial:** No conviene asumir que "con suficiente amor se arregla". Las diferencias persistentes en deseo, límites o necesidades afectivas necesitan conversación explícita.

5. Valores y principios — 50 puntos

- 45–50 |  **Excelente:** Comparten una base de valores muy sólida.
- 38–44 |  **Buena:** Tienen diferencias, pero no afectan los principios fundamentales de la relación.
- 30–37 |  **Moderada:** Existen diferencias relevantes que deberán negociar.
- 20–29 |  **Problemática:** Hay diferencias importantes sobre lo que cada uno considera correcto, importante o aceptable.

- 10–19 | ● **Crítica:** Sus principios fundamentales pueden ser difícilmente compatibles.

🔔 **Especial atención:** fidelidad, respeto, religión/creencias, roles de pareja, familia y límites personales pueden ser más importantes que el puntaje promedio.

👨👩 6. Hijos y familia — 50 puntos

- 45–50 | ● **Excelente:** Tienen expectativas muy similares sobre hijos y familia.
- 38–44 | ● **Buena:** Existen algunas diferencias, pero parecen negociables.
- 30–37 | ● **Moderada:** Hay diferencias importantes que requieren conversación.
- 20–29 | ● **Problemática:** Sus expectativas familiares son considerablemente diferentes.
- 10–19 | ● **Crítica:** Existe una incompatibilidad importante respecto al proyecto familiar.

🔔 **Punto clave:** La pregunta de **tener hijos o no tenerlos** debería analizarse individualmente y no compensarse con las demás preguntas.

💰 7. Dinero y estilo de vida — 50 puntos

- 45–50 | ● **Excelente:** Tienen hábitos y objetivos financieros muy compatibles.
- 38–44 | ● **Buena:** Existen diferencias económicas manejables.
- 30–37 | ● **Moderada:** Tienen estilos financieros diferentes que podrían producir conflictos.
- 20–29 | ● **Problemática:** Existen desacuerdos importantes sobre gastos, ahorro, deudas o responsabilidades.
- 10–19 | ● **Crítica:** Sus modelos financieros son muy diferentes y pueden representar un conflicto serio a largo plazo.

🔔 **Atención especial:** deudas, ocultamiento de gastos, dependencia económica y expectativas radicalmente diferentes sobre el nivel de vida.

🌍 8. Proyecto de vida y futuro — 50 puntos

- 45–50 | ● **Excelente:** Sus proyectos personales y de pareja apuntan en una dirección muy similar.

- **38–44 | ● Buena:** Tienen objetivos compatibles, aunque existen algunas diferencias.
- **30–37 | ● Moderada:** Hay proyectos diferentes que necesitan negociación.
- **20–29 | ● Problemática:** Sus planes de vida podrían llevarlos en direcciones distintas.
- **10–19 | ● Crítica:** Existe una incompatibilidad importante respecto al futuro que cada uno quiere construir.

Aquí conviene prestar atención a **dónde vivir, matrimonio, hijos, carrera profesional, viajes, estilo de vida, estabilidad y metas a 5–10 años.**

IMPORTANTE: No consideres los resultados de este Test para tomar decisiones determinantes en torno a tu relación, ya que es solo una herramienta de apoyo. Sin embargo, es importante que, si has notado resultados problemáticos y/o críticos, tienes dudas, deseas clarificar determinados aspectos, o deseas que se te realice una valoración personalizada mediante herramientas y métodos profesionales, solicites la orientación y el apoyo de manera profesional.

Si desearas orientación y apoyo profesional. Ponte en contacto. Será un gusto atenderte y apoyarte.

No esperen a que el desgaste sea irreversible o a que la relación se rompa para buscar ayuda.

📩 Agenda una sesión de terapia de pareja y comiencen a trabajar en su relación.

Tu relación también merece ser cuidada.

CITAS

Whats App 951 183 7227

