

EVALUACIÓN MATRIMONIAL

Instrucciones de uso

- Escribe en verde tu respuesta cada vez que leas esto: **Escribe aquí tu respuesta.**
- Haz [clic aquí](#) para descargar este documento en Google Docs.
- Guarda este documento haciendo clic en Archivo > Hacer Una Copia > Aceptar

REALIZA 5 EVALUACIONES. Evalúa tu relación. Estas evaluaciones están diseñadas para evaluar su matrimonio y ofrecerle un perfil de relación en 5 áreas clave.

1// EVALUACIÓN DE MIS PRIORIDADES

EVALUACIÓN DE MÍ PRIORIDADES. “Pon el amor primero”

Una de las habilidades más importantes para tener un matrimonio exitoso es “poner el amor en primer lugar”. En otras palabras, para tener un buen matrimonio tu esposa debe tener prioridad total y absoluta en tu vida. ¿Cómo estáis priorizados el uno al otro?

Escribe aquí la respuesta. Verdadero o Falso

¿ES MI ESPOSO/A MI PRIORIDAD? Responde verdadero o falso para descubrirlo

1. Cuando mi esposo/a llama, casi siempre hago tiempo para hablar V
2. Si estoy con mi cónyuge y llama otra persona, normalmente no atiendo la llamada. F
3. Hablo con mi cónyuge sobre asuntos no logísticos al menos dos veces al día. V
4. Cuando sucede algo significativo en mi vida, casi siempre lo comparto primero con mi cónyuge. F
5. Inició un contacto físico amoroso positivo con mi cónyuge al menos dos veces al día F
6. Cuando vamos a una función social, casi siempre paso al menos la mitad de mi tiempo hablando con mi cónyuge. V
7. Cuando mi cónyuge entra a la casa, casi siempre interrumpo lo que sea que esté haciendo para saludar a mi cónyuge. V
8. Cuando entro a la casa, lo primero que suelo hacer es saludar a mi cónyuge V.
9. Paso más tiempo interactuando con mi cónyuge que viendo televisión o en línea. V
10. Pasó más tiempo interactuando con mi cónyuge que con cualquier otra persona en mi vida.F
11. Cuando necesito hablar con alguien, casi siempre hablo con mi cónyuge. F
12. Casi siempre reconozco de manera significativa el cumpleaños de mi cónyuge, nuestro aniversario y otros días especiales. V
13. Mi esposo y yo salimos solos al menos una vez por semana. F
14. Mi cónyuge y yo nos vamos de vacaciones solos al menos una vez al año. V
15. Tengo fotografías de mi cónyuge en mi oficina, billetera o casillero del gimnasio. V
16. Tengo al menos una conversación personal y significativa con mi cónyuge por semana durante un mínimo de veinticinco minutos. V
17. Hago cosas consideradas innecesarias para mi cónyuge con regularidad. V

18. Atiendo a mi pareja, cuido personalmente de su ropa, de su alimentación, y me aseguro de que siga su dieta y se tome la medicación. F

- Suma las veces que has respondido “Verdadero” y escribe tu resultado aquí 11

- **CALCULA Y ENTIENDE TU RESULTADO:**

1-8: FUERA DE FORMA: Tienes que trabajar para aumentar la importancia que le das a tu cónyuge y a tu matrimonio. Las cuestiones indicadas anteriormente pueden ser un indicador de las áreas en las que deberías enfocarte.

9-13- EN LA MEDIA: Estás dentro de la media, pero no te conformes con ello, porque la media nos puede hacer caer en el riesgo de ser mediocres. Su matrimonio es la cosa más importante que tienes en tu vida, y no debería de ser mediocre sino Excelente. Intenta “*poner el amor en primer lugar*” con más frecuencia.

14- 18 - CAMPEÓN DE RESTORING RELATIONSHIPS – Parece que tienes las prioridades correctas. ¿Qué cosas puedes hacer ahora para darle a tu matrimonio una prioridad aún mayor?

2// EVALUANDO EL CONOCIMIENTO DEL OTRO.

El amor no es algo que tomás de tu pareja; es algo que recibes como resultado de dar a tu pareja. Pero dar no es fácil. No puedes dar a alguien algo que ellos no quieren o no necesitan. ¿Cómo sabes que tocaría su corazón? Le tienes que conocer muy bien. ¿Cómo de bien conoces a tu esposo/a? ¿Cuán bien tu pareja te conoce?

Esta evaluación mide cuán bien conoces a tu cónyuge y su habilidad de ofrecer lo que ellos quieren. Responde las cuestiones abajo y pregunta a tu cónyuge cuantas preguntas respondiste correctamente. Calcula el resultado y compara con la escala de resultados indicada abajo.

Escribe aquí vuestras posibles figuras de mutuo acuerdo.

Correcto / Incorrecto

1. ¿Cuál es el color favorito de tu cónyuge? azul
2. ¿Cuál es la ciudad favorita de su cónyuge para visitar? Santiago
3. ¿Cuál es el destino de vacaciones favorito de su cónyuge? Miami
4. ¿Cuál es el restaurante favorito de su cónyuge? Tololo beach
5. ¿Cuál es el tipo de comida favorita de tu cónyuge?
6. ¿Cuál es la comida casera favorita de tu cónyuge?
7. ¿Cuál es el postre favorito de tu cónyuge? Leche asada
8. ¿Cuáles son las vacaciones de los sueños de tu cónyuge ? Indonesia
9. ¿Quién es el / la mejor amigo/a de tu cónyuge? Nicole
10. ¿Quién es el familiar favorito de tu cónyuge? Jorge
11. ¿Cuál es la tienda de ropa favorita de su cónyuge? Zara
12. ¿Qué talla de camisa/blusa usa tu cónyuge? M
13. ¿Qué talla de pantalones/falda usa tu cónyuge? M
14. ¿Qué talla de traje/vestido usa su cónyuge? M
15. ¿Qué talla de zapatos usa tu cónyuge? 38
16. ¿Cuál es la prenda favorita de su cónyuge para que USTED vista? Traje
17. ¿Cuál es el día de la semana favorito de su cónyuge? Viernes
18. ¿Cuál es la tienda de ropa favorita de su cónyuge? Zara
19. ¿Qué es lo más relajante para tu cónyuge?
20. ¿Qué es lo más estresante para tu cónyuge? desorden
21. ¿Cuál es la tarea más temida de tu cónyuge?
22. ¿Cuál es la mascota favorita de tu cónyuge? Perro
23. ¿Qué cosa tu cónyuge siempre ha deseado?
24. ¿Quién es el actor favorito de tu cónyuge?
25. ¿Cuál es la película favorita de tu cónyuge?
26. ¿Quién es el artista favorito de tu cónyuge? Arjona
27. ¿Quién es el músico/ cantante favorito de tu cónyuge? Arjona
28. ¿Qué género de música prefiere tu cónyuge? Romanticas
29. ¿Cuál es la forma favorita de hacer el amor de tu cónyuge? misionero
30. ¿Qué parte del cuerpo dispara sexualmente a tu pareja cuando la tocas? cuello
31. ¿Cuántas veces a la semana o al mes tu pareja quiere tener sexo?

32. ¿Quién es el autor/ escritor favorito de tu esposa?
33. ¿Cual es el libro favorito de tu esposa?
34. ¿Qué tipo de libro le gusta leer a tu esposa? mejoramiento personal
35. ¿Cuál es la temperatura ideal de tu cónyuge en el termostato? 28
36. ¿Sabes lo que compraría tu cónyuge si tuviera un millón de dólares? ropa
37. ¿Si tu esposa tuviera 100 \$ adicionales a la semana, en que los gastaría ? ropa
38. ¿Cuál es el tema de discusión favorito de su cónyuge? tiempo
39. ¿Cuál es el tema de conversación favorito de tu cónyuge? vida
40. ¿Sabes lo único que tu cónyuge siempre ha querido? sentirse realizada
41. ¿Conoce el deporte favorito de su cónyuge como espectador/a? gym
42. ¿Cuál es el equipo favorito de tu pareja?
43. ¿Quién es el héroe/ heroína del deporte favorito de tu pareja?
44. ¿Cuál es el pasatiempo, la afición o hobby favorito de tu cónyuge? leer

45. ¿Qué tipo de vacaciones prefiere tu pareja?
 - a) Sol y playa, diversión y relajación X
 - b) Montana, escapada y aventura.
 - c) Vista de paisajes, paz y tranquilidad

46. El mejor tipo de regalo para mi pareja es algo:
 - a) Práctico
 - b) Sentimental
 - c) Una sorpresa X
 - d) Solo lo que él/ella ha pedido
47. A mi cónyuge le gusta llevar
 - a) Oro
 - b) Plata X
 - c) Platino
 - d) Diamante

- Suma las veces que has respondido “Verdadero” y escribe tu resultado aquí abajo :
- Número de respuestas correctas:

● **CALCULA Y ENTIENDE TU RESULTADO:**

0-22: FUERA DE FORMA: Tienes mucho que aprender sobre tu pareja. Haz más preguntas, pon mucha atención en vuestras conversaciones. Concéntrate en tu **entrevista de intimidad. (Lo harás más adelante)**

23-34- EN LA MEDIA: Conoces lo suficiente para regalar algunas cosas correctas , pero estoy seguro de que puedes hacerlo mejor. Revisa las cuestiones que están incorrectas y trata de identificar áreas sobre tu pareja donde tienes menos conocimiento y haz un esfuerzo para aprender más sobre ellas. Y enfócate en ellas cuando hagas tu **entrevista de intimidad. (Lo harás más adelante)**

35- 47 - CAMPEÓN DE RESTORING RELATIONSHIPS –Tu conocimiento sobre tu pareja es muy alto, eso hará que *regalar* sea mucho más fácil. Continúa invirtiendo en el banco de conocimiento sobre tu pareja. *Regalar* basándose en un entendimiento renovado y fresco sobre tu pareja es muy poderoso, así que no te duermas en los laureles.

3// REGALA TU PRESENCIA

Leo Tolstoy dijo :” no amamos tanto a las personas por lo bien que nos han hecho sino por el bien que les hemos hecho”. Da una puntuación a tu forma de dar a tu cónyuge en cada una de las categorías indicadas abajo en una escala del 1 al 10.

1. **REGALOS DE OCASIÓN ESPECIAL**10.....
¿Le compras un regalo a tu cónyuge en su cumpleaños, vuestro aniversario, y otras ocasiones especiales o cuando os vais de vacaciones? ¿Cuán profundo y trabajado es este regalo? ¿solo compras cualquier cosa o te aseguras de que tu pareja sienta tu presencia en tu regalo?
2. **REGALOS SORPRESA**.....4.....
¿Le das regalos sorpresa a tu pareja? ¿Alguna vez te vas del camino, sin una razón lógica, para traerle un regalo a tu esposa?
3. **TAREAS**8.....
¿Le das un descanso a tu pareja a veces haciendo sus tareas? ¿con qué frecuencia? ¿te lo tiene que pedir, o de vez en cuando sorprendes a tu pareja? ¿esperas lo mismo a cambio o das de forma altruista, y sin ser egoísta? ¿Te das cuenta de cuando tu pareja realmente necesita un descanso? ¿Y qué pasa con las tareas que no están claras si no son tu responsabilidad ni de tu esposa? ¿simplemente lo haces cuando se tienen que hacer para que tu pareja no las tenga que hacer? ¿cambias la bombilla o el cerrojo sin que tu pareja te lo tenga que pedir?
4. **TIEMPO LIBRE**8.....
¿le das tiempo libre a tu pareja para el/la mismo/a reduciendo sus obligaciones y tareas? ¿alguna vez te llevas a los niños a pasar la tarde o te quedas con ellos para que tu pareja pueda irse de compras, trabajar, o simplemente relajarse? ¿ Estás disponible cuando tu pareja necesita tiempo libre para sí mismo/a?
5. **TU TIEMPO**8.....
¿Le das tu tiempo a tu cónyuge? ¿escuchas cuando tu cónyuge te dice algo? ¿haces preguntas y tomas tiempo para mostrar interés ?
6. **SEXO**.....10.....
¿Eres alguien que da? ¿Preguntas cómo satisfacer sus necesidades? ¿Te preguntas si has satisfecho sus necesidades? ¿el sexo satisfactorio para ti significa satisfacer a tu pareja también, o lo mides de acuerdo con tu placer personal?
7. **TU PRESENCIA**.....10.....
¿Cuánto de tu alma y tu corazón pones cuando das? ¿será que tu pareja siente tu presencia en tus regalos?

- **CALCULA Y ENTIENDE TU RESULTADO:**
- **RESULTADO TOTAL TRAS LA SUMA : ...54.....**

0-25: DESENTRENADO: Empieza a dar, e inicia conversaciones. Completa la entrevista de intimidad. Apuesto que este test ha tocado algunas de tus fibras y los puntos débiles de tu relación. Toma nota de ellos e intenta resolverlos.

26-55: EN LA MEDIA: Entiendes que dar es importante, pero algo te detiene para dar incondicionalmente. ¿Qué es...? ¿Necesitas saber más sobre tú esposa? ¿Hay áreas particulares en las que no estas dando? ¿puedes cambiar eso? Seguro que sí.

55- 70 - CAMPEÓN DE RESTORING RELATIONSHIPS –Buen trabajo. Debes de conocer muy bien a tu pareja y ofréceles con mucha frecuencia. ¿Te has evaluado con precisión? Pregunta a tu pareja si estaría de acuerdo con tu puntuación. ¿Cómo puedes dar aún más?

4// EVALUACIÓN DE FIDELIDAD - GUÁRDATE.

No necesitas dormir con alguien para ser infiel. Existe algo llamado “Infidelidad Emocional”.
Cuán fiel sois el uno al otro ¿Conoces el color favorito de tu cónyuge?

Responde “Sí” o “No” a las siguientes preguntas y compare su resultado con la escala de evolución indicada abajo.

Pregunta	SI	NO
1. ¿Tienes amistades cercanas con personas del sexo opuesto? si		
2. ¿Tienes relación de amistad cercana con personas del mismo sexo con las cuales compartes tus sentimientos o detalles íntimos sobre tu vida ? si		
3. ¿ mantienes contacto con tus ex parejas? no		
4. ¿Compartes tu vida personal con compañeros de trabajo o clientes? no		
5. ¿Coqueteas o dices piropos ? no		
6. ¿Tienes fantasías con otra persona que no sea tu cónyuge? no		
7. ¿Has sido infiel alguna vez? si		
8. ¿Tienes aficiones, intereses, hobbies, juegos , deportes, u otra actividad que interfiere con tu conexión con tu pareja ? no		
9. ¿Además de tu pareja, hay otra persona con la que tienes contacto físico con regularidad? no		
10. ¿Hay algún miembro de tu familia con el cual compartes regularmente tus sentimientos o detalles íntimos sobre tu vida? no		
11. ¿Además de tu pareja, hay alguna otra persona a la que ofreces cosas con regularidad ? no		
12. ¿Te vistes de forma provocativa? no		
13. ¿Tienes algún tipo de adicción ? no		
14. ¿Alguna vez compartes buenas noticias con alguien antes de compartirlas con tu esposa ? no		
15. ¿Si una persona atractiva coquetea contigo, o te tira los cejos , se lo retribuimos y te unirías y harías lo mismo ? no		

- Suma las veces que has contestado “SI”:3.....
- **CALCULA Y ENTIENDE TU RESULTADO:**

0-3 - CAMPEÓN DE RESTORING RELATIONSHIPS –Tu eres física, emocional y espiritualmente fiel a tu pareja. ¡Enhorabuena! Aun así, pregúntate si te quedas corto/a en algún área o en que puedes mejorar y continúa trabajando en ello.

4-8 EN LA MEDIA: Puedes guardarte y preservarte mucho más e intensificar la conexión con tu pareja. Probablemente no estás consciente del daño que le causas a tu relación con las conexiones y contactos que estás haciendo fuera de tu matrimonio. Ello va en detrimento de su relación.

9-15: DESENTRENADO: Tu foco está fuera de tu matrimonio. Estás en el limbo de la infidelidad con tu esposa, ya sea físicamente, emocionalmente o las dos. Tienes que redireccionar tu enfoque a lo que es realmente lo más importante. Abandona todo lo extracurricular, pues está sofocando tu relación.

5// TOMA DE DECISIÓN - SAL DEL “YO” AL “NOSOTROS”.

Para ser feliz en el matrimonio tenemos que salir del YO a NOSOTROS. Tenéis que tomar decisiones juntos. Será que usáis la frase “divide y vencerás”. ¿Valorizas tu independencia? ¿Sois un equipo?

Escribe aquí abajo 9 decisiones de las cuales tu eres responsable regularmente. Por ejemplo: las vacaciones, la dieta de la familia, la escuela de los niños, fecha de juegos, partidos de los niños, inversiones, cobertura de seguros, vacaciones, planes de entretenimiento, y decisiones relacionadas con el trabajo. Al lado de cada decisión, da una nota de cuanto incluyas a tu esposa en estas decisiones, sigue la escala siguiente.

- 0- no incluye para nada
- 1- Incluyo un poco
- 2- Incluyo mucho

DECISIONES	RANKING
1. las vacaciones	2.....
2. dieta de la familia	2.....
3. inversiones	1.....
4. cobertura seguros	0.....
5. trabajo.....	0.....
6. entretenimiento	2.....
7. actividad niños	2.....

8. escuela2.....
9. temas familiares2.....

- **Suma los resultados escribe abajo en gran TOTAL y contrastarlo con la escala indicada abajo.**
- **CALCULA Y ENTIENDE TU RESULTADO: 11**

0-7: FUERA DE FORMA: Estás perdiendo una gran oportunidad de conectar con tu pareja. Haz un compromiso de preguntar la opinión de tu esposa en las decisiones que tienes que tomar. Puede que no te ayude con tus decisiones, pero te ayudará en tu matrimonio.

8-14- EN LA MEDIA: Puedes mejorar tu matrimonio de manera significativa aumentando la participación de tu esposa en tus decisiones. Incluyendo a tu esposa ahora es probablemente una elección de optimización. Toma la decisión del amor , incluye a tu esposa más, lo necesites o no.

14- 18 - CAMPEÓN DE RESTORING RELATIONSHIPS –Incluyes a tu esposa correctamente en tus decisiones. Seguro que también estáis conectando bien. Anona alguna de las áreas indicadas acima para aumentar la participación de tu pareja.

TIEMPO PARA EL AMOR:

Tiempo que se requiere para implementar esos ejercicios para restaurar tu relación. Aquí te dejo el programa.

EJERCICIO	PROGRAMA	TIEMPO
Charlas restauradoras	Ten una cariñosa charla con tu pareja una vez cada semana 5 veces cada día durante un minuto	5 minutos al día
Super charlar restauradoras	Ten una cariñosa y larga charla con tu pareja una vez cada semana durante un mínimo de 20 minutos	20 minutos día
Toques restauradores	Hacer contactos físicos, cariñosos con tu pareja un mínimo de 3 veces al día.	3 veces al día
Super roques restauradores	Hacer contactos físicos, cariñosos con tu pareja un mínimo de 6 veces al día.	6 veces al día
Cita nocturna	Sal solo con tu pareja en una cita nocturna por lo menos una vez a la semana.	2 horas cada semana
Retiro romántico	Ir de vacaciones por lo menos 3 veces al año por lo menos 2 días y 2 noches	3 veces al año, mínimo 6 días al año.
Reunión de negocios	Evita temas logísticos o de negocios durante la semana, y discutirlos dentro de estas reuniones de negocios semanales.	45 minutos semanales
Operación foto	Pon fotos de tu pareja en tu cartera, en tu mesa en el trabajo, en tu casillero del gimnasio.	Una vez por cónyuge
Fiesta de cumpleaños	Planea una fiesta de cumpleaños extravagante para tu pareja. Invita solo a tu esposa.	Una vez al año
Total		

PASO 3- SAL DEL “YO” al “NOSOTROS” SINGULAR AL PLURAL

MOVE YOUR CIRCLE OF LIFE

Haz una lista de los intereses y actividades que se han convertido en una parte significativa de la vida de tu pareja desde que os enamorasteis.

1. salir a cenar fuera.....
2. compartir un vino

3. cocinar en casa.....
4. entrenar junto en un inicio ahora se perdio
5. compartir con la familia
6. visitar salir andar en bicicleta (se perdio).....
7.

Elige un interés que es importante para tu esposa. Cuanto más importante sea para tu pareja mayor será el impacto en vuestra relación. Si tu pareja corre media hora todos los días es una mejor opción que la ciencia ficción, si tu esposa solo lee un libro de ciencia ficción al año. No elija una actividad que ya es parte de NOSOTROS. Envuélvete en esta actividad cuidadosamente. Empieza a hablar del tópico, muestra interés, lee sobre el tema y educa.

TOMA UNA AFICIÓN 2

Haz una lista de tus intereses, aficiones y actividades que más detractan (entran en conflicto) con tu matrimonio.

1. ir al gimnasio
2. salir a cenar
3. tiempo en familia
4.
5.
6.
7.

Selecciona una de estas actividades que te separan de NOSOTROS e intenta vivir sin ella.

SED UN EQUIPO 3

Haz una lista de tus problemas

1. hacer cosas con amigos por separado
2. tiempos en el trabajo
3. cambio de vida por nacimiento de nuestra hija
4.
5.
6.
7.

Marca una X en los que tu pareja acepta menos. Un círculo en el que tu pareja te critica y te ataca con más frecuencia. Invita a tu pareja a ayudarte a solucionar estos problemas. Usa una cita nocturna, un retiro romántico o una super charla restauradora para compartir con tu esposa los detalles de tu problema. Habla de tu infancia, un incidente que cambió tu vida, un accidente, una tragedia o detalles médicos si son importantes. Comparte tus sentimientos, tus miedos, tu visión, tus luchas. Invertir tiempo y juntad esfuerzo para resolver tu problema juntos.

¿ TU QUÉ OPINAS ?

Haz una lista de tus intereses y actividades que más detractan (entran en conflicto) con tu matrimonio.

1. salir con amigos solo.....
2. trabajar hasta tarde
3.
4.
5.
6.
7.

Selecciona una de estas actividades que te separan de NOSOTROS e intenta vivir sin ella.

Restoring Relationships- Claudio Manuel Joao © 2021-25 Todos los derechos reservados. Le informamos que todos los contenidos de los documentos, entendiendo por estos a título meramente enunciativo, los textos, diseño gráfico, documentación generada, ideas originales, fotografías, gráficos y demás contenido, son propiedad intelectual de Claudio Manuel Joao sin que puedan entenderse cedidos al destinatario o terceros ninguno de los derechos reconocidos por la normativa vigente en materia de propiedad intelectual. Por lo que queda prohibida cualquier duplicación, reproducción, comunicación pública, transformación, uso de la información contenida, y cualquier otra actividad que se pueda realizar con parte o la totalidad del presente documento o así cualquier otra posible acción u omisión. Los nombres comerciales, marcas, logotipos o signos de cualquier clase son titularidad de Claudio Manuel Joao sin que pueda entenderse que el acceso al documento atribuya ningún derecho sobre las citadas marcas, nombres comerciales y/o signos distintivos. El Cliente podrá utilizar, exclusivamente para uso propio, toda la documentación emitida por Claudio Manuel Joao no pudiendo distribuir la misma ni facilitar su acceso a terceros distintos del Cliente. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la Propiedad Intelectual (Art. 270 y ss del Código Penal).

