

TEST

¿QUÉ TAN **CONECTADO**
EMOCIONALMENTE ESTAS CON
TU PAREJA?



D = DISPONIBILIDAD
R = RESPUESTA EMOCIONAL
I = INVOLUCRAMIENTO

TEST D.R.I: ¿Qué tan fuerte es tu conexión emocional con tu pareja?

Según presentado en el libro "Abrázame fuerte" de Sue Johnson

Instrucciones: responde en cada pregunta si la afirmación te es V (verdadera) o F (falsa)

D. Disponibilidad. ¿Desde su punto de vista, esta disponible para su pareja?

1. Puedo obtener la atención de mi pareja fácilmente. V F
2. Es muy fácil conectar con mi pareja a un nivel emocional. V F
3. Mi pareja me demuestra a que yo soy lo primero para él/ella. V F
4. No me siento solo ni apartado en esta relación. V F
5. Puedo compartir mis sentimientos mas profundos con mi pareja. Sé que me escuchará. V F

R. Respuesta emocional.. ¿Desde su punto de vista, su pareja le responde?

1. Si necesito conexión y consuelo, él o ella estará a mi lado. V F
2. Mi pareja responde a las señales de que la necesito cerca. V F
3. Confío en que puedo apoyarme de en mi pareja cuando me encuentre nervioso o inseguro. V F
4. Incluso cuando peleamos o no estamos de acuerdo, sé que soy importante para mi pareja y sé que encontraremos la manera de volver a estar juntos. V F
5. Si necesito que se me reafirme sobre lo importante que soy para mi pareja, puedo obtenerlo. V F

I. Involucramiento. ¿Están involucrados positivamente a nivel emocional el uno con el otro?

1. Me siento muy cómodo y confiado junto a mi pareja. V F
2. Puedo contar con mi pareja para casi cualquier cosa V F
3. Tengo la confianza de que, aun estando separados, mantenemos la conexión con el otro. V F
4. Sé que mi pareja se preocupa por mis alegrías, dolores y temores. V F
5. Me siento bastante seguro para afrontar riesgos emocionales con mi pareja. V F

RESULTADOS:

Si has sacado siete verdaderos o más, estas en el buen camino hacia un vínculo seguro.

Si ha sumado menos de siete verdaderos, es el momento de fortalecer los lazos con tu pareja. Recuerda que esto habla sobre lo segura y conectada que se siente la relación que comparten, no si son una pareja perfecta o imperfecta.

Test compartido por Natalia Gurdíán, psicóloga clínica.