

## CUESTIONARIO DE SATISFACCION MARITAL

Las relaciones maritales son instituciones complejas. Para mejorar su calidad, es útil dar un vistazo sistemático a su funcionamiento. El siguiente cuestionario es una guía general para evaluar cómo están como parejas.

Puntaje:

<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Satisfecho			Mitad sí	Mitad no			Insatisfecho			

Después de cada pregunta, tenga a bien anotar el número que más se aproxime a su opinión actual sobre su matrimonio o su pareja: Estoy:

- (1) Satisfecho/a con la cantidad de tiempo que hablamos (...)
- (2) Contento/a con los amigos que compartimos (...)
- (3) Satisfecho/a con nuestra relación sexual. (...)
- (4) De acuerdo con la cantidad de tiempo que pasamos en el trabajo y en casa (...)
- (5) De acuerdo con la manera en que gastamos el dinero. (...)
- (6) Satisfecho/a con tu desempeño como padre/madre (Esto se refiere al estilo de comunicación de su cónyuge con sus hijos. Si no tiene hijos, marque su grado de satisfacción al respecto). (...)
- (7) Opino que “estas de mi lado”. (...)
- (8) Satisfecho/a con nuestro tipo de diversiones (ej. deporte, vacaciones, salidas) (...)
- (9) Básicamente de acuerdo con tus puntos de vista sobre la vida en general (por ejemplo valores, actitudes, religión, creencias políticas, etc.) (...)
- (10) Generalmente contento/a con la forma en que te vinculas con tu familia (Esto se refiere a los padres, hermanos, etc. de su pareja) (...)
- (11) Generalmente contento/a con la forma en que te vinculas con miembros de mi familia (esto se refiere a sus propios padres, hermanos, etc.) (...)
- (12) Satisfecho/a con tus hábitos en general, tus manerismos, y aspecto global. (...)

Sume su puntaje total: 84 y más significa que Ud. tiene un matrimonio MUY BUENO.

Entre 72 y 83 refleja sentimiento e interacciones SATISFACTORIAS A BUENAS

De 61 A 71 sugiere que Ud. necesita hacer algunos cambios básicos.

Por debajo de 60 indica un nivel BAJO de satisfacción marital

Un participante puede haber calificado a su matrimonio en más de 84 puntos pero reflejando uno o dos ítems en el grado 3, 2, 1 o hasta cero. Claramente, cualquier ítem que se ubique en la zona “insatisfactoria” necesita atención específica.

Los matrimonios arruinados a veces piden terapia de divorcio para poder separarse amigablemente. (Una pareja que obtuvo un total de 14 puntos combinados \_ la esposa marco 6 y el marido 8. Usualmente, la gente con niveles de satisfacción tan bajos no consulta terapeutas, ya tienen decisiones tomadas.)

A pesar de esto, se puede mejorar muchos matrimonios a fin de que sus integrantes experimenten más placer que sufrimientos. Aquellos que creen que no se puede hacer nada para mejorar un mal matrimonio, suelen estar equivocados. Es difícil, pero no imposible, transformar un matrimonio con problemas en uno en el cual se aprendan a manejar los problemas.

**Extraído del libro Mitos Maritales de Arnold Lazarus**