

Checklist:

Encontrá una Pareja Estable y Sana

(Plantilla de trabajo)



Dr. Rafael Ramos

CRECIENDO JUNTOS

Mi nombre es Rafael Ramos y soy psicólogo.

Llevo más de 20 años ayudando desde mi consulta a miles de personas a recuperar la felicidad, la confianza y la seguridad en sí mismas. Pero sobre todo, a construir relaciones de pareja sanas.

Soy además escritor y conferencista en temas de pareja y desarrollo personal. He escrito libros como "Al Diablo con el Amor", Simplifícate, y "El Ascenso". Trabajo en distintos medios de comunicación desarrollando estos mismos temas como colaborador, productor y/o conductor.

Soy el director del Centro para el Desarrollo Humano Integral.

📍 Dr. Rafael Ramos

📧 dr.rafaelramosa

www.rafaelramoscr.com

Checklist para encontrar una pareja estable y sana

No necesitamos una persona perfecta para ser felices en pareja. Pero hay características no negociables. Te recomiendo hacer un análisis con este checklist cada vez que querás involucrarte sentimentalmente con alguien.

Estabilidad emocional individual	Si	No
¿Esta persona te parece estable?		
¿Maneja de forma adecuada sus emociones?		
¿Asume sus problemas y trata de resolverlos?		
¿Tiene resuelto su pasado?		
¿Se abre al diálogo cuando algo le molesta?		
¿Te parece que tiene reacciones adecuadas a los eventos vividos?		

Atracción integral	Si	No
¿Te gusta físicamente?		
¿Su forma de ser te parece atractiva?		
¿Tiene elementos de admiración?		
¿Su vida te parece admirable?		
¿Te trata de forma tal que te hace sentir validado(a)?		
¿Respeta tus temas de conversación?		
¿Comparten intereses?		
¿Muestra interés por lo que es importante para vos?		
Comunicación constructiva	Si	No
¿Su forma de comunicarse es adecuada?		
¿Resuelta fácil establecer acuerdos?		
¿Te parece que escucha para comprender?		
¿Se muestra tolerante?		
¿Revisa sus posiciones y esta abierto(a) al cambio?		
¿Hace propuestas razonables?		

¿Tiene posiciones justas?		
¿Es fácil llegar acuerdos?		
¿Se muestra reflexivo(a)?		
Capacidad de compromiso	Si	No
¿Tiene claro el por qué quiere estar con vos?		
¿Tiene su pasado resuelto?		
¿Realmente esta listo(a) para estar con vos, o hay temas con terceros?		
¿Hace propuestas claras y concisas?		
¿Se muestra seguro(a) de lo que quiere?		
¿Sus palabras y acciones son coherentes?		
¿Su accionar te da seguridad?		
Planificación	Si	No
¿Tiene tiempo para estar con vos?		
¿Estas dentro de sus prioridades?		
¿Es fácil establecer acuerdos?		

¿Se respetan los acuerdos?		
¿Formás parte importante de su agenda?		
¿Tiene iniciativa?		
¿Te da un lugar en su vida diaria?		
Flexibilidad	Si	No
¿Esta abierto(a) a aceptar un error?		
¿Propone soluciones?		
¿Hay una escucha empática?		
¿Hace propuestas razonables?		
¿Esta dispuesto(a) a ceder?		
¿Valora tus aportes?		
¿Pide disculpas?		
¿Esta abierto(a) al cambio?		
Expresión de afecto	Si	No
¿Hay detalles?		
¿Te gusta su forma de expresar afecto?		

¿Tenés que rogar por atención?		
¿Le nace hacer cosas bonitas por la relación?		
¿Su lenguaje es agradable?		
¿Hay balance entre sexo y afecto?		

 Dr. Rafael Ramos
 dr.rafaelramosa
 www.rafaelramoscr.com

 Dr. Rafael Ramos
CRECIENDO JUNTOS