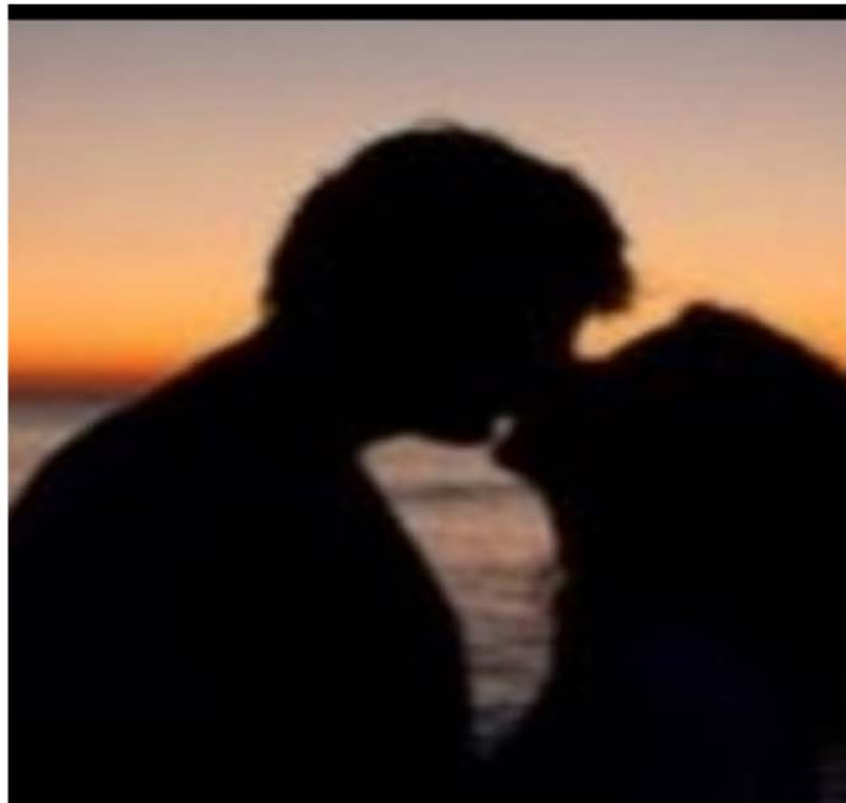


Test I.P.C. relación de pareja:

Conocerás el Grado de **Intimidad**,
Pasión y
Compromiso que os une y cuánto durará



1. Comprenderás las circunstancias de antiguas relaciones de Pareja.
2. Sabrás cómo mejorar la Relación

JORDI URGELL
COACH DE PAREJAS CERTIFICADO ICF



¿Cómo está el **I.P.C.** de tu Relación de Pareja?

Descúbrelo con este test:

1. Descubrirás el Grado de **Intimidad**, **Pasión** y **Compromiso** que os une y cuánto durará.
2. Comprenderás las circunstancias de antiguas relaciones de Pareja.
3. Sabrás cómo mejorar la Relación



Test La PAREJA y su destino

Instrucciones:

- Puntúa cada pregunta del 1 al 10 según tu situación actual, no la que ha sido ni la que te gustaría que fuera.

Ejemplo:

1= nada en absoluto 10= totalmente cierto

- Sustituye los puntos suspensivos por el nombre de la pareja.
- Sé objetiv@

1. Hago todo lo posible para ayudar a
2. Sólo con ver a me excito mucho.
3. Si he quedado para algo con nadie logra interferirse.
4. La relación que y yo tenemos es comprensiva.
5. Pensamientos sobre asaltan mi mente en cualquier momento.
6. Sé que mi relación con es algo estable.
7. Si estoy en apuros siempre puedo contar con
8. El olor que desprende me atrae.
9. Mis lazos con cuentan más que cualquier otro Vínculo.
10. sabe que me tiene cuando me necesita.



11. El tipo físico de es erotizante.
12. y yo cumplimos ciertos acuerdos tácitos a rajatabla
13. Disfruto compartiendo mis cosas con
14. Siento que emana un fuerte atractivo sexual.
15. Lo mío con afecta mi futuro a medio y largo plazo
16. Me reconforta encontrarme y conversar con
17. No puedo desear más a otra persona que lo que deseo a
18. Pase lo que pase me hago responsable de la seguridad de
19. y yo nos comunicamos bien.
20. No hay nada más extasiante que estar sola con.....
21. Lo que hay entre y yo es muy sólido.
22. Mis sentimientos por son de un valor enorme.
23. Disfruto intensamente del contacto físico de
24. No entiendo mi futuro sin
25. es muy próximo a mí.
26. Siento gran placer y admiración de
- 27.- Lo mío con será algo permanente.
28. Siento que me comprende de verdad.
29. Cuando alguien me gusta suele recordarme a en algo
30. Acerté cuando decidí por
- 31.- Confío en más que nadie
32. Cuando veo, escucho o leo algo romántico pienso en
33. En lo bueno y en lo malo y yo en el mismo barco.



34. y yo nos contamos los secretos más íntimos
35. Tengo fantasías eróticas con
36. En mis planes de futuro está
37. Si tuviera mi mismo sexo, seríamos muy buenos amig@s.
38. Ya solo con su físico es adorable
39. y yo cumplimos mutuamente con lo que cada uno debe hacer.
40. despierta en mí una profunda simpatía.
41. Cuando está cerca mis hormonas se disparan.
42. En términos generales y yo entendemos la vida de forma similar.
43. Generalmente me divierto con
- 44.- desinhibe mi líbido.
- 45 . Si la vida es una empresa con decidiría asociarme.



Puntuación:

Anota la puntuación de cada pregunta por columnas y luego suma al final.

Coge la calificación más alta y luego la segunda, y éste es el componente básico de tu relación de pareja.

	Intimidad		Pasión		Compromiso
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13		14		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23		24	
25		26		27	
28		29		30	
31		32		33	
34		35		36	
37		38		39	
40		41		42	
43		44		45	
Total					



¿Cómo ha ido este Autodiagnóstico?

¿Has descubierto qué elemento está cojo o falta en tu relación?

¿Qué has aprendido?

Este test está basado en la teoría triangular del AMOR del Dr. Robert Sternberg basándose en 3 componentes:

INTIMIDAD

- Es el componente principal del Amor, pues implica en el enamorado el deseo de **promover** el bienestar de la persona amada y la felicidad que le produce el poder compartir experiencias.
- Es un dar y recibir recíproco con consciencia, todo lo relacionado con los sentimientos de cercanía, el vínculo afectivo, la conexión emocional.
Intimar supone la comprensión de estar juntos para ayudarse, darse apoyo.
- Implica saber comunicarse a niveles profundos, confiar plenamente en el otro.
- Reconocer la importancia de cada uno en la vida del otro.



PASION

- Es el intenso deseo de unión con el otro, la necesidad de entrega, la atracción física, la excitación, sentido de pertenencia
- Es una especie de despertar físico y emocional, que muchas veces constituye un verdadero estado de locura temporal.

COMPROMISO

- La decisión de que uno ama a alguien
- La determinación de mantener este amor a través del tiempo

Implica:

- la intención de ambos de mantener el Amor y continuar con la relación, intención de permanecer unidos y superar las adversidades que surjan en su vida en común,
- tener un proyecto vital común para el futuro, a largo plazo

Cuando los 3 elementos, Intimidad, Pasión y Compromiso (**IPC**) están equilibrados y bien fortalecidos nos encontramos ante **el AMOR CONSUMADO y EQUILIBRADO**, éste tipo de Relación y Amor que todos anhelamos.



Si falla alguno, o dos, de los elementos, las combinaciones que se forman dan lugar a la calificación de los **7 Tipos de Amor**, del propio Dr. Sternberg:

1. Amor **CONSUMADO**

Es la forma completa del Amor. Es la Relación Ideal que todos ansiamos, ya que implica un equilibrio en los 3 elementos.

Es el más estable, el más satisfactorio. Permite un mayor crecimiento de la Pareja. Y por supuesto es el más difícil de conseguir.

2. Amor **AFECTIVO** o **GUSTO** o **CARIÑO**

Sólo **INTIMIDAD**, nos da una relación donde no hay pasión, o muy poca, ni compromiso.

Es un cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, donde sí que existe un vínculo y una cercanía, una complicidad con la otra persona.

3. Amor **INSENSATO** o **ENAMORAMIENTO**

Sólo **PASION**, es un “**amor loco**” ya que se caracteriza por un alto grado de despertar físico. Es lo que comúnmente se siente como “amor a primera vista”. Desaparece tan pronto como apareció. Es peligroso si el “flechazo” degenera en una obsesión que consuma mucho tiempo y energía.

4. Amor **VACIO**

Sólo existe **COMPROMISO**, la **Pasión** y la **Intimidad han muerto**, o no han existido nunca. No sienten nada uno por el otro pero hay una sensación de respeto y reciprocidad.



Es un amor estéril, infecundo, tiende al **aburrimiento** y por lo tanto no ayuda al crecimiento personal de la pareja.

Suele verse en las relaciones largas donde se ha perdido la comunicación emocional y la pasión. Si son muy mayores siguen juntos por costumbre o lealtad.

5. Amor ROMÁNTICO

Las parejas románticas están unidas no sólo por la atracción física, o **PASIÓN**, sino también emocionalmente.

(INTIMIDAD) Típico de los amantes que son conscientes que su amor es imposible: separaciones, amores de verano, extraconyugales. Suele empezar con una atracción física, que luego va convirtiéndose en intimidad, en mucho cariño.

O puede suceder que de una amistad muy íntima llegue la pasión, pero lejos del compromiso por intereses distintos de los componentes.

6. Amor SOCIABLE o de COMPAÑÍA

Sus elementos: **INTIMIDAD** y **COMPROMISO**

Es el que se percibe en matrimonios en los que **la pasión ya ha desaparecido**. Hay un gran cariño y compromiso con el otro. Se sigue compartiendo la vida, **aun si tener vida sexual**.

Devienen amigos profundos, por lo que se asemeja a las amistades de largo alcance. Hay buena comunicación y comprensión. La Pareja se valora mucho, comparten las cosas, y hay preocupación por el bienestar y felicidad de la otra persona. Se cuidan, se protegen y no se sienten solos.



7.- Amor CONVENIENTE

Sus componentes: la **PASIÓN** es la que ha motivado, en parte, y el **COMPROMISO**. Por ello se **carece de suficiente conocimiento mutuo; es una relación muy superflua**. Fáciles de romper cuando los intereses personales se contraponen con los de la relación.

TABLA DE LOS 7 TIPOS DE AMOR

Tipo de Amor	Pasión (cuerpo físico)	Intimidad (c. emocional y mental)	Compromiso (cuerpo espiritual)
Equilibrado o Consumado	pasión	intimidad	compromiso
Afectivo o Gusto		intimidad	
Insensato o Enamoramiento	pasión		
Vacío			compromiso
Romántico	pasión	intimidad	
De Equipo o Compañía		intimidad	compromiso
Conveniente o Fatuo	pasión		compromiso



Ahora ya sabes mejor cómo está tu relación de pareja, qué tipo es y por donde "cojea". El siguiente paso es que tomes acción, ¿qué vas hacer para potenciarla, por dónde empiezas?

Si te sientes deconcertad@ y que necesitas ayuda, te animo a que confíes en un profesional. No temas pedir ayuda, de la misma manera que llevas el coche al taller cuando se estropea, pero en este caso, es el AMOR y tu vida la que necesita una puesta a punto.

Contacta sin compromiso antes que sea demasiado tarde.

Aquí puedes pedir tu 1ª cita sin coste para que pueda valorar si puedo ayudaros (PULSA a continuación):

[QUIERO MI SESIÓN DE VALORACIÓN SIN COSTE PARA MI RELACIÓN DE PAREJA](#)

Te deseo una relación de pareja de "lujo" .

Atentamente, tu coach de confianza

Jordi Urgell

Coach profesional certificado ICF (International Coach Federation)