

Auto evaluación para conocer el grado en que hoy dominas estas **habilidades**

Auto

Evaluación	COMPETENCIAS PREVIAS A UNA RELACION DE PAREJA PARA...
S R B MB	• Aprender a “perfilar” a la persona que deseas
S R B MB	• Contar con amigos y pedirles su apoyo para conseguir tu anhelo
S R B MB	• Identificar los valores de tu futura pareja (Axiología)
S R B MB	• Utilizar el ABC para prever una relación duradera.
	COMPETENCIAS ANTES DE INICIAR UNA RELACION DE PAREJA PARA...
S R B MB	• Estar bien preparado para iniciar la nueva relación
S R B MB	• Entender la naturaleza humana
S R B MB	• Resaltar la alianza estratégica y actuar como aliados.
S R B MB	• Utilizar el ABC para antes de iniciar una relación duradera.
	COMPETENCIAS AL ESTAR FRENTE A FRENTE CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Establecer Metas (Medibles, Específicas, Tiempo, Alcanzables)
S R B MB	• Ver y desarrollar a su pareja como si se tratase de un aliado estratégico
S R B MB	• Utilizar el ABC al estar frente a frente en una relación duradera.
	COMPETENCIAS DE CARA AL FUTURO CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Edificar la relación en base a Visiones convergentes
S R B MB	• Evitar las Visiones divergentes o bien darles un manejo adecuado
S R B MB	• Aprender a dar y recibir muestras de cariño
S R B MB	• Utilizar el ABC al estar de cara al futuro en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA CONECTAR MAS Y MEJOR CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Lograr mejores conexiones con tu pareja
S R B MB	• Descubrir nuevas metas compartidas
S R B MB	• Practicar nuevos hobbies juntos
S R B MB	• Utilizar el ABC para conectar más y mejor en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA RESOLVER CONFLICTOS CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Evitar sarcasmos
S R B MB	• Reconocer y evitar las expresiones que crean conflictos
S R B MB	• Generar soluciones y erradicar conflictos
S R B MB	• Detectar puntos de desacuerdo y evitarlos o solucionarlos
S R B MB	• Resolver, solucionar o disolver situaciones conflictivas
S R B MB	• Utilizar el ABC al estar frente a un conflicto en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA MANEJAR TEMAS DIFICILES CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Ofrecer disculpas
S R B MB	• Aceptar las disculpas
S R B MB	• Saber perdonar
S R B MB	• Saber manejar temas difíciles
S R B MB	• Utilizar el ABC al manejar temas difíciles en una relación duradera
	COMPETENCIAS PARA GENERAR CRECIMIENTO PERSONAL CON TU PAREJA PARA...
S R B MB	• Nutrir y alargar la relación estable, armoniosa y duradera
S R B MB	• Cultivar el crecimiento personal
S R B MB	• Cultivar el crecimiento de ambos simultáneamente
S R B MB	• Ser asertivo y aprender a decir que SI y decir que NO adecuadamente.
S R B MB	• Utilizar el ABC para generar crecimiento personal en una relación duradera

Favor de auto evaluarse resaltando en AMARILLO aquella opción con la cual se identifique en cada fila.

S = Suficiente (2 puntos) R = Regular (4 puntos) B = Bien (6 puntos) MB = Muy Bien (10 puntos)