

EVALUACIÓN DE COMUNICACIÓN MATRIMONIAL
"La Comunicación que Une"
Rev. Manuel Castro
Mayo 2026

Instrucciones:

Marque la frecuencia con la que ocurre cada situación en su matrimonio.

- 1 = Nunca
- 2 = Rara vez
- 3 = A veces
- 4 = Frecuentemente
- 5 = Casi siempre

1: INICIO DE CONVERSACIONES

- | | | |
|------------------------------------------------|-------|--------------|
| 1. Inicio conversaciones con calma y respeto | _____ | |
| 2. Uso un tono adecuado al hablar | _____ | |
| 3. Evito comenzar con acusaciones | _____ | |
| 4. Expreso claramente lo que siento sin atacar | _____ | |
| 5. Busco el momento correcto para hablar | _____ | Total: _____ |

2: ESCUCHA Y COMPRENSIÓN

- | | | |
|------------------------------------------------|-------|--------------|
| 6. Escucho sin interrumpir | _____ | |
| 7. Trato de entender antes de responder | _____ | |
| 8. Valido los sentimientos de mi cónyuge | _____ | |
| 9. Evito ponerme a la defensiva | _____ | |
| 10. Puedo repetir lo que entendí correctamente | _____ | Total: _____ |

3: MANEJO DE CONFLICTOS

- | | | |
|-----------------------------------------------|-------|--------------|
| 11. Mantengo el control emocional al discutir | _____ | |
| 12. Evito levantar la voz | _____ | |
| 13. No uso palabras hirientes | _____ | |
| 14. No saco errores del pasado | _____ | |
| 15. Busco soluciones, no ganar discusiones | _____ | Total: _____ |

4: CONEXIÓN EMOCIONAL

- | | | |
|------------------------------------------|-------|--------------|
| 16. Expreso amor verbalmente | _____ | |
| 17. Reconozco lo bueno de mi cónyuge | _____ | |
| 18. Dedico tiempo de calidad para hablar | _____ | |
| 19. Me interesa lo que siente | _____ | |
| 20. Evito la indiferencia | _____ | Total: _____ |

5: ÁREAS SENSIBLES

21. Podemos hablar de finanzas sin conflicto _____
22. Podemos hablar de intimidad con respeto _____
23. Nos ponemos de acuerdo en decisiones importantes _____
24. Hay transparencia en nuestras conversaciones _____
25. Hay confianza para hablar temas difíciles _____
- Total: _____





6: VIDA ESPIRITUAL (ROMANOS 8)

26. Oramos antes de resolver conflictos _____
27. Buscamos dirección de Dios en decisiones _____
28. Practicamos dominio propio _____
29. Evitamos reaccionar en la carne _____
30. Buscamos restaurar, no herir _____
- Total: _____

Suma Total: _____

Interpretación de resultados

Sume su puntuación total:

- **120 - 150 puntos**
 Comunicación saludable
Mantengan disciplina y crecimiento
- **90 - 119 puntos**
 Comunicación en desarrollo
Hay bases, pero necesitan ajustes intencionales
- **60 - 89 puntos**
 Comunicación en riesgo
Hay patrones que deben corregirse urgentemente
- **30 - 59 puntos**
 Comunicación dañada
Requiere intervención, consejería y restauración

Reflexión para el momento

“Tu nivel de comunicación refleja tu nivel de madurez espiritual.”

“No podemos tener matrimonios fuertes con conversaciones débiles.”

Después de la evaluación: Cada pareja responde

- ¿Cuál fue tu área más débil?
- ¿Qué cambio comenzarás hoy?

Oración breve en pareja