

EJERCICIOS: LA FAMILIA Y LOS HIJOS ADOLESCENTES.

Test de Amor Familiar

Lee cada una de las afirmaciones de "el amor es...". Después, auto-evalúate en un rango del 1 al 10 de acuerdo a cuan frecuentemente compartes cada cualidad del amor con tus padres o con tus hijos. (1= nunca; 10= siempre)

1. El amor es paciente.

Soy paciente con mi padre / hijo(a). Trato de ver las cosas desde su punto de vista para entender que es lo que lo motiva. Es difícil que me haga enojar.

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Siempre

2. El amor es bondadoso.

Soy atento y considerado con mi padre / hijo(a). Busco lo mejor para él. Aprecio lo que hace por mí y se lo hago saber.

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Siempre

3. El amor no es envidioso.

No me enfado cuando mi hijo / padre hace algo que no puedo hacer. No llevo la cuenta de las cosas que mi padre / hijo tiene la oportunidad de hacer (o tener).

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Siempre

4. El amor no es jactancioso.

No pretendo ser la persona más importante en mi familia. No quiero recibir demasiada atención. Trato de hacer que mi padre / hijo(a) se sienta importante.

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Siempre

5. El amor no es orgulloso.

No pienso que soy mejor que mi papa o hijo. No hago sentir mal a mi padre / hijo(a) cuando siento que no cumple con mis expectativas.

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Siempre

6. El amor no se comporta con rudeza.

No le contesto de mala manera a mi padre / hijo(a). No trato deliberadamente de herir a mi padre / hijo(a) con mis acciones o con palabras.

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Siempre

7. El amor no es egoísta.

No trato que mi padre / hijo(a) haga siempre las cosas a mi manera. No pido que mi padre / hijo(a) se amolde a mis deseos solo para hacer las cosas mas fáciles para mí.

Nunca 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Siempre