

Las 4C de tu relación

Una relación de pareja está hecha de muchas facetas. Esta plantilla te ayuda a mirarla una a una, con calma: qué funciona, qué no tanto y de qué merece la pena hablar.



Qué encontrarás

1. Las 16 facetas explicadas, con la pregunta de cada una (páginas 2 y 3).
2. La hoja de valoración (página 4).
3. Tu rueda, para colorearla (página 5).
4. Unas preguntas para después (página 6).

Solo para ti

No hace falta que se la envíes a nadie: es para que te la guardes. Si os apetece, cada uno puede rellenar la suya y después compararlas.

Qué incluye cada faceta

Puedes leerlo todo o ir directamente a la hoja de valoración, donde cada faceta tiene una descripción breve.

C1 • Conectar ¿Qué me atrae de mi pareja y hace que sienta que encajamos?

1 Atracción

La atracción que siento hacia mi pareja: su aspecto físico, presencia, estilo, inteligencia y otros elementos que despiertan mi interés y deseo de acercamiento.

¿Qué satisfacción siento con la atracción que experimento hacia mi pareja?

2 Sexualidad

Nuestra vida sexual: deseo, frecuencia, iniciativa, preferencias, intimidad física y satisfacción mutua. No se trata solo de cuánto sexo tenemos, sino de cómo vivimos nuestra sexualidad y si nuestras necesidades encuentran suficiente satisfacción.

¿Qué satisfacción siento con nuestra vida sexual?

3 Manera de ser

Cómo es mi pareja y cómo se comporta: personalidad, carácter, sentido del humor, actitud ante la vida, hábitos, vitalidad y estilo de vida. Incluye cuánto me gusta su manera de ser y cómo encaja con la mía.

¿Qué satisfacción siento con la manera de ser de mi pareja y cómo encaja conmigo?

4 Valores

Principios y valores que guían nuestras vidas, como honestidad, respeto, tolerancia, integridad y responsabilidad; también creencias religiosas o espirituales cuando son relevantes. No necesitamos pensar igual en todo, pero sí sentir que nuestros valores esenciales son compatibles.

¿Qué satisfacción siento con los valores de mi pareja y su compatibilidad con los míos?

C2 • Compartir ¿Qué disfrutamos viviendo y compartiendo juntos?

5 Tiempo y compañía

Disfrutar de pasar tiempo juntos, acompañarnos y compartir momentos cotidianos, aunque no hagamos nada especial. Incluye sentirnos acompañados y encontrar un equilibrio satisfactorio entre el tiempo compartido y el tiempo personal que cada uno necesita para sus intereses y autonomía.

¿Qué satisfacción siento con el tiempo que pasamos juntos, la compañía que nos hacemos y el espacio personal que tenemos?

6 Actividades lúdicas

Compartir aficiones, hobbies y actividades que nos gustan especialmente y disfrutamos haciendo juntos: deporte, viajes, baile, cultura, naturaleza u otras experiencias de ocio. No se trata de hacerlo todo juntos.

¿Qué satisfacción siento con las actividades de ocio y aficiones que compartimos?

7 Amistad

Sentir que mi pareja es alguien con quien disfruto hablando, riendo y compartiendo pensamientos, experiencias e inquietudes. Incluye complicidad, humor, conversaciones cotidianas o profundas y ganas de contarnos lo que nos sucede.

¿Qué satisfacción siento con la amistad y complicidad que tenemos como pareja?

8 Vida social

Cómo compartimos y gestionamos nuestra vida social: amistades, relaciones con nuestras respectivas familias, encuentros y actividades con otras personas. Incluye cómo nos relacionamos con la familia del otro y cómo respetamos nuestras distintas necesidades sociales.

¿Qué satisfacción siento con nuestra vida social y cómo nos relacionamos con familiares y amigos?

C3 • Construir ¿Qué vida estamos construyendo juntos?

9 Proyecto de vida

Compartir una visión compatible del futuro: dónde vivir (casa, ciudad o país), comprar una vivienda o invertir, tener hijos, emprender, desarrollar nuestras carreras, cuándo jubilarnos y qué estilo de vida deseamos. Incluye cómo encajan los proyectos individuales con los comunes.

¿Qué satisfacción siento con nuestro proyecto de vida y la compatibilidad de nuestros objetivos y aspiraciones de futuro?

10 Parentalidad

Cómo compartimos la crianza, educación y cuidado de nuestros hijos: criterios educativos, transmisión de valores, implicación, responsabilidades y decisiones. Incluye sentir que funcionamos como equipo. Si no corresponde a nuestra situación, se marca «No aplica».

¿Qué satisfacción siento con nuestra manera de compartir la crianza y educación de nuestros hijos?

11 Logística familiar

Cómo organizamos y repartimos tareas domésticas, responsabilidades cotidianas, planificación y carga mental: compras, limpieza, comidas, mantenimiento de la casa, gestiones y organización familiar. No exige un reparto al 50 %, sino uno percibido como justo y funcional.

¿Qué satisfacción siento con la organización de nuestra vida cotidiana y el reparto de responsabilidades?

12 Economía

Cómo organizamos nuestros recursos económicos: ingresos, gastos, ahorro, inversiones, contribuciones y decisiones financieras. Incluye transparencia, acuerdos y autonomía económica; no existe una única fórmula válida, sino aquella que ambos consideran suficientemente justa.

¿Qué satisfacción siento con nuestra organización económica y la manera en que tomamos las decisiones sobre el dinero?

C4 • Cuidar ¿Cómo nos tratamos, nos apoyamos y hacemos que nuestra relación funcione?

13 Cariño y ternura

Expresiones de afecto físico y emocional no necesariamente sexuales: abrazos, caricias, besos cariñosos, darse la mano, palabras afectuosas y pequeños gestos. Incluye expresar y recibir cariño de manera satisfactoria.

¿Qué satisfacción siento con el cariño y la ternura que compartimos en nuestra relación?

14 Confianza y compromiso

Confiar en la honestidad, lealtad y fiabilidad de mi pareja y en que respeta nuestros acuerdos. Incluye el compromiso mutuo: querer mantener la relación, sentir que el otro también quiere continuar y que ambos deseamos dedicarle esfuerzos.

¿Qué satisfacción siento con la confianza y el compromiso que tenemos en nuestra relación?

15 Aprecio y apoyo

Sentirme valorado, reconocido y apreciado por mi pareja por quién soy y por lo que hago. Incluye contar con su apoyo emocional y práctico cuando lo necesito, especialmente en momentos difíciles. Es distinto de recibir cariño.

¿Qué satisfacción siento con el aprecio, reconocimiento y apoyo que recibo de mi pareja?

16 Comunicación y conflictos

Nuestra capacidad de expresar pensamientos, sentimientos y necesidades; escucharnos y comprender nuestras diferencias. Incluye gestionar desacuerdos con respeto, reparar después de una discusión y buscar soluciones a los conflictos de nuestra relación.

¿Qué satisfacción siento con nuestra manera de comunicarnos y gestionar los conflictos de pareja?

Lo que queda fuera de la rueda

Hay cosas que hacen que una pareja siga junta, pero que no dicen nada de lo bien que está: los hijos, la economía o la vivienda compartida, la presión familiar o social, el miedo a estar solo/a o la falta de alternativas. Conviene tenerlas presentes, sin confundirlas con la calidad de la relación.

Valora tu relación tal y como es hoy

Rodea tu satisfacción en cada faceta, de **0** (nada) a **10** (totalmente). La importancia es normal por defecto: marca **B** solo si es especialmente baja para ti, o **A** si es especialmente alta. No hay respuestas correctas.

Faceta	Satisfacción	0 = nada · 10 = totalmente	Importancia										
C1 · Conectar ¿Qué me atrae de mi pareja y hace que sienta que encajamos?													
1 Atracción Aspecto, presencia, estilo, inteligencia: lo que despierta mi interés y deseo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
2 Sexualidad Deseo, frecuencia, iniciativa, intimidad física y satisfacción mutua.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
3 Manera de ser Su personalidad, carácter, humor y estilo de vida, y cómo encaja con la mía.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
4 Valores Principios esenciales compatibles: honestidad, respeto, creencias...	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
C2 · Compartir ¿Qué disfrutamos viviendo y compartiendo juntos?													
5 Tiempo y compañía Tiempo juntos, sentirnos acompañados y espacio personal de cada uno.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
6 Actividades lúdicas Aficiones, ocio y actividades que disfrutamos haciendo juntos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
7 Amistad Complicidad, humor, conversaciones y ganas de contarnos las cosas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
8 Vida social Amistades, familias y cómo nos relacionamos con la familia del otro.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
C3 · Construir ¿Qué vida estamos construyendo juntos?													
9 Proyecto de vida Visión compatible del futuro: dónde vivir, hijos, carreras, estilo de vida.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
10 Parentalidad Crianza y educación de los hijos, funcionando como equipo. ☐ No aplica	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
11 Logística familiar Tareas, organización, carga mental y un reparto percibido como justo.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
12 Economía Ingresos, gastos, ahorro y cómo decidimos juntos sobre el dinero.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
C4 · Cuidar ¿Cómo nos tratamos, nos apoyamos y hacemos que nuestra relación funcione?													
13 Cariño y ternura Abrazos, caricias, palabras afectuosas y pequeños gestos de cariño.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
14 Confianza y compromiso Honestidad, lealtad, respeto de los acuerdos y querer seguir juntos.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
15 Aprecio y apoyo Sentirme valorado/a, reconocido/a y apoyado/a, sobre todo en lo difícil.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A
16 Comunicación y conflictos Expresarnos, escucharnos, discutir con respeto y reparar.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	B	A

Colorea cada faceta hasta tu puntuación

Cada faceta va de 0, en el borde interior, a 10, en el exterior. Colorea desde dentro hasta el círculo de tu puntuación. Si una faceta no aplica, ráyala.



El amor, aparte

Lo que sientes por tu pareja no es una faceta más ni la media de las dieciséis: es algo aparte.

¿Hasta qué punto sientes que quieres a tu pareja?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = nada · 10 = muchísimo. Escribe tu respuesta también en el centro de la rueda.

Si quieres, la media de cada C

Suma las puntuaciones de sus facetas y divide entre las que hayas valorado. Es solo una referencia: una faceta muy importante con poca satisfacción merece atención aunque la media sea alta.

● Conectar _____

● Construir _____

● Compartir _____

● Cuidar _____

Mira tu rueda con calma

Antes de sacar conclusiones, dedica un momento a estas preguntas. No se trata de quitar importancia a lo que no va bien, ni de subir notas: solo de mirar con justicia.

¿Qué está funcionando bien?

¿Qué me molesta, en concreto?

¿Estoy valorando toda la realidad, o pesa demasiado un episodio negativo?

¿Cambiaría alguna puntuación después de pensarlo con calma?

¿De qué me gustaría hablar con mi pareja?

¿Por qué no hay una puntuación total?

A propósito. Una relación no es una media: lo importante es ver cada faceta por separado y, si os apetece, compararlo con tu pareja para hablar de lo que importa.

Un marco para mirar, no un diagnóstico

Las 4C no predicen cuánto durará una relación ni te dicen qué hacer. Si lo necesitas, apóyate en un profesional. Más en loviis.com.