**¿Eres una persona agradable?**

**¿Qué hace a una persona agradable?**

Ser “agradable” es algo relativamente fácil de lograr durante el proceso de noviazgo. Después de todo, ¿qué más se requiere que estar razonablemente bien arreglado, ser educado y ameno? Seguramente, un poco de humor y unas pocas fortalezas únicas pueden también contribuir al asunto pero las demandas personales permanecen bajas. Sólo sé buena persona. En el matrimonio, sin embargo, ser agradable es un partido totalmente distinto. Para seguir siendo agradable durante las primeras semanas después del matrimonio, tienes que trabajar más para impresionar a tu nuevo “compañero de cuarto”. El compartir espacio y recursos puede presentar desafíos a tu carácter que no se presentan durante el noviazgo. ¿Cómo te parece que lo estás haciendo?

**Evalúate**

Date un puntaje numérico entre uno y diez (“diez” siendo casi perfecto) en los siguientes rasgos de agradabilidad en el matrimonio. (Y recuerda evaluarte a ti mismo, ¡no a tu cónyuge! Pero le puedes pedir que él también haga el test).

1. **Limpieza**. Ahora que estás viviendo con tu cónyuge, querrás mantener tus pertenencias limpias y organizadas. Tu desorden no es sólo feo, sino que también te hace a TÍ poco atractivo. Evalúate del 1 al 10 en la escala de Limpieza.
2. **Responsabilidad.** Cumplir con tus obligaciones es definitivamente agradable mientras que desatenderlas seguramente traerá desdén a tu camino. ¿Cumples con tus compromisos y promesas con puntualidad? ¿Haces lo que se supone que debes hacer sin que te tengan que recordar, dirigir o regañar? Evalúate del 1 al 10 en la escala de la Responsabilidad.
3. **Respeto.** La capacidad de mostrar respeto es algo muy agradable. ¿Te abstienes de insultar, disminuir o de rebajar de alguna otra forma a tu cónyuge? ¿Usas consistentemente un tono de voz placentero? ¿Te comportas tan amablemente con tu cónyuge como lo haces con extraños, colegas y amigos? Evalúate del 1 al 10 en la escala del Respeto.

**Tranquilidad.** Calma y Compostura. Ser capaz de manejar el stress es una aptitud marital esencial. No hay nada más desagradable que un adulto que tiene ataques de cólera, tiene exabruptos, grita o de alguna otra forma pierde el control frecuentemente. Mostrarse violentamente molesto aunque sea una vez al año es suficiente para disminuir tu agradabilidad un 90%. Mostrarse moderadamente molesto una vez al mes tiene resultados similares. Desafortunadamente, a nadie le gusta, ni mucho menos le agrada, una persona que se enoja con frecuencia. Evalúa tu capacidad de mantenerte calmo, no importa que provocaciones se te presenten, del 1 al 10.

1. **Comunicación.** Algunas personas no gritan, pero se niegan a hablar. Una relación cálida requiere el compartir pensamientos y sentimientos. Encerrarse en uno mismo deja a tu cónyuge apartado. ¿Eres abierto con tu cónyuge sobre tus alegrías, preocupaciones, frustraciones , sueños e ideas? ¿Compartes? Evalúate del 1 a 10 en la apertura de tu comunicación con tu cónyuge.
2. **Afecto.** El camino más rápido al corazón de una persona es a través de la calidez. Mostrar afecto físico y ser generoso cocumplidos y comentarios de agradecimiento es muy agradable. ¿Das reconocimiento, felicitaciones, regalos, invitaciones y otras muestras de amor? Evalúa tu capacidad de mostrar afecto del 1 a 10.

Si tu puntaje está por encima de 55, ¡eres una persona agradable! Cuanto más bajo tu puntaje más puedes hacer para mejorar. Encontrarás que levantar tu puntaje eleva también tu felicidad matrimonial.

Recuerda hacer este test cada año en tu aniversario de casamiento.

Escrito por Sara Chana Radcliffe.