



Test 4

Test de Detección de Violencia #RompeelCiclo

Este test está diseñado para evaluar el grado de dependencia que pudieras tener con tu pareja. Examina las siguientes afirmaciones y escoge la respuesta más cercana.

1. En general, el enojo de mi pareja no afecta mis sentimientos. No me considero culpable por su enojo.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

2.- Evalúo mis propias opiniones e ideas tanto como las de mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

3.- Por lo general, cuando cedo dejo a un lado mis preferencias para complacer a otros.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

4.- Si yo fuera maltratada o abusada -emocional, física o psicológicamente- por mi pareja, lo abandonaría.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

5.- Por lo general, me olvido de mis propias necesidades y me concentro, completamente, en las necesidades de las personas que amo.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

6.- Por lo general, le reclamo a mi pareja si me hace actuar en contra de mi voluntad.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

7.- Sin una relación amorosa, no soy nadie.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

8.- Aún cuando mi pareja está en desacuerdo conmigo, yo mantengo mi opinión.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

9.- Por lo general, cedo rápidamente ante la desaprobación de mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

10.- Puedo expresar claramente cómo me siento.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

11.- Me siento responsable por todos los sentimientos de mi pareja, sean o no relacionados con nuestra relación.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

12.- Temo que mi pareja pudiera rechazarme, si expresara cómo me siento realmente.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

Este test es anónimo, responde con la mayor honestidad



13. Me aseguro de no decir o hacer nada que pueda incomodar a mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

14.- Asumo total responsabilidad por la felicidad de mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

15.- Tengo que hacer lo que mi pareja quiera. De otra forma, me dejaría.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

16.- Descarto y/o revaloro mis ideas, pensamientos o gustos cuando entran en contradicción con las demandas de mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

17.- Podré o no sentirme devastada si rompemos, pero estoy segura de que sobreviviré.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

18.- Me aferro a mi relación de pareja como si mi vida dependiera de ella y no puedo evitarlo.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

19.- Cuando no estoy segura de la opinión de mi pareja en algún asunto, no tomo decisiones, aunque sean insignificantes.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

20.- Vivo con el miedo constante de ser rechazada por mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

21.- Mis reacciones y actitudes están determinadas por las expectativas de mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

22.- Soy capaz de identificar los pensamientos y emociones de mi pareja, aunque me resulte difícil determinar mis propias emociones y sentimientos.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

23.- Aún cuando mi pareja desaprobara algunas de mis amistades, yo me mantendría en contacto con ellas.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

24.- Me siento libre de continuar con mis "hobbies" e intereses, aun cuando mi pareja no los comparta.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------

25.- Yo estoy profundamente consciente de qué quiero y qué no, sin la participación de mi pareja.

Casi siempre	A Veces	Casi nunca
--------------	---------	------------



Control de Resultados:

El Instituto de la Mujer considera que las mujeres que responden FRECUENTEMENTE O AVECES a la mayoría de estas situaciones se puede considerar técnicamente maltratada.

de manera que a mayor frecuencia (cuanto mayor contestes FRECUENTEMENTE), existiría una mayor probabilidad a ser vulnerable a un maltrato, y siendo poco vulnerable en el caso de contestar mayormente CASI NUNCA.

Fuente: Universidad de Valencia, España.

WWW.CALVI.MX
Facebook [@amatitenseslibresdeviolencia](https://www.facebook.com/amatitenseslibresdeviolencia)