

¿Vives violencia con tu pareja?

Este cuestionario puede ayudar a evaluar si vives una situación de violencia intrafamiliar con tu pareja. Hay distintas formas de maltrato contra una mujer. Después de contestar cada pregunta, suma el puntaje total y compáralo con el Índice de Abuso; podrás saber si estás viviendo una situación potencialmente violenta, si hay maltrato hacia la pareja o estimar cuán peligrosa es esta relación.

Marca según corresponda: Sí A veces Rara vez No.

Intimidación:

1. ¿Atemorizas a tu compañera por medio de miradas, acciones y gestos?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

2. ¿Le levantas la voz?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

3. ¿Le arrojás objetos, comidas o líquidos, al cuerpo o la cara?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

4. ¿Has destruido cosas de su propiedad?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

5. ¿Has abusado de los animales domésticos para mostrar tu furia?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

6. ¿Has hecho ostentación de armas?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

7. ¿Te has acercado de manera intimidante acusándola con el dedo frente a los ojos para reclamarle?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Aislamiento y control:

8. ¿Sientes que controlas constantemente a tu pareja, qué hace, a quién ve y a quién habla?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

9. ¿Si están separados, la llama por teléfono a cada rato?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

10. ¿Controlás lo que lee y a dónde va?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

11. ¿No le pasa los mensajes que son para ella?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

12. ¿Ella ha perdido contacto con amigas, familiares, compañeras/os de trabajo para evitar que te moleste?
Posiblemente te lo ha dicho o lo ha mostrado
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

13. ¿Acusas a tu pareja de infidelidad o de que actúa en forma sospechosa? ¿Utilizas los celos para justificar tus acciones?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Abuso emocional:

14. ¿La criticas, humillas o la ridiculizas, en público o en privado, sobre su apariencia, su forma de ser, el modo en que hace las tareas hogareñas, etc. ?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

15. ¿La insultas, le ponés sobrenombres o adjetivos degradantes?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

16. ¿Le gritas y le das órdenes?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

17. ¿La humillas o le hacés bromas que la hieren?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

18. ¿Le haces pasar vergüenza frente a otros?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

19. ¿Criticas y encontrás defectos a todo lo que hace?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

20. ¿La culpas por todo lo que sucede, aun de cosas absurdas (mala suerte por ejemplo)?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

21. ¿No tomas en cuenta sus gustos, sus opiniones ni sus sentimientos?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

22. ¿Le mostrás que crees en ella, pero en realidad no crees nada de lo que dice?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

23. ¿La hacés sentirse culpable?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

24. ¿Exigís que adivine su pensamiento, sus deseos o necesidades?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

25. ¿Te mostrás cínico, prepotente, soberbio o insolente con ella?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

26. ¿La haces sentir tonta, inútil, débil ignorante, incompetente, inferior?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

27. ¿Le la manejas con gestos: con miradas, cabeceos, ruidos, chasqueando los dedos, etc?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

28. ¿Ignoras su presencia, no le contestas, no le hablas, haces como que no existe?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

29. ¿La miras con desprecio, con burla, te ríes de ella?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

30. ¿La apuras continuamente, no le da tiempo para ella?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

31. ¿La acusás de estar perdiendo el juicio?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

32. ¿La rebajas recordándole sucesos de su pasado?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

33. ¿Manifiestas sus celos y sospechas continuamente?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

34. ¿Quieres salirte siempre con la suya, tener la última palabra en todo

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

35. ¿Te niegas a acompañarla o hacer cosas que ella pide o necesita?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

36. ¿Te niegas a darle explicaciones ni le dices cuándo viene, pero exiges aquella siempre esté donde querés?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

37. ¿Le mientes continuamente?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

38. Cuando querés que cambie de comportamiento, ¿la presionás, con el silencio, con la indiferencia o le privás del dinero?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

39. ¿Tenés cambios bruscos de humor o te comportás distinto con tu pareja en público, como si fuera otra persona?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

40. ¿Te sentís irritado o culpás a tu pareja permanente, y generás tensión haga lo que haga?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

41. ¿No cumplís con las promesas o pactos?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

42. ¿No discutís limpiamente, mezclas argumentos sin relación con el problema?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

43. ¿No te responsabilizas de tus errores?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

44. ¿Le exigís sometimiento y obediencia?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

45. ¿Estimulas su ansiedad y desesperación respecto de su vida, su futuro o los hijos?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

46. ¿Haces alardes de omnipotencia, de relaciones políticas o influencias para intimidarla?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

47. ¿Le haces regalos y luego se los quitas?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

48. ¿La obligas a aparentar felicidad y armonía frente a los demás?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

49. ¿La chantajea con sus sentimientos (si decís que no, es porque no me querés)?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

50. ¿La perturba con dobles mensajes y manejos de tono que indican lo contrario de lo que dice (“Vos hacé lo quieras...”)?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

51. Después de un episodio violento ¿te muestras cariñoso y atento, le regalás cosas y le prometés que nunca más volverás a golpearle o insultarle y que «todo cambiará»?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Coerciones y amenazas:

52. ¿Amenazás con herir emocionalmente y/o físicamente a tu pareja?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

53. ¿Amenazás con dejarla?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

54. ¿Amenazás con quitarle los hijos?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

55. ¿Amenazás con ofrecer información falsa a agencias sociales (MIFAMILIA) sobre su comportamiento en el hogar?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

56. ¿Amenazás con suicidarte?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

57. ¿La obligás a que retire cargos de abuso en tu contra?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

58. ¿La obligás a hacer cosas ilegales?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Abuso económico:

59. ¿Tratás de evitar que tu compañera consiga trabajo o mantenga el que tiene?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

60. ¿Hacés que tu compañera tenga que pedir dinero prestado a otros?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

61. ¿Controlás estrictamente sus ingresos o el dinero que le entregás, originando discusiones?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

62. ¿Si tu compañera trabaja, le exigís que te dé su sueldo para administrarlo sin permitirle acceso al uso de las entradas financieras de la familia?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Privilegio de ser hombre:

63. ¿Tratás a la mujer como sirvienta? ¿Actuás como el "rey" de la casa?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

64. ¿Tomás las decisiones importantes vos solo sin consultarle a ella?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

65. ¿Definís los comportamientos propios de la mujer y del hombre sin contar con ella?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Abuso sexual:

66. ¿Exigís a tu compañera llevar a cabo actos sexuales sin su consentimiento?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

67. ¿Nunca aceptas un NO por respuesta?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

68. ¿La obligas a ver pornografía y a copiar los modelos (PASOS)?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

69. ¿Tomas venganza si no tuvieron relaciones sexuales?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

70. ¿La tratas como que fuera una cosa sin sensibilidad?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

71. ¿Le hablas de manera insultante durante el coito?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

72. ¿La compara con otras mujeres?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

73. ¿Le hablas de otras mujeres con quienes te acuestas?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

74. ¿La acusas de frígida o calentona, según las circunstancias?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

75. ¿No satisfaces los gustos de ella?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

76. ¿Agredís sus partes sexuales?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

77. ¿La tratás como un objeto sexual?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Utilización de los hijos:

78. La hacés sentirse culpable de cualquier cosa que le pase a los hijos o a las hijas?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

79. ¿Utilizás a los hijos para enviarle mensajes?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

80. ¿Utilizás las visitas de los hijos para hostigarla?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Minimización, negación y/o acusación a la pareja de la situación existente en el hogar:

81. ¿Banalizás, le quitás importancia al abuso sin tomar los intereses de tu pareja en serio?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

82. ¿Negás que el abuso ha ocurrido?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

83. ¿La culpás a ella de causar tu comportamiento abusivo?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Violencia física

84. ¿Le has golpeado con tus manos, con un objeto o le has lanzado cosas cuando te enojas o discuten?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

85. ¿Le has golpeado el vientre durante el embarazo?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

86. ¿Le has goleado la cabeza contra la pared o el piso?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

87. ¿Ella ha buscado o ha recibido ayuda por lesiones que le has causado? (primeros auxilios, atención médica, psicológica o legal).

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

88. ¿Eres violento con los/las hijos(as) o con otras personas? ¿Te lo han dicho, hecho saber, o lo has notado?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

89. ¿Le has aplastado la cara contra el plato de comida?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

90. ¿La has escupido, orinado o ensuciado?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

91. ¿La obligas a tragar por al fuerza la comida, basura u otros objetos?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

92. ¿La obligas a tomar remedios, psicofármacos, alcohol, drogas o cualquier otra sustancia?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

93. ¿La has aprisionado contra la pared, los muebles o el suelo?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

94. ¿La has empujado, sacudido, levantado en el aire o puesto el pie para que se caiga?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

95. ¿Le has arrancado la ropa cuando discuten?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

96. ¿La has perseguido por la casa para agredirla físicamente?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

97. ¿Le has provocado quemaduras con líquidos u objetos calientes?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

98. ¿Ha sido necesario que tu pareja llame a la Policía o lo ha intentado, al sentir que su vida y la de otros ha sido puesta en peligro por tus acciones?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

Resultados “Índice de abuso”

Cálculo del Puntaje: Por cada respuesta SI anota 3 puntos;

Por cada respuesta A VECES anota 2 puntos;

Por cada respuesta RARA VEZ anota 1 punto;

Las respuestas NO tienen 0 punto.

Para obtener tu puntaje, simplemente suma todos los puntos asignados a tus respuestas. La suma total es tu «Índice de Abuso».

0 a 33: RELACION NO ABUSIVA. Tal vez existen algunos problemas que se presentan comúnmente en los hogares, pero se resuelven sin violencia.

34 a 66: PRIMER GRADO DE ABUSO. La violencia en la relación está comenzando. Es una situación de ALERTA y un indicador de que la violencia puede aumentar en el futuro.

67 a 102: ABUSO SEVERO. Una mujer, en este punto de la escala, necesita considerar seriamente la búsqueda de ayuda institucional o personal; y dejar la casa provisoriamente.

103 a 135: ¡ABUSO PELIGROSO! Ella necesita considerar de forma URGENTE la posibilidad de dejar la relación (de forma temporal o no) y obtener apoyo externo (policial, legal). El problema de violencia no se resuelve por sí mismo o con sólo desearlo ambos. Su vida puede llegar a estar en peligro de muerte en más de una ocasión o su salud física o mental, quedar permanentemente dañada.

Alternativas de Apoyo

Si al contestar el cuestionario te has dado cuenta de que vives algún grado de abuso y que tu pareja sufre la violencia que usas como una forma de resolver conflictos, te recomendamos algunas alternativas de apoyo:

* Responsabilizarnos de nuestros actos y expresiones

* Estar concientes de que NO HAY JUSTIFICACIÓN PARA LA VIOLENCIA.

* Cuando identifiques los momentos críticos de violencia respira profundamente y sale a caminar o hacer ejercicios. Escuchar música puede ayudar.

* Escuchar, conversar y negociar sobre las posiciones que tienden a desembocar en episodios de violencia.

* Pedir ayuda profesional (hay servicios públicos y privados).

* Acudir a la Red de Hombres contra la Violencia, u organismos similares que en tu localidad se este conformando para enfrentar problemáticas familiares.

Recuerda, para tener ayuda hay que pedirla.