

# TEST DE AUTOEVALUACIÓN DE RECURSOS PARA SUPERAR UNA INFIDELIDAD (TARPSI)



**Psic. Gustavo Lavanchy**  
**Psic. Paola Verdugo**



## TEST DE AUTOEVALUACIÓN DE RECURSOS PARA SUPERAR UNA INFIDELIDAD (TARPSI)

Autores: Psic. Gustavo Lavanchy, Psic. Paola Verdugo.

### INSTRUCCIONES

Marca con una "X" el nivel que crees en que te encuentras para cada uno de los recursos. Contesta lo más honestamente que puedas para que el resultado te sea de utilidad. Si tienes dudas entre dos niveles elige el menor de los dos.

Antes de contestar cada ítem, lee completo todos los niveles para ese recurso de manera que comprendas mejor y después escoges el nivel que consideres más adecuado a ti.

Los ítems marcados "(T)" debes contestarlos pensando como eres tú la mayor parte del tiempo y NO como te sientes ahora después de descubrir una infidelidad.

Los ítems marcados "(H)" debes contestarlos pensando en como te sientes hoy, después de descubierta la infidelidad que fuiste víctima.

Recurso	Nivel mínimo	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel bueno	Nivel alto	Puntaje
<b>Autocontrol</b> (T)	Pierdo el control con facilidad y por cualquier cosa agredo verbalmente.	Logro controlarme algunas veces, pero lucho por hacerlo.	Solo a veces pierdo el control, pero normalmente estoy controlado.	Casi nunca pierdo el control, tiene que ser una situación que me sobrepase.	Nada me perturba siempre controlo mis palabras y acciones.	
<b>Capacidad de comunicación</b> (T)	Me cuesta hablar muchas cosas, no me gusta expresarme, solo hablo lo necesario.	Hablo con mi pareja algunos temas delicados, pero no logramos concretar nada.	Hablo con mi pareja temas delicados y a veces logramos concretar acuerdos. Mis necesidades las reservo, y hablar de sexo me perturba.	Soy capaz de hablar de todo abiertamente, pero no expreso mis necesidades y hablar de sexo me perturba un poco.	Soy capaz de hablar de todo con mi pareja incluso de sexo, y le hago saber mis necesidades.	
<b>Capacidad de interpretación</b> (T)	Nunca entiendo lo que me quieren decir y todo el tiempo tenemos problemas de malos entendidos.	Cuando la otra persona está hablando, yo en realidad estoy pensando en lo que le voy a contestar. No presto mucha atención.	Intento escuchar lo que me dicen y formulo algunas preguntas, pero mi mente piensa en lo que voy a responder.	Hago preguntas para entender mejor lo que me quieren decir.	Siempre hago muchas preguntas para aclarar lo que me quieren decir y finalmente repito lo que me dijeron con otras palabras, para confirmar si entendí bien.	



Recurso	Nivel mínimo	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel bueno	Nivel alto	Puntaje
<b>Serenidad</b> (T)	Vivo en forma permanente un estado de tensión interna e inquietud.	Basta un pequeño suceso externo para ponerme nervioso y alterado.	La mayor parte del tiempo, me siento tranquilo y calmado internamente, los sucesos externos me alteran según su importancia.	No me altero con facilidad, los sucesos externos deben ser muy alarmantes para que me sienta tenso e inquieto.	Siempre me siento tranquilo interiormente, no importa lo que suceda a mi alrededor.	
<b>Paciencia</b> (T)	No puedo postergar nada, me gusta tener todo lo que quiero ahora ya.	Pienso que uno no debería tener que esperar, pero a veces no queda más remedio.	Me gustan los resultados inmediatos, pero puedo esperar cuando es necesario.	Puedo esperar y hacer las cosas con calma aunque no tenga resultados inmediatos.	Mi capacidad de esperar es infinita, vivo sin apuro y creo que cada cosa tiene su momento.	
<b>Aceptación</b> (H)	No puedo concebir de ninguna manera una traición de este tipo, bajo ningún punto de vista.	Puedo pensar que las personas cometen errores, pero todo tiene un límite y hay cosas que son definitivamente imperdonables.	Pienso y acepto la mayoría de los errores de mi pareja, pero hay cosas que cuesta mucho perdonar.	Pienso que todos cometemos errores graves, me imagino que a veces no queda más remedio que vivir con ellos.	Pienso que todos los seres humanos cometemos graves errores alguna vez en la vida, lo importante es superarlos y aprender de ellos.	
<b>Resignación</b> (H)	Pienso que tengo que hacerle pagar por lo que me ha hecho.	Me gustaría que hubiese alguna forma de pagar y compensar el daño ocasionado.	No puedo creer que a mi me haya pasado algo así, tiene que haber alguna forma de solucionarlo.	Lo pasado es pasado, pero quiero descubrir por qué pasó, necesito explicaciones.	Cuando las cosas pasan, es por algo, lo que sucedió, ya pasó y no puedo cambiarlo.	



Recurso	Nivel mínimo	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel bueno	Nivel alto	Puntaje
<b>Resiliencia</b> (H)	Esta situación me ha destrozado, deprimido y de esta no me voy a levantar nunca más como antes.	Esto que pasó es terrible, creo que no se puede superar, jamás podré olvidar ni perdonar.	Estoy viviendo algo totalmente incómodo, no sé si pueda superarlo algún día, es difícil.	Lo que me pasó es doloroso, pero creo que podré superarlo con el tiempo.	Es doloroso, pero pienso que hay que levantarse, luchar, salir adelante y sacar una ganancia positiva de todo esto.	
<b>Esperanza</b> (H)	Esta relación se fue al desastre, si antes estaba mal ahora estará cada vez peor.	Con esta situación, ahora si que no queda ninguna posibilidad de mejorar el matrimonio.	Me gustaría que todo esto sirviera para algo, pero no se que será del futuro, ojala que mejoremos nuestra relación.	Pienso que todo esto podría de alguna manera servir para algo y ayudarnos a mejorar.	Creo que ahora las cosas pueden cambiar para mucho bien, nuestra relación puede mejorar en muchos aspectos.	
<b>Fuerza de voluntad</b> (H)	No tengo ningún interés en poner algo de esfuerzo por arreglar las cosas, si mi pareja se equivocó que vea como lo resuelve y más le vale que haga algo pronto.	No se si quiero hacer algo por arreglar esta situación, no tengo fuerzas ni ganas, talvez si algo me motivara podría intentarlo.	Tengo interés en arreglar las cosas, aunque siento que no tengo la fuerza necesaria para lograrlo.	Tengo mucho interés en arreglar esta situación, por el bien de los dos y mío propio. Estoy buscando la forma de hacerlo.	Yo soy el dueño de mi destino, a mi las circunstancias no me mueven, yo muevo las circunstancias según lo determino cada día.	
<b>Dedicación</b> (T)	Nunca termino lo que empiezo, los problemas me agotan, me sobrepasan y me estresan.	Cuando empiezo algo, intento terminarlo, pero a veces me desmotivo, me frustro con facilidad y abandono lo que empecé.	Al iniciar una actividad coloco toda mi energía, aunque a veces ésta va disminuyendo si el problema es complicado y algunas veces abandono.	Siempre pongo toda mi energía en la solución de un problema por complicado que éste sea, casi siempre los resuelvo.	Siempre me dedico a todos los problemas que enfrento incasablemente busco y estudio todo lo necesario sin detenerme hasta resolverlos.	



Recurso	Nivel mínimo	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel bueno	Nivel alto	Puntaje
<b>Concentración</b> (H)	Mi mente sólo piensa en la infidelidad, siento que me estoy volviendo loco(a).	Pienso mucho en la infidelidad, cosas reales y fantasías, sólo me distraigo a ratos pero rápidamente vuelvo a pensar en el problema.	Pienso en la infidelidad, hay cosas que me distraen y puedo focalizarme en ellas pero a veces me cuesta.	Logro distraerme con actividades que me mantienen concentrado, aunque no por mucho tiempo.	Distraigo mi mente hacia otras ideas con total facilidad y puedo mantenerme concentrado por largo tiempo sin pensar en la infidelidad.	
<b>Servicio</b> (T)	Pienso que cada uno debe preocuparse de sí mismo, cada quién con sus problemas, los míos ya son suficientes para preocuparme por otros.	Preocuparme o ayudar a otras personas es algo que hago cuando me sobra tiempo y tengo ganas, pero no es una de mis prioridades, incluso me molesta si me piden ayuda que yo no he ofrecido.	Si se da la oportunidad de ayudar, intento hacerlo, siempre y cuando eso no vaya en desmedro de lo que yo necesito.	Busco instancias para ayudar a los demás, no obstante siempre reservo lo mejor para mí. Me gusta que me pidan ayuda.	Busco la forma de ayudar siempre a quien lo necesite, incluso postergo mis intereses y no reservo lo mejor para mí. Me gusta que la gente se atreva a pedirme ayuda.	
<b>AMP</b> (H)	Esto es lo peor del mundo, no hay dolor más grande que este, es un completo desastre.	Esto que pasó es terrible, no se lo deseo a nadie.	Esto que ocurrió es algo malo, no se si pueda ver esto desde una perspectiva positiva.	Lo que me pasó, puede tener algunas cosas rescatables y positivas, estoy pensando en ello.	Esto es lo mejor que me puede haber pasado en la vida. Quizá ahora no comprenda pero sé que es bueno.	

SUMA =	
SUMA / 14 =	