

SuperaUnaInfidelidad.com

TEST DE EVALUACIÓN PARA UNA RELACIÓN CON UN INFIEL CRÓNICO (TERIC)



Psic. Gustavo Lavanchy
Psic. Paola Verdugo



TEST DE EVALUACIÓN PARA UNA RELACIÓN CON UN INFIEL CRÓNICO (TERIC)

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 ítems. 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. La marca “X” será tu **puntaje directo** para ese ítem, 0, 25, 50, 75 ó 100.

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

Debes contestar siempre poniéndote en el caso que se está evaluando la continuidad o no de tu relación matrimonial con tu cónyuge que es infiel reincidente o crónico.

¡ADVERTENCIA !

Este test sólo se debe contestar para evaluar y sopesar una relación de pareja que enfrenta una situación de infidelidad con un cónyuge infiel REINCIDENTE ó CRÓNICO. Para evaluar una relación que presenta otros tipos de infidelidad, debes consultar el siguiente artículo:

“Perdonar una infidelidad atenuantes y agravantes para tomar una decisión”

Lo puedes encontrar en nuestro blog: www.SuperaUnaInfidelidad.com/blog/



INTEGRIDAD FÍSICA							
ÍTEM	0	25	50	75	100	%	S
1 Violencia física	Mi cónyuge me ha golpeado violentamente y me ha lesionado en varias oportunidades.	Me ha golpeado en varias oportunidades con golpes o bofetadas fuertes.	Ha sido brusco(a) físicamente, con empujones o bofetadas ligeras.	Una que otra vez ha sido un poco brusco(a), cuando la situación lo ha sacado de quicio me ha zamarreado levemente.	Jamás ha tenido un acto de violencia física conmigo ni siquiera un tirón.	0,12	
2 Riesgo de ETS^(*)	Me da mucho miedo contraer alguna ETS, tanto que ya no tenemos sexo, debido a que su(s) amante(s) tienen muy mala reputación.	Me preocupa el tema que pueda contagiarme con alguna ETS, desconozco la reputación de su(s) amante(s).	No estoy seguro si corro un riesgo real en este sentido.	No me preocupa poder contagiarme, debido a sus cuidados en ese sentido.	Veó difícil que eso pase, ya que me ha indicado que se cuidó con preservativos y su o sus parejas han sido personas de reputación normal.	0,11	
3 Riesgo de agresión del amante	Ya he sido agredido físicamente por el amante.	He sido agredido verbalmente, o he recibido amenazas.	Podría ser agredido, pero en realidad desconozco las probabilidades de que eso suceda.	Podría ser agredido, pero lo veo difícil.	No hay ninguna posibilidad de que pueda ser agredido por esa persona.	0,10	
Suma el puntaje directo de todos los ítem y multiplícalo por 0.33 = INTREGIDAD FÍSICA =							

(*) Enfermedad de Transmisión Sexual.



INTEGRIDAD PSICOLÓGICA							
ÍTEM	0	25	50	75	100	%	S
4 Violencia verbal	Mi cónyuge me insulta con groserías todo el tiempo.	Me insulta cada vez que tenemos un desacuerdo.	Me ha hablado en forma golpeada cada vez que tenemos una discusión.	Nunca me ha dicho una mala palabra, pero sí me ha hablado en forma golpeada.	Nunca en la vida me ha dicho una mala palabra y jamás me ha gritado.	0,09	
5 Intención de separarse	Mi cónyuge me ha dicho que quiere separarse en varias oportunidades.	Me ha dicho que quiere separarse una vez.	Me ha insinuado indirectamente una separación como una idea que no se puede descartar.	Una que otra vez hablamos del tema pero sólo a modo de ejemplo.	Jamás me ha insinuado o sugerido indirectamente una separación.	0,08	
6 Trato verbal	Mi pareja me ha dicho que me detesta o cosas peores y lo sigue haciendo.	Una vez me dio a entender que se molesta con mi presencia.	No me dice palabras cariñosas pero tampoco de desprecio.	Algunas veces me dice palabras cariñosas	Nunca me ha tratado mal, al contrario, sus palabras siempre son cariñosas.	0,08	
7 Trato conductual	Su trato siempre ha sido displicente, como ausente, de poca cortesía o indiferente.	Su trato hacia mí ha sido variable, hay ocasiones en que me trata muy bien y otras muy mal.	El trato de mi cónyuge ha sido regular, no podría calificarlo de bueno o malo.	Mi cónyuge ha tenido un trato generalmente bueno, aunque no se destaca por eso.	Mi pareja siempre ha tenido un trato cordial y deferente hacia mí, no tengo nada que decir al respecto.	0,07	
Suma el puntaje directo de todos los ítem y multiplícalo por 0.25 = INTREGIDAD PSICOLÓGICA =							



DEPENDENCIA ECONÓMICA							
ÍTEM	0	25	50	75	100	%	S
8 Estabilidad económica	No necesito de la ayuda económica de mi cónyuge para nada.	El aporte económico de mi pareja es bueno pero no es relevante para mí.	Ambos contribuimos económicamente al mantenimiento familiar, transformándose en algo importante.	Dependo absolutamente de mi pareja en lo económico, pero tengo buenas posibilidades de conseguir un trabajo solvente.	Dependo absolutamente de los ingresos económicos de mi pareja y tengo pocas posibilidades de encontrar un trabajo solvente.	0,06	
9 Imagen laboral	Mi imagen laboral no me interesa en lo más mínimo.	Me importa mi imagen laboral pero no al punto de preocuparme de este tipo de cosas.	Me importa mucho mi imagen laboral, aunque sé que esto no traerá consecuencias de ningún tipo.	Me importa mucho mi imagen laboral, y podría afectarme en la relación con mis colegas o compañeros de labores.	Me importa muchísimo mi imagen laboral, al punto que podría verme cuestionado o despedido por una situación como esta.	0,05	
10 Imagen social	No me interesa para nada mi imagen social ante nadie, y no me importa lo que la gente diga de mí.	Me importa mi imagen social, pero no al punto de que eso controle mis decisiones.	Me importa mi imagen social, deseo cuidarla pero sólo frente a mis amigos.	Mi imagen social me importa mucho, aunque está limitada hacia los amigos y el trabajo.	Mi imagen social es gravitante, casi dependo de eso para ganarme la vida.	0,01	
11 Mudarse de casa	No tengo ese problema. o bien Me gustaría mudarme.	No me incomoda mudarme.	Me incomoda tener que mudarme, pero si debo hacerlo lo haré.	Me molestan las mudanzas y trato de evitarlas a toda costa, además implicaría un costo importante.	Mudarme significaría un grave trastorno para mi economía.	0,01	
Suma el puntaje directo de todos los ítem y multiplícalo por 0.25 = DEPENDENCIA ECONÓMICA =							



ADHESIÓN FAMILIAR							
ÍTEM	0	25	50	75	100	%	S
12 Parentalidad	No tenemos hijos. O bien: Es el peor padre o madre que pueda existir, trata mal a los niños y los desatiende o los deja solos mucho tiempo.	Es una padre (madre) un poco deficiente, no es cariñoso, a veces los olvida y se preocupa poco por lo que les ocurra a ellos.	Es un padre (madre) normal, cuida de los niños cuando puede, no es cariñoso todo el tiempo y a veces no los atiende.	Es un buen padre (madre), cuida de los niños y es preocupado.	Es un excelente padre (madre) de nuestros hijos, se desvive por ellos en cada aspecto de sus vidas.	0,05	
13 Hijos	No tengo hijos, o ellos son todos mayores de 18 años.	Tengo hijos todos mayores de 15 años.	Tengo un hijo pequeño.	Tengo dos hijos pequeños.	Tengo tres o más hijos pequeños.	0,05	
14 Abandono	Siempre me deja solo(a) los fines de semana, o algunas noches. Incluso a veces sale fuera de casa por más de un día, no por trabajo.	Me deja solo(a) sale con amigos algunos fines de semana y cada vez que hay oportunidad.	Me deja solo(a) rara vez, cuando sale con amigos, pero eso ocurre muy a lo lejos.	Nunca me deja sólo(a) salvo en ocasiones que la vida social y sus compromisos lo demandan.	Nunca me deja solo(a) es más me dice todo el tiempo que le agrada mi compañía y que si de él (ella) dependiera estaría conmigo todo el día.	0,02	
15 Imagen ante familiares	No me interesa lo que piensen ninguno de mis familiares.	Me interesa lo que piensen mis familiares pero eso no determina mis decisiones.	Me interesa sólo lo que piensen los familiares más cercanos como mis padres.	Lo que piense cualquiera de mi familia es importante para mí.	Lo que piense cualquiera de mi familia es demasiado importante para mí.	0,01	
Suma el puntaje directo de todos los ítem y multiplícalo por 0.25 = ADHESIÓN FAMILIAR =							



INTEGRIDAD EMOCIONAL							
ÍTEM	0	25	50	75	100	%	S
16 Afecto	Me ha dicho directa y claramente que no me quiere o no me ama.	Me ha dado a entender con otras palabras que no me ama. Por ejemplo me ha dicho que se siente incómodo conmigo.	Nunca me dice que ama, pero tampoco me dice o me da entender lo contrario.	Me dice que me ama, pocas veces pero lo hace.	Siempre me dice que me ama.	0,02	
17 Menoscabo	Me siento muy menoscabado como persona, me he sentido así por años y creo que eso no cambiará.	Ahora me siento menoscabado como persona. Muchas veces ha lastimado mi autoestima.	Ha dañado mi autoestima algunas veces.	A veces ha lastimado mi autoestima pero muy a lo lejos y en general se preocupa por mi.	No me siento y nunca me he sentido menoscabado, al contrario mi cónyuge se preocupa de mi autoestima.	0,02	
18 Chantaje emocional o violencia psicológica	Utiliza el amor que siento por él(ella) para conseguir todo lo que quiere.	Me exige que haga cosas en función de nuestro compromiso, que a veces me incomodan.	A veces me pide cosas aludiendo a nuestra relación, pero no son cosas importantes.	No me exige nada, o muy rara vez lo hace, pero cuando la situación lo amerita.	Nunca ha utilizado mis sentimientos o apelado a ellos para conseguir algo.	0,02	
19 Vivir solo	Sería mucho más feliz sólo, haría lo que quisiera y podría ordenar mi espacio y mi entorno según como quiera.	Vivir sólo sería bueno, no lo deseo, pero si la situación se da, creo que me sentiría muy bien.	Prefiero vivir acompañado antes que solo, pero si la situación lo ordena, no me queda otra opción.	Vivir sólo es una posibilidad pero no me agrada la idea.	La idea de vivir solo me desespera, lo encuentro terrible.	0,01	
20 Amor	No siento amor ni cariño por mi pareja.	Sólo siento cariño.	Siento cariño y amor.	Siento un gran amor.	Estoy muy enamorado.	0,01	
21 Opciones externas	Ya tengo en mente una mejor opción de pareja para mí.	Podría existir una mejor opción, estoy evaluando eso.	No tengo opciones de pareja por fuera.	He tenido una vida buena con mi cónyuge y es difícil poder superar eso.	No creo que exista una posibilidad mejor para mí que mi cónyuge.	0,01	
Suma el puntaje directo de todos los ítem y multiplícalo por 0.166 = INTREGIDAD EMOCIONAL =							

