



## Autocuestionario de la Violencia de Género

En vez de preguntarnos la nebulosa cuestión de "¿Estoy en una relación de abuso o violencia doméstica?", a menudo es más útil contestar preguntas específicas que puedan revelar sutilmente la actitud de negación del abuso. Intente éstas para empezar:

1. ¿Tienes miedo de tu pareja?

Si  No

2. ¿Sientes con frecuencia que tienes que tener un tacto exquisito para evitar que tu pareja se enfade?

Si  No

3. ¿Alguna vez te ha pegado, abofeteado o empujado tu pareja?

Si  No

4. ¿A veces sientes que mereces un castigo?

Si  No

5. ¿A veces te sientes como si hubieras hecho algo malo pero no sabes qué?

Si  No

6. ¿Has perdido todo el respeto o amor por tu pareja?

Si  No

7. ¿Tu pareja se comporta muy bien contigo la mayor parte del tiempo, a veces maravillosamente, pero de vez en cuando actúa con crueldad o perversión?

Si  No

8. ¿Tu pareja te pone en situaciones emocionales límite que te hacen pensar en la locura?

Si  No

9. ¿Alguna vez te has encontrado pensando en la liberación que supondría la muerte de tu pareja?

Si  No

10. ¿Alguna vez has pensado que tu pareja te va a matar?

Si  No

11. ¿Alguna vez te ha dicho tu pareja que te va a matar?

Si  No

12. ¿Alguna vez te ha amenazado tu pareja con el suicidio?

Si  No

13. ¿Abusaron de ti en la infancia?

Si  No

14. ¿Has sido forzada por tu pareja a hacer alguna cosa que no querías hacer?

Si  No

15. ¿Has perdido casi todos tus amigos desde que estás con tu pare

Si  No

16. ¿Te sientes aislada, como si no hubiera ningún sitio a dónde ir para pedir ayuda, ni nadie que te pudiera creer??

Si  No

17. ¿Has perdido algún trabajo a causa de tu pareja?

Si  No

18. ¿Te sientes emocionalmente insensible?

Si  No

19. ¿Te sientes como si de cara a la galería tuvieras que fingir que todo va bien, aunque realmente no sea así??

Si  No

20. ¿Tienes miedo de contarle a la gente lo que está ocurriendo en tu vida, porque no quieres crearle problemas a tu pareja o que vaya a la cárcel?

Si  No

21. ¿Alguna vez has estado en alguna relación en la que podías haber contestado sí a estas preguntas?