

LISTADO DE FORMAS DE AUTOVIOLENCIA

Hacia sí mismo, hacia otras personas

1. ¿Rechazás tener sentimientos que nos parecen “femeninos” o suaves: ternura, compasión, empatía?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
2. ¿Sentís vergüenza por actos de afecto? Ej. Besar a su mamá
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
3. ¿Realizás “buenas acciones” a escondidas porque te da pena?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
4. ¿Evitás que los otros / otras se den cuenta de tu dolor, sufrimiento o tristeza?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
5. Callás y no compartís angustias, temores, dudas?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
6. ¿Devaluás sentimientos, pensamientos y conductas, propias y de otros, por afeminadas o suaves?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
7. ¿Te aislás cuando tenés problemas? ¿Resolvés los problemas sólo sin pedir ayuda?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
8. ¿Reprimís las alegrías, entusiasmos?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
9. ¿Trabajás (estudiás) en exceso para sobresalir, para ser el mejor?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
10. Tomás licor en exceso para demostrar que aguantás?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
11. ¿Tomás licor los fines de semana “porque así lo hacen los hombres”?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
12. ¿Te drogás?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___
13. ¿Reprimís los sentimientos tiernos hacia los hijos o las hijas?
Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

14. ¿Sentís dolor y no buscás ayuda?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

15. ¿Cuándo te enfermás minimizás la enfermedad? (por ej. No tomando los medicamentos prescritos, actuando en contra de las prescripciones médicas, no reposando)

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

16. ¿Reprimís los sentimientos tiernos hacia mascotas y la naturaleza?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

17. ¿Actuás para “dar gusto” a los amigos? Ej. Tomar licor sin desear, fumar, tener relaciones sexuales sin desearlas, etc.

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

18. ¿Actuar riesgosamente para demostrar hombría, valentía?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

19. ¿Actuás agresivamente para mantener el poder / control?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

20. ¿Querer estar siempre arriba... en lo alto, delante de las otras personas?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

21. ¿Sentís temor porque otros hombres se te puedan ir arriba, llegar más alto, adelantarse?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

22. ¿Hacés deportes para sobresalir y ganar a cualquier costo?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

23. ¿Tenés lástima de las mujeres porque son naturalmente inferiores?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

24. ¿Te sentís insatisfecho de tu cuerpo?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

25. ¿Te sentís orgulloso por tener genitales?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

26. ¿Buscás relaciones sexuales de manera compulsiva?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

27. ¿Intentás seducir a posibles parejas sexuales para aumentar el número de seducidas o seducidos?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

28. ¿Tenés diferentes parejas sexuales sin protección?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

29. ¿Tenés una dieta nociva: alimentos en exceso, alimentos grasos, exceso de carbohidratos, pocas frutas y legumbres?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

30. ¿Participás en grupos que valoran la violencia?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

31. ¿Valorás la utilización de la violencia como medio legítimo para alcanzar objetivos?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

32. ¿Te identificás con personajes que se caracterizan por tener poder por medio de la violencia?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

33. ¿Sufrís por considerar que tenés poca fortaleza física?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

34. ¿Te sentís molesto por considerar que no sos independiente?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

35. Te sentís orgulloso por no tener “amarre” alguno, ni compromiso con nadie; por ser absoluto?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

36. ¿Sentís rechazo por los hombres considerados “débiles”?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

37. ¿Sentís rechazo por los homosexuales?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

38. ¿Sentís temor por los homosexuales?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___

39. ¿Rechazás el “buen humor” por ser signo de debilidad: rechazás la risa?

Sí___ A veces___ Rara vez___ No___