



Changing Times, Changing Lives:

Real Talk about Teen Relationships



Office of Violence Prevention
4438 Ingraham Street
San Diego, CA 92109
(858) 581-5804
annie.windrem@sdcounty.ca.gov

Escala de Celos*

Mientras sentimientos de celos pueden ser una parte saludable de una relación amorosa, pensamientos y comportamientos de celos pueden indicar un problema.

Direcciones: Pensar en tu pareja. Si no tienes pareja en este momento, hay que pensar en la relación anterior que has tenido. Escribir la respuesta en el espacio después de cada frase.

1 2 3 4 5 6 7

Nunca

A Veces

Siempre

¿Que tan seguido piensas de tu pareja de esta forma?

1. Sospecho que mi pareja se encuentra con otra persona en secreto. _____

2. Tengo miedo que alguien quiere robar mi pareja. _____

3. Sospecho que mi pareja puede estar atraído por otra persona. _____

4. Sospecho que mi pareja puede estar teniendo relaciones íntimas con otra persona a mis espaldas. _____

5. Pienso que algunas personas pueden tener un interés romántico en mi pareja. _____

6. Me preocupa que alguien está tratando de seducir a mi pareja. _____

7. Pienso que mi pareja está desarrollando una relación íntima con otra persona en secreto. _____

8. Sospecho que mi pareja está loco/a por mujeres/hombres. _____

Subscore 1 (total) _____

*From Susan Pfeiffer and Paul Wong, "Multidimensional Jealousy," *Journal of Social and Personal Relationship* 6 (1989): 181-96.

Escala de Celoso (parte 2)

1 2 3 4 5 6 7
Nunca A Veces Siempre

¿Qué tan seguido haces lo siguiente?

1. Reviso los cajones, bolsa, bolsillos, auto, etc. de mi pareja. _____
2. Llamo a mi pareja por teléfono en momentos inesperados para ver si él/ella está ahí. _____
3. Pregunto a mi pareja acerca de sus relaciones románticas del pasado o presente. _____
4. Digo algo feo de otra persona si mi pareja muestra interés en el/ella. _____
5. Pregunto a mi pareja acerca de sus llamadas telefónicas. _____
6. Pregunto a mi pareja acerca de donde ha ido. _____
7. Me acerco cuando veo que mi pareja está hablando con alguien que pudiera ser un/a nuevo/a amigo/a. _____
8. Visito mi pareja sorpresivamente para ver quien está con él/ella. _____

Subscore 2 (total) _____



Escala de Celos (parte tres)

1 2 3 4 5 6 7
Feliz No Importa Sin Feliz

¿Como reaccionarias emocionalmente en las siguientes situaciones?

1. Mi pareja me comenta que alguna otra persona se ve muy bien. _____

2. Mi pareja muestra mucho interes o emocion por hablar con alguien nuevo. _____

3. Mi pareja sonrie de una forma amable a otra persona. _____

4. Alguien siempre esta tratando de acercarse a mi pareja. _____

5. Mi pareja esta flirteando (?) con otra persona. _____

6. Mi pareja abraza y besa otra persona. _____

7. Mi pareja trabaja cercanamente con alguien con que podria tener una relacion romantica (en la escuela o el trabajo). _____

Subscore 3 (total) _____

Puntajes

Subscore 1 (pensamientos celosos): _____

Subscore 2 (comportamientos celosos): _____

Subscore 3 (sentimientos celosos): _____

Puntaje de Celos: _____

Puntaje de Celos

En general, mas alto que sea el puntaje, mas tendencia tienes para estar celoso/a.

89 para abajo.	Tienes seguridad y confianza en su relacion.
90-109	Sientes mas o menos seguro y con confianza en tu relacion.
110-132	Para ti es fácil ponerse celoso/a, pero no te estorba mucho.
133 para arriba.	Eres celoso/a. Hay que pensar en la causa de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos. ¿Tu pareja te ha dado razon por estar celoso/a? Si es asi, quizas quieres trabajarlo con tu pareja. Si no, ¿que puedes hacer para disminuir tu celos?

!Algunos tipos de celos son preferibles!

Cada sub-puntaje mide otro tipo de celos (1=pensamientos celosos, 2=comportamientos celosos, 3=sentimientos celosos). El hecho de tener celos no siempre significa que hay un problema. De hecho, muchas veces los sentimientos de celos estan asociados positivamente con sentimientos de amor y compromiso.

Si tu sub-puntaje #3 es alto y #1 y #2 son bajos, entonces tus celos no causan problemas, o solamente si tus sentimientos te molestan a ti o a tu pareja. Si tu sub-puntaje #2 es alto, puede ser que haces cosas que van a producir problemas entre tu y tu pareja. Puntaje mas alto en comportamiento celoso (#2) no tiene nada que ver con amor. Puntaje #1 es igual, o sea, el puntaje mas alto para pensamientos celosos significa un puntaje mas bajo de amor.

Hay que recordar que sentimientos de celos son normales; con los pensamientos y comportamientos celosos que causan problemas.