

## ESCALA DE AJUSTE DIADICO (Spanier, 1976)

Adaptación - traducción: J. Cáceres, 1982

Marca con una X el espacio que refleje mejor tu posición actual en cada uno de los siguientes aspectos, en tu relación de pareja.

	SIEMPRE DE ACUERDO	CASI SIEMPRE DE ACUERDO	DESACUERDO OCASIONAL	DESACUERDO FRECUENTE	CASI SIEMPRE DESACUERDO	SIEMPRE DESACUERDO
1 Manejo de finanzas familiares						
2 Diversiones						
3 Cuestiones religiosas						
4 Demostración de afecto						
5 Amistades						
6 Relaciones sexuales						
7 Convencionalismos (¿Qué es lo correcto o lo incorrecto?)						
8 Filosofía de la vida						
9 Relaciones con suegros						
10 Objetivos, fines, valores						
11 Cantidad de tiempo a pasar juntos						
12 Toma de decisiones importantes						
13 Tareas domésticas						
14 Intereses y actividades a realizar durante el ocio						
15 Decisiones en relación con el trabajo						

	Siempre	Casi siempre	A menudo	Ocasionalmente	Raramente	Nunca
16. ¿Con que frecuencia habéis pensado en el divorcio o en la separación?						
17. ¿Con que frecuencia te vas de casa tras una pelea?						
18. ¿Con que frecuencia piensas que las cosas os van bien como pareja?						
19. ¿Confías en tu pareja?						
20. ¿Lamentas el haberte casado?						
21. ¿Con que frecuencia reñís?						
22. ¿Con que frecuencia haceis que el otro pierda los estribos?						

23. ¿Besas a tu pareja?

Todos los días  Casi todos los días  Ocasionalmente  Raramente  Nunca

24. ¿Participáis juntos en actividades fuera de la pareja?

En todas  Casi todas  Algunas  Pocas  Ninguna

¿Con que frecuencia ocurre lo siguiente entre vosotros?

	Nunca	Menos de una vez al mes	Una o dos veces al mes	Una o dos veces por semana	Una vez al día	Más a menudo
25. Intercambiáis ideas estimulantes						
26. Os reis juntos						
27. Discutís algo con calma						
28. Trabajáis juntos en un proyecto						

En lo que sigue las parejas a veces están de acuerdo y otras en desacuerdo. Indica si en las últimas semanas el desacuerdo en alguno de los puntos siguientes os ha causado problemas: (Contesta Si o No).

29. Estar demasiado cansado/a para hacer el amor si  no

30 Ausencia de demostraciones afectivas si  no

31. Los puntos de la línea de abajo representan grados diferentes de satisfacción con su relación. Suponiendo que el punto marcado con la palabra "Satisfecho" refleja el grado de satisfacción obtenido por la mayoría de las parejas, rodea con un círculo el punto que mejor refleje tu propio grado de satisfacción

Muy  Bastante  Un poco  satisfecho   
insatisfecho insatisfecho insatisfecho

Muy  Extremadamente  Perfecto   
satisfecho satisfecho

32. De las formas que siguen ¿cuál refleja mejor tu forma de ver el futuro de tu relación?

- Deseo de todo corazón que nuestra relación tenga éxito y haría lo posible porque fuese así
- Deseo muchísimo que nuestra relación tenga éxito y haré lo que pueda para que así sea.
- Deseo mucho que nuestra relación tenga éxito y haré mi parte para que así sea.
- Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero no puedo hacer mucho más de lo que ya hago para que así sea.
- Sería bueno que nuestra relación tuviera éxito, pero me niego a hacer más de lo que hago para preservarla.
- Nuestra relación nunca podrá ser un éxito. No hay nada más que yo pueda hacer para preservarla.