

Cuestionario de experiencias adversas en la infancia (ACE)

Versión de 10 preguntas para personas adultas · traducción propia al español · terapiaonlinechile.cl

Antes de empezar. Algunas preguntas nombran violencia, abuso sexual y abandono. Puedes detenerte cuando quieras o dejarlo para otro momento. Hazlo en un lugar privado y, si lo necesitas, ten a mano a alguien de confianza.

Instrucciones. Piensa en tus primeros 18 años de vida. En cada pregunta, marca **Sí** si te ocurrió al menos una de las situaciones descritas y **No** si no te ocurrió ninguna. Después suma tus «Sí».

1. Antes de cumplir 18 años, ¿algún padre u otro adulto de tu casa...

- con frecuencia o con mucha frecuencia te insultaba, te menospreciaba o te humillaba?
- con frecuencia o con mucha frecuencia actuaba de una forma que te hacía temer que podían lastimarte físicamente?

☐ Sí ☐ No

2. Antes de cumplir 18 años, ¿algún padre u otro adulto de tu casa...

- con frecuencia o con mucha frecuencia te empujaba, te agarraba, te abofeteaba o te lanzaba cosas?
- alguna vez te golpeó con tanta fuerza que te dejó marcas o te lastimó?

☐ Sí ☐ No

3. Antes de cumplir 18 años, ¿algún adulto, o alguna persona al menos 5 años mayor que tú, alguna vez...

- te tocó o acarició de forma sexual, o hizo que tú tocaras su cuerpo de forma sexual?
- intentó tener, o tuvo, relaciones sexuales orales, anales o vaginales contigo?

☐ Sí ☐ No

4. Antes de cumplir 18 años, ¿sentías con frecuencia o con mucha frecuencia que...

- nadie en tu familia te quería ni pensaba que eras importante o especial?
- en tu familia no se cuidaban entre sí, no se sentían cercanos o no se apoyaban?

☐ Sí ☐ No

5. Antes de cumplir 18 años, ¿sentías con frecuencia o con mucha frecuencia que...

- no tenías suficiente para comer, tenías que usar ropa sucia y no había nadie que te protegiera?
- tus padres estaban demasiado ebrios o drogados para cuidarte o llevarte al médico si lo necesitabas?

☐ Sí ☐ No

6. Antes de cumplir 18 años, ¿tus padres se separaron o se divorciaron alguna vez?

☐ Sí ☐ No

7. Antes de cumplir 18 años, ¿tu madre o tu madrastra...

- con frecuencia o con mucha frecuencia era empujada, agarrada, abofeteada o le lanzaban cosas?
- a veces, con frecuencia o con mucha frecuencia recibía patadas, mordidas, puñetazos o golpes con algo duro?
- alguna vez fue golpeada repetidamente durante al menos unos minutos, o amenazada con un arma de fuego o un cuchillo?

☐ Sí ☐ No

8. Antes de cumplir 18 años, ¿viviste con alguien que tenía problemas con el alcohol, era alcohólico o consumía drogas ilegales?

☐ Sí ☐ No

9. Antes de cumplir 18 años, ¿algún miembro de tu hogar tenía depresión o una enfermedad mental, o intentó suicidarse?

☐ Sí ☐ No

10. Antes de cumplir 18 años, ¿algún miembro de tu hogar estuvo en la cárcel?

☐ Sí ☐ No

Total de «Sí»: _____ de 10

Cómo leer el resultado

Total	Lectura prudente
0	No marcaste ninguna de las diez categorías. No descarta otras experiencias difíciles, porque el cuestionario no incluye acoso escolar, muertes de seres queridos, discriminación ni violencia comunitaria.
1 a 3	Resultado frecuente en estudios de población. Más categorías se asocian con más riesgo promedio en grupos grandes, pero ese promedio no predice lo que le pasará a una persona.
4 o más	En el estudio original, desde 4 categorías el riesgo promedio del grupo subía de forma marcada frente a quienes no marcaron ninguna. Es un dato de grupos, no un diagnóstico ni un destino.

El puntaje cuenta tipos de experiencias, no cuántas veces ocurrieron, cuánto duraron ni cómo te afectaron. No existe un punto de corte diagnóstico. No sustituye una evaluación profesional.

Si algo de esto te pesa hoy: puedes conversarlo con un psicólogo o psiquiatra. En Chile, Salud Responde (600 360 7777) orienta sobre salud mental, y si piensas en hacerte daño puedes llamar gratis al *4141, la Línea de Prevención del Suicidio, atendida las 24 horas.

Fuente del instrumento. Cuestionario ACE del estudio Kaiser Permanente y Centers for Disease Control and Prevention, versión de 10 preguntas. Según el CDC, los cuestionarios del estudio no tienen copyright ni costo de uso. Traducción propia al español a partir del original en inglés, sin validación chilena independiente.

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(98)00017-8)

Más información: terapiaonlinechile.cl/test-experiencias-adversas-infancia-ace/