

TEST DE RELACIONES TÓXICAS Y DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Señala cuántos de estos aspectos están o han estado de algún modo en tu relación actual o en relaciones anteriores de pareja, familia o amigos.

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Desprecios | <input type="checkbox"/> Darte amor con condiciones |
| <input type="checkbox"/> Indiferencia | <input type="checkbox"/> Amenazarte con perder su afecto |
| <input type="checkbox"/> Etiquetas | <input type="checkbox"/> Humillarte |
| <input type="checkbox"/> Adivinaciones de pensamiento | <input type="checkbox"/> Invalidarte o robarte autoestima |
| <input type="checkbox"/> Adivinaciones de intenciones | <input type="checkbox"/> Responsabilizarte de cualquier cosa |
| <input type="checkbox"/> Trato abusivo | <input type="checkbox"/> Darle siempre la razón a tus hermanos |
| <input type="checkbox"/> Ghosting (te dejan de hablar) | <input type="checkbox"/> Abandonarte con un familiar |
| <input type="checkbox"/> Ataque en grupo contra ti | <input type="checkbox"/> Desprenderse de ti muy a menudo |
| <input type="checkbox"/> Insultos | <input type="checkbox"/> Tus dos padres trabajaban |
| <input type="checkbox"/> Manipulaciones | <input type="checkbox"/> Te obligaron asumir el papel de cuidador |
| <input type="checkbox"/> Darle la vuelta a las cosas | <input type="checkbox"/> Padres con problemas psicológicos |
| <input type="checkbox"/> No reconocer nunca un error propio | <input type="checkbox"/> Compararte con otras personas |
| <input type="checkbox"/> Culparte de todo | <input type="checkbox"/> Dependencia de sustancias de padres |
| <input type="checkbox"/> Mostrarte decepción | <input type="checkbox"/> Desatención emocional |
| <input type="checkbox"/> Ser sarcásticos contigo | <input type="checkbox"/> No atendían tus problemas |
| <input type="checkbox"/> Compararte con otras personas | <input type="checkbox"/> Se hacia la víctima |
| <input type="checkbox"/> Dependencia de sustancias de padres | <input type="checkbox"/> Te aislaban de los demás |
| <input type="checkbox"/> Avergonzarte en público | <input type="checkbox"/> Normalizar comportamientos tóxicos |
| <input type="checkbox"/> Trato injusto con respecto a los demás | <input type="checkbox"/> "Te trato mal porque te quiero" |
| <input type="checkbox"/> Mentiras | <input type="checkbox"/> Otros |
| <input type="checkbox"/> Abusos físicos | |
| <input type="checkbox"/> Abusos sexuales | |
| <input type="checkbox"/> Ponerse de parte de los demás | |
-

¿Cuáles de los aspectos que has marcado crees que te han dolido y te han marcado más en tus relaciones?

¿Reconoces alguno de estos comportamientos en tí?

- Miedo a comprometerte o avanzar en mis relaciones
- Miedos a que me juzguen o me evalúen
- Estar a la defensiva
- Tendencia a discutir
- Tendencia a querer quedar por encima
- No reconocer nunca mis culpas
- Justificarme en exceso o dar demasiadas explicaciones
- No poner límites o no dar mis opiniones
- No pedir nada
- Demandar más cariño o afecto
- Culparme de todo lo que pasa en la relación
- Sentirme poco valioso
- Querer controlar al otro en todo momento
- Sentir que estorbo o que sobro
- Otros

¿Cuáles de los aspectos que has marcado crees que te han dolido y te han marcado más en tus relaciones?

¿De qué me doy cuenta al hacer esta lección?
