

CUESTIONARIO DEPENDENCIA EMOCIONAL

Conteste con “0” si su respuesta es “NO” y con “1” si es “SÍ”:

- ¿Crees y sientes que eres responsable por otras personas, aunque no sean tus hijos pequeños?
- ¿Te sientes instintivamente impulsad@ a ayudar a otras personas a resolver sus problemas, aun cuando ellos no te hayan pedido ayuda?
- ¿Crees que alguien es responsable de cuidarte y de hacerte feliz?
- ¿A veces te sientes culpable por lo que piensas o sientes y lo niegas?
- ¿Piensas en la otra persona y sus problemas más de tres veces al día?
- ¿Te sientes confundid@ o desamparad@, y hasta llegas a pensar que te volverás loc@, a causa de la forma que te has involucrado en la vida de otra persona?
- ¿Permites que alguien abuse de ti física o emocionalmente?
- ¿Buscas la aprobación de otras personas?
- ¿Tratas de probar que eres suficientemente bueno para otras personas, pero te olvidas de preguntarte si esas personas son suficientemente buenas para ti?
- ¿Te sientes atrapad@ en las relaciones en algunas ocasiones?
- ¿Usualmente no dices lo que sientes? ¿O no sientes lo que piensas?
- ¿Pides lo que necesitas de manera indirecta o muchas veces no hablas de eso para no molestar a los otros?
- ¿Estás tolerando conductas que has dicho que nunca tolerarías?
- ¿Tienes sexo con alguien, aunque no lo quieras tener?
- ¿Ha hecho el problema de otra persona que tú te separes y te alejes de las cosas, acciones o de algunas de las personas que disfrutas?
- ¿Has pensado en el suicidio o has deseado la muerte como un escape a una relación intolerable?



Anuncio:
Mujer sensual y bella,
CON BAJA AUTOESTIMA,
e ignorante emocional,
solicita hombre abusivo y
emocionalmente violento.
Aprende a amar de nuevo.
www.vivirlibre.org/codependencia
Porque a vivir libre, también se aprende.

¿Cuántas respuestas afirmativas obtuviste? _____

Si tu puntaje es mayor de cinco respuestas afirmativas, puedes considerarte un dependiente emocional. Puedes conectarte a una sesión GRATUITA enviando una foto DE ESTE MENSAJE al +(52) 55-5418-0137.

www.gabrielatorres.mx/codependencia