

CONTESTE CON “1” SI SU RESPUESTA ES SÍ Y CON “0” SI ES NO.

- ¿Cree y siente que es responsable por otras personas; por sus sentimientos, pensamientos, acciones, decisiones, deseos, necesidades, bienestar o malestar, incluso por lo que les ocurra en el futuro?
- ¿Se siente usted instintivamente impulsado a ayudar a otras personas a resolver sus problemas, aún cuando ellos no le hayan pedido ayuda?
- ¿Se encuentra a usted mismo diciendo sí, cuando en realidad quería decir no, haciendo cosas que realmente no desea hacer, haciendo más que lo que se consideraría una repartición justa del trabajo, o haciendo cosas para otras personas que ellos pueden hacer por ellos mismos y entonces se siente resentido y victimizado?
- ¿Se siente aburrido, vacío y sin valor, si no existe una crisis en su vida, un problema que resolver, o alguien a quien ayudar?
- ¿Usted cree que alguien es responsable de cuidarlo y de hacerlo feliz?
- ¿Usted cree y siente que alguien, o el problema de alguien está controlando su vida?
- ¿Es el sentimiento de culpa quien determina sus prioridades? (Por ejemplo, hace usted lo que quiere hacer y piensa qué es bueno para usted, o usted hace lo que piensa que debe hacer para minimizar la culpa y crear autoestima?)
- ¿Se siente usted culpable por lo que piensa y siente y lo niega?
- ¿Se preocupa usted por una persona hasta el punto donde pierde sueño y no puede relajarse y disfrutar de la vida?
- ¿Piensa usted acerca de otra persona y acerca de sus problemas más de tres veces por día?
- ¿Está usted tan preocupado por alguien que se ha deprimido y enfermado físicamente?
- ¿Está usted tan preocupado por alguien que está tomando sedantes, o esta ingiriendo alcohol para poder manejar la ansiedad resultante?
- ¿Cree usted que no puede ser feliz hasta que otra persona - padre, hijo, amigo, amante o pareja - cambie su conducta?
- ¿Está usted esperando que otra persona cambie para poder ser usted feliz?
- ¿Usted abandona su rutina abruptamente y deja de vivir su vida, porque está muy molesto con alguien?
- ¿Usted trata de controlar los eventos y a las personas, a través de retirar el afecto, producir sentimientos de culpa, coaccionar, amenazar, dar consejos no solicitados, ejercer manipulación, o dominación?
- ¿Se siente confundido, desamparado, algunas veces piensa que se volverá loco, a causa de la forma que se ha involucrado en la vida de otra persona?
- ¿Le permite usted a alguien que lo abuse física o emocionalmente?
- ¿Está usted abusando emocional o físicamente a alguien?
- ¿Se siente atacado y defensivo cuando otras personas hablan de usted?
- ¿Siente que tiene que ponerse furioso y gritar para que lo oigan?
- ¿Busca usted la aprobación de otras personas por su conducta o decisiones?
- ¿Trata de probar que usted es suficientemente bueno para otras personas, pero se olvida de preguntarse si esas personas son suficientemente buenas para usted?
- ¿Se siente usted atrapado en las relaciones?
- ¿Culpa a otras personas de las circunstancias de su vida?
- ¿Usualmente usted no dice lo que siente?
- ¿Usted pide lo que necesita de manera indirecta o muchas veces no habla de eso?
- ¿Miente para proteger y cubrir a las personas que quiere?
- ¿Está tolerando conductas que usted ha dicho que nunca toleraría?
- ¿Lo ha herido alguien tan profundamente que usted ha perdido su fe espiritual?
- ¿Alguien lo ha herido tan profundamente que ha estado usted pensando y haciendo cosas para castigar y vengarse de esa persona?
- ¿Está la ira de alguien controlando sus acciones? Por ejemplo, ¿invierte mucho tiempo y energía pensando y escogiendo la conducta que sería la que menos provocará la ira de esa persona?
- ¿Tiene sexo con alguien aunque no lo quiera tener?
- ¿Tiene usted dificultades para relajarse y divertirse?
- ¿Se siente estancado, atrapado y desesperanzado, pero se dice a Ud. mismo que su problema no es tan serio como para necesitar ayuda?
- ¿Ha hecho el problema de otra persona que usted se separe y se aisle de las cosas y las personas que usted disfruta?
- ¿Ha pensado en el suicidio o ha deseado la muerte como un escape a una relación intolerable?

AHORA SUME EL PUNTAJE TOTAL: _____ PUNTOS

SI TIENE UN PUNTAJE SUPERIOR A 5 PUNTOS, UD. SUFRE DE DEPENDENCIA EMOCIONAL Y NECESITA APRENDER A AMAR DE NUEVO.

Le invitamos a una SESIÓN GRATUITA en el Centro de Atención y Servicios Psicológicos VivirLibre.org. Tenemos 3 horarios:

1. MARTES DE 19:00 A 20:30 HRS.
2. MARTES DE 20:30 A 22:00 HRS.
3. MIÉRCOLES DE 19:00 A 20:30 HRS.

Sólo llame a los teléfonos 5544-8409 o 4756-3180 de la Cd. México de lunes a viernes de 15 a 21 horas para reservar su lugar en el horario de su preferencia o envíenos un email: gabby@vivirlibre.org Más info: www.vivirlibre.org