

**Temática a trabajar:** Dependencia emocional y relaciones tóxicas.

**Ejercicio:** Test de dependencia emocional. *Parte 1 de 2.*

**Completa el casillero que represente mejor a tu situación y luego sigue las instrucciones de abajo para encontrar el resultado.**

<p><b>1</b> Necesito la validación y/o apoyo de las personas importantes para mí antes de tomar una decisión.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>	<p><b>6</b> Prefiero complacer al otro antes que atender mis necesidades.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>
<p><b>2</b> Necesito cerca de mí a personas fuertes que me ayuden a afrontar mis situaciones difíciles porque no puedo/me cuesta hacerlo solo/a.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>	<p><b>7</b> Me ofendo cuando otros prefieren hacer planes distintos a los que propongo o que no me incluyen.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>
<p><b>3</b> Necesito que estén pendientes de mí cuando me enfermo.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>	<p><b>8</b> Las personas significativas para mí dicen/percibo que piensan que no soy capaz de hacer lo que deseo por mí mismo/a, sin pedir opinión y/o ayuda</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>
<p><b>4</b> Necesito opinión/aprobación para elegir qué ponerme, cómo vestirme.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>	<p><b>9</b> Siento celos que me generan gran malestar.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>
<p><b>5</b> Necesito estar acompañado/a para sentirme bien.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>	<p><b>10</b> Siento temor de ser abandonado/a.</p> <hr/> <p><input type="radio"/> Nunca                      <input type="radio"/> A veces <input type="radio"/> Habitualmente           <input type="radio"/> Siempre</p>

**Temática a trabajar:** Dependencia emocional y relaciones tóxicas.

**Ejercicio:** Test de dependencia emocional. *Parte 2 de 2.*

11 Reprimos mis emociones o deseos por miedo a lo que puedan pensar/sentir/hacer los demás.

---

Nunca  A veces  
 Habitualmente  Siempre

14 Necesito saber qué hace esa persona (quien estés puntualizando en el test) la mayor parte del tiempo.

---

Nunca  A veces  
 Habitualmente  Siempre

12 Siento mucha angustia cuando no soy tenido en cuenta o criticado/a.

---

Nunca  A veces  
 Habitualmente  Siempre

15 Necesito que esa persona (quien estés puntualizando en el test) pase conmigo la mayor parte del tiempo.

---

Nunca  A veces  
 Habitualmente  Siempre

13 Necesito que esa persona en particular esté pendiente de mí y me lo demuestre del modo en que deseo.

---

Nunca  A veces  
 Habitualmente  Siempre

Resultados Parciales

1) .....	6) .....	11) .....
2) .....	7) .....	12) .....
3) .....	8) .....	13) .....
4) .....	9) .....	14) .....
5) .....	10) .....	15) .....

### ¿Cómo conocer el resultado?

Asigna a cada respuesta el valor que le corresponde, considerando que **"Siempre"** equivale a 4 puntos, **"Habitualmente"** a 3, **"A veces"** a 2 y **"Nunca"** a 1. Luego súmalos y obtén el resultado.

• Mi puntuación obtenida hoy es: .....

### Interpretación:

- Menor a 16: No dependiente con posible tendencia a patrones de huida y defensa ante la profundización afectiva y del vínculo.
- Entre 16 y 30: No dependiente.
- Entre 31 y 45: Levemente dependiente.
- Entre 46 y 60: Altamente dependiente.

**Importante:** *estos resultados de ninguna manera implican un diagnóstico psicológico. Su finalidad es utilizarlo como guía para tener una aproximación a cuál es nuestra situación al respecto. Sus resultados deben evaluarse en el contexto total de quien lo realiza y complementarse con las demás explicaciones dadas en el curso.*