

# TEST DEPENDENCIA EMOCIONAL



Constesta con:

**SÍ**

**NO**



# TEST DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Si/NO

1.

La opinión de mi pareja (u otra persona significativa) para mí es más importante que la mía:

2.

Cuando el dinero no me alcanza, siempre pido ayuda.

3.

¿Te dejas llevar por la opinión de los demás?

4.

¿Pides siempre una opinión antes de tomar alguna decisión?

5.

¿Tienes miedo a la soledad, al rechazo o al abandono?

6.

¿Piensas que si cometes errores dejarán de quererte?

7.

Cuando te enamoras, ¿pierdes interés en todo lo demás?

8.

¿Sientes que tu felicidad depende de tu pareja?

9.

Si no tienes pareja, ¿lo pasas mal y te obsesionas con tenerla?

10.

¿Te cuesta establecer límites firmes en una relación cuando te hacen daño?

# RESULTADOS

Si tu respuesta fue "SÍ" en más de 5 preguntas, seguramente tengas una tendencia a ser dependiente emocionalmente. Te sugerimos pedir ayuda.

Nosotros te podemos ayudar en [www.bemindful.com.mx](http://www.bemindful.com.mx)