

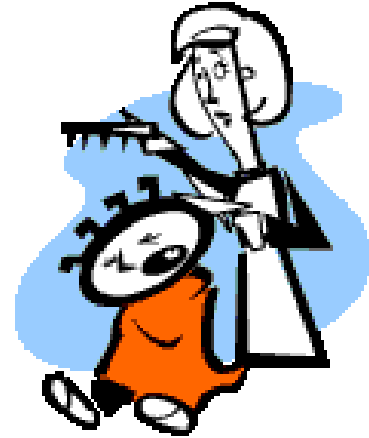
SEÑALES DE QUE ESTÁS CON UNA PERSONA CONTROLADORA

Este test lo puedes aplicar a personas con las que convives estrechamente: pareja, familia, amigos... Señala las casillas cuando respondas afirmativamente las preguntas, incluso cuando tu respuesta sea "algunas veces".

- Cuando tenéis problemas, ¿te echa la culpa?
- ¿Es impulsiv@ en sus respuestas con palabras o con hechos?
- ¿Se enfada con facilidad por cosas sin importancia?
- ¿Se pone violent@ con gestos o palabras?
- ¿Le gusta coquetear con otras personas?
- ¿Se muestra excesivamente amable y conquistador/a?
- ¿Crees que ha tenido otra relación a tus espaldas?
- ¿Es impuntual o te da plantón cuando tenéis una cita?
- ¿Pone excusas y pegas para que no realices actividades fuera de su control?
- ¿No te deja hacer nada fuera de casa?
- ¿Critica con desconfianza tus actividades?
- ¿Te deja en ridículo delante de otras personas?
- ¿Siempre tiene que llevar la razón?
- ¿Se enfada cuando no le das la razón?
- ¿Te acusa de estar flirteando con otr@s cuando no es cierto?



- ¿Te sientes vigilad@?
- Realmente, ¿te vigila?
- ¿Le gusta llevar el control de tu vida?
- ¿Manifiesta rechazo a tu aspecto y te lo dice de forma despectiva?
- ¿Critica la ropa que te pones?
- ¿Te ha golpeado alguna vez?
- ¿Hace o dice cosas que nunca pensaste que aceptarías en tu vida?
- ¿Se calla para castigarte y conseguir lo que quiere?
- ¿Reclama su espacio y su libertad cuando le pides o protestas por algo?
- ¿Pone excusas para no atender a tus quejas?
- ¿Siempre se ven sus programas de TV favoritos?
- ¿No eres libre de manejar el mando de TV en su presencia?
- ¿Administra tu dinero y lleva el control de tus gastos?
- ¿Usa el sexo cuando te enfadas para que vuelvas a estar content@?
- ¿No suele preguntarte lo que te pasó durante el día?
- ¿No muestra interés por tus cosas?
- ¿Te recompensa con regalos cuando haces lo que espera de ti?



- ¿Te tacha de pesad@ cuando le pides hablar de los problemas de vuestra relación?
- ¿Usa motes degradantes?
- ¿Te llama con nombres cariñosos con intención de manipularte?
- ¿No avisa cuando llega tarde?
- ¿Le gusta tenerte cerca cuando salís de paseo?
- ¿Es celos@ de ti?
- ¿Se molesta cuando no es el centro de la reunión?
- ¿No reconoce tus cosas buenas ni tus éxitos?
- Cuando salís juntos a cenar o hacéis un viaje, ¿decide siempre dónde vais a ir?
- ¿No toma en serio tus sentimientos?
- ¿Se ríe de tu sensibilidad y tus manifestaciones de afecto?
- ¿Te acusa de ser demasiado crític@, exigente, perfeccionista?
- ¿Le gusta provocarte ligando con otr@s en tus narices?
- ¿Suele hacerse la víctima?
- ¿Usa amenazas para "ponerte en tu sitio"?
- ¿Siempre encuentra defectos a las personas que te gustan, a tus amigos y a tu familia?



Si al responder estas preguntas notas que te invade la tristeza, el desasosiego o el miedo, solicita la ayuda de un profesional.