

Marque con un aspa la respuesta que más se adapte a usted:

1.- <i>La relación con mi familia ha sido poco afectuosa, me han dado escasas muestras de cariño y no se han preocupado suficientemente por mí cuando era pequeño.</i>	V	F
2.- <i>En las relaciones de pareja más importantes he asumido intencionadamente un papel sumiso, viviendo exclusivamente para la otra persona.</i>	V	F
3.- <i>Mi vida se puede concebir sin las relaciones de pareja, porque no son un elemento absolutamente imprescindible para mí.</i>	V	F
4.- <i>Las personas que me gustan como pareja han resultado ser despectivas, frías y arrogantes.</i>	V	F
5.- <i>Mis relaciones más importantes han sido generalmente desequilibradas, siempre he aportado mucho más que mi pareja.</i>	V	F
6.- <i>Me hace falta saber siempre algo de mi pareja, necesito tener contacto con ella continuamente porque si no me desespero.</i>	V	F
7.- <i>Si detectara de manera prolongada falta de cariño, desprecios y humillaciones rompería mi relación.</i>	V	F
8.- <i>Mientras he estado en pareja he tenido el tiempo y las ganas suficientes como para no descuidar mis amistades o mis responsabilidades.</i>	V	F
9.- <i>Me ilusiono en exceso al principio de una relación, muchas veces sin apenas conocer a la otra persona.</i>	V	F
10.- <i>He aceptado o aceptaría cualquier cosa, incluso infidelidades repetidas, con tal de no romper mi relación.</i>	V	F
11.- <i>He suplicado a mis antiguas parejas reanudar la relación, aunque éstas ya tuvieran una nueva o me hubieran manifestado rotundamente su negativa a hacerlo.</i>	V	F
12.- <i>He padecido en ocasiones problemas muy serios de ansiedad o depresión, relacionados con miedo a la ruptura o con ciertas actitudes de mi pareja en el transcurso de la relación, teniendo síntomas como gran nerviosismo, tristeza profunda, llanto, pérdida generalizada de ilusión, disminución de peso, insomnio, etc.</i>	V	F
13.- <i>Prefiero estar solo antes que mal acompañado, en lo que a relaciones de pareja se refiere.</i>	V	F
14.- <i>No he sufrido nunca problema alguno con la comida (atracones, vómitos provocados, restricción drástica y desproporcionada de la alimentación).</i>	V	F
15.- <i>Necesito gustar a toda costa a cualquier persona, caerles bien, de lo contrario me preocupo y me entristezco mucho.</i>	V	F
16.- <i>Tengo una autoestima mínimamente adecuada, creo que tengo un concepto aceptable de mí mismo y me valoro correctamente como persona. Soy digno de ser querido por otras personas.</i>	V	F