

PROGRAMA TU PERSONALIDAD Y TÚ

TEST DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Test



TEST DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

CONTEXTUALIZACIÓN

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

El trastorno dependiente de la personalidad (o dependencia emocional), es un tipo de trastorno del grupo C (desórdenes ansiosos o temerosos). Las personas dependientes tienen una necesidad general y excesiva de que se ocupen de ellas (comportamientos de sumisión o adhesión), además de un gran temor a la separación.

En la sección de resultados verás en detalle cuáles son las características de las personas dependientes. Antes de hacerlo, ten en cuenta que saber si tienes o no dependencia emocional es fundamental, ya que ponerle solución (de ser el caso) te ayudará a establecer relaciones mucho más sanas y mejorará tu calidad de vida.

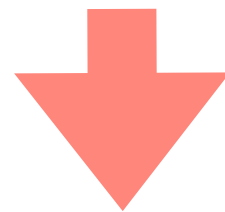
INSTRUCCIONES:

¿CÓMO HACER EL TEST?

NO CONSUTES LAS PUNTUACIONES

Es importante que primero respondas a las preguntas y solo después analices tus puntuaciones. Si no lo haces, así, tu resultado no será fiable. En la última página encontrarás tus puntuaciones y lo que significa tu resultado.

¡EMPEZAMOS!





RESPONDE AL TEST

TEST DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

RESPONDE SÍ O NO

1 - Cuando debo tomar una decisión

A - Prefiero que las personas significativas para mí estén de acuerdo, pero si no lo están, sigo adelante.

B - Necesito que las personas significativas para mí me animen y estén de acuerdo conmigo.

C - Necesito que las personas significativas para mí me animen a pesar de que no estén de acuerdo conmigo.

2 - Tener al lado a una persona más fuerte que una misma para afrontar situaciones...

A - Es indispensable en la vida.

B - Viene bien, pero con quien tienes contar es contigo mismo.

C - Es importante, pero no indispensable en la vida.

3 - Cuando me pongo enferma...

A - Me las apaño sola: no quiero que me cuiden.

B - Pido ayuda si me hace falta.

C - Tengo a todo el mundo en torno a mí.

4 - Cuando no llego a fin de mes...

A - Me busco la vida sola.

B - Se lo pido a mi (padre, madre, hermanos, pareja...)

C - Si puedo, pido ayuda.

5 - Cuando tengo que decidir qué ponerme...

A - Lo elijo yo sola.

B - Siempre le pregunto a mi pareja o persona significativa.

C - Me gusta contar con el beneplácito de mi pareja o persona significativa.

6 - En lo que respecta a mi iniciativa...

A - Considero que es bastante buena.

B - Necesito que las personas significativas para mí me den el primer empujoncito.

C - Es inexistente: siempre me animan las personas significativas.

7 - Cuando no tengo pareja o persona muy cercana (amiga/o):

A - No me siento bien.

B - Prefiero encontrarla, pero si no la tengo también estoy bien.

C - Me encuentro perfectamente bien.

8 - La opinión de mi pareja (u otra persona significativa) para mí es...

A - Menos importante que la mía.

B - Igual de importante que la mía.

C - Más importante que la mía.

9 - Cuando quiero cambiar de trabajo, iniciar un curso o hacer algún cambio:

A - Me quedo más tranquila si mi pareja o persona significativa está de acuerdo conmigo.

B - Valoro las ventajas e inconvenientes yo sola.

C - No lo hago si mi pareja o persona significativa no lo ve claro.

10 - ¿Con qué frecuencia sientes malestar (miedo, tristeza) cuando no tienes cerca a personas significativas para ti?

A - Frecuentemente.

B - A veces

C - Casi nunca.

11 - ¿Qué opinan las personas significativas para ti de tu capacidad de autonomía cuando debes hacer cosas sola?

A - Que soy súper independiente.

B - Que siempre necesito a alguien.

C - Que me apaño más o menos bien y sé cuándo pedir ayuda.

12 - Con qué frecuencia dejas de llevar a cabo proyectos cuando no te animan personas significativas para ti?

A - Muchas veces.

B - Pocas veces.

C - Algunas veces.

ANALIZA TU RESULTADO

TUS RESULTADOS DEL TEST

DEPENDENCIA EMOCIONAL

A continuación encontrarás el test con las respectivas puntuaciones. Anota tus puntos y súmalos para, al final del cuadernillo, poder interpretar tus resultados.

Preguntas con puntuación:

1 - Cuando debo tomar una decisión...

A 1 PUNTO - Prefiero que las personas significativas para mí estén de acuerdo, pero si no lo están, sigo adelante.

B 2 PUNTOS - Necesito que las personas significativas para mí me animen y estén de acuerdo conmigo.

C 3 PUNTOS - Necesito que las personas significativas para mí me animen a pesar de que no estén de acuerdo conmigo.

2 - Tener al lado a una persona más fuerte que una misma para afrontar situaciones...

A 3 PUNTOS - Es indispensable en la vida.

B 1 PUNTO - Viene bien, pero con quien tienes contar es contigo mismo.

C 2 PUNTOS - Es importante, pero no indispensable en la vida.

3 - Cuando me pongo enferma...

A 1 PUNTO - Me las apaño sola: no quiero que me cuiden.

B 2 PUNTOS - Pido ayuda si me hace falta.

C 3 PUNTOS - Tengo a todo el mundo en torno a mí.

4 - Cuando no llego a fin de mes...

A 1 PUNTO - Me busco la vida sola.

B 3 PUNTOS - Se lo pido a mi (padre, madre, hermanos, pareja...)

C 2 PUNTOS - Si puedo, pido ayuda.

5 - Cuando tengo que decidir qué ponerme...

A 1 PUNTO - Lo elijo yo sola.

B 3 PUNTOS - Siempre le pregunto a mi pareja o persona significativa.

C 2 PUNTOS - Me gusta contar con el beneplácito de mi pareja o persona significativa.

6 - En lo que respecta a mi iniciativa...

A 1 PUNTO - Considero que es bastante buena.

B 2 PUNTOS - Necesito que las personas significativas para mí me den el primer empujoncito.

C 3 PUNTOS - Es inexistente: siempre me animan las personas significativas.

7 - Cuando no tengo pareja o persona muy cercana (amiga/o):

A 3 PUNTOS - No me siento bien.

B 2 PUNTOS - Prefiero encontrarla, pero si no la tengo también estoy bien.

C 1 PUNTO - Me encuentro perfectamente bien.

8 - La opinión de mi pareja (u otra persona significativa) para mí es...

A 3 PUNTOS - Menos importante que la mía.

B 2 PUNTOS - Igual de importante que la mía.

C 1 PUNTO - Más importante que la mía.

9 - Cuando quiero cambiar de trabajo, iniciar un curso o hacer algún cambio:

A 2 PUNTOS - Me quedo más tranquila si mi pareja o persona significativa está de acuerdo conmigo.

B 1 PUNTO - Valoro las ventajas e inconvenientes yo sola.

C 3 PUNTOS - No lo hago si mi pareja o persona significativa no lo ve claro.

10 - ¿Con qué frecuencia sientes malestar (miedo, tristeza) cuando no tienes cerca a personas significativas para ti?

A 1 PUNTO - Frecuentemente.

B 2 PUNTOS - A veces

C 3 PUNTOS - Casi nunca.

11 - ¿Qué opinan las personas significativas para ti de tu capacidad de autonomía cuando debes hacer cosas sola?

A 1 PUNTO - Que soy súper independiente.

B 3 PUNTOS - Que siempre necesito a alguien.

C 2 PUNTOS - Que me apaño más o menos bien y sé cuándo pedir ayuda.

12 - Con qué frecuencia dejas de llevar a cabo proyectos cuando no te animan personas significativas para ti?

A 3 PUNTOS - Muchas veces.

B 1 PUNTO - Pocas veces.

C 2 PUNTOS - Algunas veces.

ANALIZA TU RESULTADO

INTERPRETACIÓN

¿CUÁL ES TU PUNTUACIÓN?

Suma inferior a 12 puntos: Independiente (no hay dependencia emocional)

Suma entre 13 y 25 puntos: Ligera dependencia emocional

Suma entre 24 y 36 puntos: Marcada dependencia emocional

En la siguiente página encontrarás una explicación sobre la dependencia emocional para que puedas comprender un poco mejor tus resultados. Recuerda que la dependencia emocional tiene diferentes orígenes, uno de los cuales, es el tipo de personalidad.

Hay personas que, por su tipo de personalidad, necesitan tener más cuidado que otras para no caer en una relación (de cualquier tipo) donde la dependencia emocional esté presente. De ahí la importancia de conocerse a una misma.

EXPLICACIÓN

DEPENDENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

La dependencia emocional afecta a aquellas personas que tienen dificultades para tomar diferentes tipos de decisiones (y en ámbitos muy diversos) en el transcurso de su vida diaria, prefiriendo respaldarse en las recomendaciones, en los consejos o en las opiniones de las demás personas, incluso pudiendo llegar a sentirse rechazadas o amenazadas cuando expresan una opinión contraria.

Lo ideal es **haber sacado 12 puntos o menos en el test**, de lo contrario, la dependencia emocional estará presente en mayor o menor medida.

Estas personas, no se encuentran cómodas cuando están solas, teniendo graves problemas de autoestima y control, temiendo constantemente a estar en soledad y a ser abandonadas. Estas características se aúnan en la personalidad de quienes padecen dependencia emocional y dificultan gravemente los quehaceres propios de su vida.

Tanto en el ámbito social, laboral, familiar o personal, los eventos a los que deben enfrentarse se ven afectados de manera repetitiva siendo dependientes de una o varias personas (en diferentes formas).

Tienden a permitir que otros de su entorno (e incluso ajeno) asuman el control de la situación, que recaiga sobre ellos las situaciones estresantes, responsabilidades e incluso pueden subordinar las necesidades de sus vidas. Esta dependencia, hace que tengan **temor a mostrar su opinión, hacer peticiones razonables o incluso a manifestar sus sentimientos**. Al depender constantemente de otras personas, se origina un comportamiento (continuado) de temor y miedo a ser abandonados o a encontrarse solas.

Todas estas características pueden originar un grave problema si la persona de la que se es dependiente no actúa en consecuencia con este comportamiento. Cuando se da esta situación es común que aparezca el abuso. Una persona con dependencia emocional puede depender de personas agresivas o incluso violentas sin darse cuenta que esos comportamientos pueden ser perjudiciales para su vida.

¿Qué rasgos muestran las personas con dependencia emocional?

Miedo al abandono: Sienten temor al abandono, y esto viene producido por el miedo a sentirse solas. Sentir el apoyo y la cercanía de familiares, amigos y pareja es esencial para el transcurso positivo de sus vidas.

Temor a mostrar su opinión: Tienen miedo a mostrar su opinión, principalmente debido al temor de perder el cariño y el apoyo de los demás, especialmente de las personas más cercanas a ellas.

Buscan relaciones continuas y duraderas: Buscan personas de las que depender, tanto conocidas como ajenas a su vida. Aunque generalmente dependerán de personas de su familia, hay casos en los que se genera dependencia con amigos o parejas.

Dificultad para tomar decisiones: Necesitan la aprobación de las demás personas, buscan la confirmación de sus comportamientos y necesitan conocer si sus procedimientos son los adecuados.

No asumen responsabilidades: En todos los ámbitos de sus vidas, incluyendo el familiar, tanto con padres, hermanos o hijos, el sentimental, el laboral, etc. les cuesta asumir responsabilidades.

Generalmente, tienen una pareja estable: Cuando la relación en la que se apoyan se pierde, inmediatamente buscarán otra persona de la que depender, otra pareja que calme sus expectativas y necesidades.

Anteponen la felicidad de los demás a la suya: No únicamente de las personas de su propia familia o de sus parejas, sino de cualquier persona de la que dependan.

Sentimientos extremos de culpa: El miedo al abandono les genera frustración, ira y, especialmente, sentimientos de culpa. Piensan que es imposible arreglar las cosas, ya que nunca habrán hecho lo suficiente por mantener la relación de una manera adecuada.

