



## Detecta si te encuentras en una relación tóxica

**Rodea:**

Chico

Chica

Otro

**Lee la cuestión y rodea la respuesta según tu experiencia.**

**1. Me gusta quedar con mis amigos/as, pero parece que le molesta que vaya sin él/ella**

Verdadero

Falso

**2. Nunca comenta ni se mete con mi forma de vestir o peinar**

Verdadero

Falso

**3. Siento que no puedo estar sin mi pareja, necesito saber que estará a mi lado siempre que le necesite**

Verdadero

Falso

**4. Cuando peleamos nos gritamos e insultamos fácilmente**

Verdadero

Falso

**5. Si me hace un favor, me lo recuerda constantemente y me pide que le compense de alguna forma**

Verdadero

Falso

**6. Cuando está de mal humor por el trabajo/instituto o porque ha tenido un mal día, paga su enfado conmigo**

Verdadero

Falso

**7. Para él/ella mis problemas son igual de importantes que los suyos**

Verdadero

Falso

**8. Te compara con otras parejas de su pasado**

Verdadero

Falso

**9. Siento que mi pareja me respeta y me anima a seguir adelante con mis proyectos**

Verdadero

Falso

**10. Me suele preguntar por lo que escribo o subo a las redes sociales**

Verdadero

Falso

**11. Cuando hay una discusión, siempre tengo que ceder yo, porque, de lo contrario, puede pasar días enteros si dirigirme la palabra**

Verdadero

Falso

**12. Siento que no puedo confiar en mi pareja, me cuesta mucho decirle la verdad y creo que mi él/ella también me oculta cosas**

Verdadero

Falso

**13. A veces nos peleamos, pero intentamos mantener una conversación tranquila y sin ofender a la otra persona**

Verdadero

Falso

**14. Nunca ha controlado mis gastos, sabe que eso es cosa mía, aunque no me importa compartirlos**

Verdadero

Falso

**15. Habitualmente utiliza el chantaje emocional conmigo: si no hago con él/ella quiere, se enfada**

Verdadero

Falso

**16. Con amigos o en reuniones familiares, evito dar mi opinión sobre algo por temor a que me cuestione delante de todos**

Verdadero

Falso

**17. No le importa que salga con mis amigos siempre que quiera y no me pide explicaciones de qué he hecho o dónde he ido**

Verdadero

Falso

**18. He dejado de contarle los problemas de pareja a mis familiares y amigos porque se que si él/ella se entera, montaría en cólera**

Verdadero

Falso

**19. He pillado a mi pareja mintiéndome en más de una ocasión**

Verdadero

Falso

**20. Mi pareja no suele felicitarme por mis logros, más bien me critica por cada pequeño fallo**

Verdadero

Falso

**21. Nunca toma decisiones que afectan a ambos sin pedir mi opinión o sin informarme**

Verdadero

Falso

**22. Si me siento inseguro/a, mi pareja habla conmigo de manera calmada y me sube el ánimo**

Verdadero

Falso

**23. Habitualmente me recrimina fallos y errores que cometí en el pasado**

Verdadero

Falso

**24. Suele burlarse de mis ideas, siempre cree que las suyas son mejores**

Verdadero

Falso

**25. Pregunta constantemente por mis horarios y me planifica la vida sin pedírselo**

Verdadero

Falso