

*¿SABES SI ESTÁS
CONVIVIENDO CON UNA
PERSONA*

TÓXICA?

PSICÓLOGA DULCE VIZCAÍNO



Te propongo una dinámica interactiva con preguntas para que puedas reflexionar si estás conviviendo con una persona tóxica.

La idea es que te ayude a tomar conciencia de cómo te sientes en esa relación y si es saludable para ti.



Piensa en tu círculo social, familiar o en tu pareja si la tienes.

Escoge a una persona con la que más convivas y céntrate en ella al realizar el ejercicio.

Puedes repetir la dinámica con todas las personas que tu decidas.

NOMBRE DE LA PERSONA

¡EMPEZEMOS!

¿Te sientes constantemente agotado/a después de interactuar con esta persona, incluso si solo estuviste conviviendo solo un rato?

☐

Sí.

☐

No.

¿Esta persona suele hacer comentarios que te hacen sentir mal contigo mismo/a, inseguro/a o menospreciado/a?

☐

Sí.

☐

No.

¿Te manipula o te hace sentir culpable por como reaccionas a sus faltas de respeto o por cosas que no son tu responsabilidad?

☐

Sí.

☐

No.

¿Te critica de manera destructiva en lugar de brindarte apoyo o críticas constructivas?

☐

Sí.

☐

No.

¿Esta persona no respeta tus límites personales, ya sea emocionales, físicos o de tiempo?

☐

Sí.

☐

No.

¿Sientes que siempre tienes que dar más de lo que recibes en la relación, ya sea en tiempo, esfuerzo o apoyo emocional?

☐

Sí.

☐

No.

¿Le tienes que estar recordando tus necesidades emocionales? Como atención, amor, afecto, seguridad, confianza, apoyo emocional, etc.

☐

Sí.

☐

No.

¿Las interacciones con esta persona suelen ser conflictivas, dramáticas o llenas de negatividad?

☐

Sí.

☐

No.

¿Esta persona te obliga a hacer cosas que no quieres hacer o que van en contra de tus valores?

☐

Sí.

☐

No.

¿Esta persona te aplica la ley del hielo y te deja de hablar por días?

☐

Sí.

☐

No.

¿Te hace sentir como si tus opiniones o emociones no fueran importantes o válidas?

☐

Sí.

☐

No.

¿Intenta aislarte de otras personas o hacerte sentir que nadie más te comprende como lo hace esa persona?

☐

Sí.

☐

No.

¿Te hace promesas o afirmaciones que rara vez cumple, dejándote esperando o decepcionado/a?

☐

Sí.

☐

No.

¿Las conversaciones con esta persona
suelen terminar en discusiones o conflictos
sin resolución?

☐

Sí.

☐

No.

Quando necesitas apoyo, ¿esta persona está allí para ti o te hace sentir que tus problemas no son importantes?

☐ a) Me hace sentir que mis problemas no son importantes.

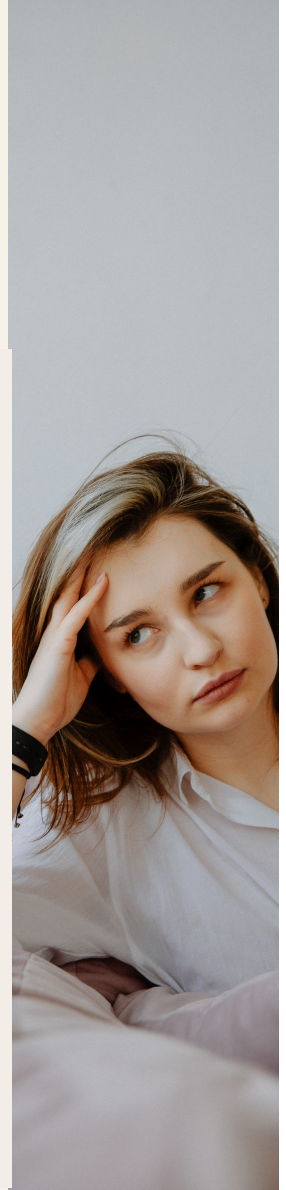
☐ b) A veces me da apoyo, pero no siempre es lo que necesito.

☐ c) Me apoya genuinamente cuando lo necesito.

Resultados

Si la mayoría de tus respuestas (más de 5) son afirmativas, puede ser una señal de que estás conviviendo con personas que no son saludables para ti emocionalmente.

¿Cómo te sientes con respecto a estas preguntas?





MATERIAL DE INTERÉS

**Si te gusto esta dinámica, entonces escanea el QR
para descubrir todo lo que tengo para ti.**

