

Las siguientes preguntas han sido diseñadas para ayudarte a **reflexionar** sobre ciertos aspectos de tu relación de pareja. **No hay respuestas correctas o incorrectas.** No es un examen. Intenta responder de la manera más rápida e intuitiva posible.

- ¿Tu pareja te dice cómo tienes que vestirte?
Si vas de alguna manera que no le gusta, ¿te cambias de ropa para que no se enfade?
¿Hay prendas que ya no te pones porque **sabes** que no le gusta que las uses y va a ser motivo de discusión?
- ¿Se enfada si inviertes más tiempo en tus amistades o familiares del que le parece necesario?
¿Pasáis más tiempo con su círculo que con el tuyo?
- ¿Mantienes relaciones sexuales aunque no te apetezca, porque si no, se enfada?
- ¿Haces cosas que no te apetecen o con las que no estás de acuerdo para evitar discutir?
- ¿Controla el dinero que gastas?
¿Tienes que pedirle el dinero?
¿Pides permiso a la hora de comprar algo para ti, para la casa o para la familia?
- ¿Controla tu móvil y/o redes sociales?
- ¿Controla tus horarios?
- ¿Le quita importancia a tus logros personales o profesionales?
- Cuando haces algo por tu pareja, ¿te lo agradece, o te hace sentir que es tu obligación?
- ¿Organiza tu tiempo libre?
¿Sientes que en los ratos de ocio tienes que consultarle en qué invertir tu tiempo?
- ¿Minimiza tus problemas, diciendo que "te quejas de vicio", "eso no es nada", "lo mío es peor y no me quejo" (o similares)?
- Cuando discutís, ¿cedes tú, aún teniendo la razón, para evitar que se enfade?
¿Te "castiga" sin hablarte o te ignora durante días?
- Si tiene un problema fuera de la pareja, ¿te hace sentir responsable?

- ¿Te hace sentir que no sabrías salir adelante si no estuvieras a su lado?
- ¿Te sientes culpable cuando enfermas?
- Si estáis en público, ¿temes dar tu opinión por si acaso tiene consecuencias?
- ¿Usa el chantaje emocional a menudo para lograr sus objetivos?
- ¿Te recuerda una y mil veces los errores que has cometido?
- ¿Hace comentarios sobre tu aspecto físico?
¿Lo justifica diciendo que "es por tu bien"?
¿Tienes miedo a no cumplir sus estándares?
- ¿Has dejado de contar tus problemas de pareja a tu entorno porque sabes que si se enterase, se enfadaría?
- ¿Temes decirle algunas cosas porque sabes que su reacción puede ser desproporcionada?
- ¿Te hace sentir que es la única persona del mundo que **realmente** te entiende?
- Desde que comenzó la relación, ¿ha disminuido considerablemente el tiempo que pasas con tus familiares y amigos?
¿Te "hace ver" que en el fondo no son tan convenientes para ti como tú crees?
¿Evitas que tu pareja y tu red social coincidan, porque siempre hay algún incidente, por pequeño que sea?
- ¿Notas que cuando un mismo hecho lo realiza otra persona, lo valora más positivamente que cuando lo haces tú?
- ¿Te incomoda que te mire alguien que pueda desatar los celos de tu pareja?
¿Has ido (en ocasiones, o de manera frecuente) mirando al suelo para evitar encontrarte con alguien porque eso puede provocar una discusión de pareja?
- ¿Sientes que necesitas su aprobación en cada cosa que haces, o incluso piensas?
- ¿Ha cambiado la manera en la que se dirige a ti, transformándose en imperativa?

- ¿Sientes que en su presencia no puedes ser tú?
¿Echas de menos tu manera de ser, como si no te reconocieras?
- ¿Has dejado de hacer cosas que querías, o que te gustaban mucho, para evitar que se enfada o haga comentarios de desaprobación?
- ¿Te trata como si fuera tu padre/madre en lugar de tu pareja?
- ¿Toma decisiones importantes sin tener en cuenta tu opinión?
- ¿Te hace dudar de tus capacidades?
- ¿Cuando se enfada rompe objetos o muebles?
- ¿Maltrata a los animales domésticos o a los/as niños/as porque sabe que te hace daño?
- ¿Ridiculiza o devalúa tus valores, origen o religión?
- ¿Tiene "malos presentimientos" sobre cosas que te pasan cuando no sabe dónde estás?
- ¿Sientes miedo?

Si las situaciones aquí descritas te resultan familiares (e incluso otras no contempladas en este documento, pero que te generan malestar), puede que estés viviendo una relación de malos tratos. Sería recomendable contar con tu red de apoyo (amistades, familiares y gente de confianza) y con ayuda profesional especializada, para que te acompañen durante el proceso de recuperación.

Recuerda que en Batiye estamos para ayudarte. Puedes pedir una primera consulta gratuita con nuestro equipo de psicología y acompañamiento terapéutico en el **722532736** o escribiendo a **centroterapeutico@batiye.org**.

"Si tú cambias, todo cambia."

