

CUESTIONARIO DE RELACIONES

Las siguientes preguntas han sido diseñadas para ayudarte a **reflexionar** sobre ciertos aspectos de tu relación de pareja. **No hay respuestas correctas o incorrectas.** Simplemente intenta responder de la manera más 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 apetezen 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? _____
- ¿Tienes que consultarle en qué invertir tu tiempo libre? _____
- ¿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? Si es que sí, ¿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? _____



- ¿Temas 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 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 enfade 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 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. Nuestro equipo de psicología y acompañamiento terapéutico estará encantado de estar a tu lado en todo el proceso.

"Si tú cambias, todo cambia."

Haz el cambio.



Batiye
Centro Terapéutico

722 53 27 36
c/ Caridad 5. Olivenza