



Autoevaluación de Dependencia Emocional en la Relación de Pareja

Este cuestionario es una herramienta de reflexión personal.
No tiene valor diagnóstico, pero puede ayudarte a identificar patrones emocionales que están influyendo en tus relaciones afectivas.

Responde con sinceridad, pensando en tu relación actual o en la más reciente.

Marca la opción que mejor refleje cómo te sientes habitualmente:

- 1 = Nunca
- 2 = A veces
- 3 = Con frecuencia
- 4 = Casi siempre

Cuestionario

1. Siento que necesito a mi pareja para sentirme bien conmigo.
2. Me cuesta imaginar mi vida sin esta persona, aunque la relación no sea satisfactoria.
3. Tolero comportamientos que me hacen daño por miedo a perder la relación.
4. Me adapto constantemente para evitar conflictos.
5. Siento ansiedad cuando mi pareja se distancia emocionalmente.
6. Tengo miedo a quedarme solo/a.
7. Justifico actitudes que antes me parecían inaceptables.
8. Me cuesta poner límites claros en la relación.
9. Siento que doy más de lo que recibo.
10. Mi estado de ánimo depende mucho de cómo me trate mi pareja.
11. He dejado de hacer cosas importantes para mí por la relación.
12. Me cuesta expresar lo que necesito por miedo a que se enfade o se aleje.
13. Siento que sin esta persona no soy suficiente.
14. Me conformo con pequeñas muestras de afecto aunque necesite más.
15. A menudo pienso que no encontraré a nadie mejor.
16. Me siento culpable cuando pienso en priorizarme.
17. Me da miedo que la otra persona se canse de mí.
18. Me cuesta tomar decisiones sin tener en cuenta su reacción.
19. Siento que me he ido perdiendo dentro de la relación.
20. Sé que esta relación me hace daño, pero no consigo dejarla.

Puntuación

Suma todos tus puntos.

Rango mínimo: 20

Rango máximo: 80

Interpretación orientativa

20 – 35 puntos

Tu relación no muestra indicadores relevantes de dependencia emocional. Es probable que tengas un vínculo relativamente equilibrado, aunque siempre es positivo seguir cuidando tus límites y necesidades.

36 – 50 puntos

Existen algunos patrones de dependencia emocional. Puede haber dificultades en el manejo del apego, el miedo a la soledad o la autoafirmación dentro de la relación.

51 – 65 puntos

Indicadores claros de dependencia emocional. La relación parece estar influyendo de forma significativa en tu autoestima, bienestar emocional y toma de decisiones.

66 – 80 puntos

Alta probabilidad de dependencia emocional. Es posible que estés manteniendo una relación que te genera malestar sostenido, ansiedad o pérdida de identidad personal.

Un mensaje importante para ti

Si al responder este cuestionario te has sentido identificado/a, es importante recordar algo:

No se trata de que “te pase algo malo”,
sino de que **has aprendido a vincular desde el miedo, no desde la seguridad.**

La dependencia emocional no se resuelve con fuerza de voluntad, sino comprendiendo tu historia afectiva, fortaleciendo tu autoestima y aprendiendo nuevas formas de relacionarte.

¿Te gustaría trabajar esto de forma acompañada?

Si sientes que este patrón se repite en tus relaciones o te está generando sufrimiento, puedes solicitar una **primera sesión de orientación psicológica**, donde podremos explorar tu situación con calma, sin juicios y a tu ritmo.

Trabajar estos temas en terapia te permite:

- Entender por qué te vinculas así.
- Recuperar tu seguridad personal.
- Aprender a poner límites sanos.
- Construir relaciones más equilibradas.

Pedir ayuda no significa que no puedas solo/a, significa que no tienes por qué hacerlo en soledad.

Aquí nos tienes: siquieres@remodelstuvida.es