



Remodelatuvida

www.remodelatuvida.es

TEST DE DEPENDENCIA SOCIAL EN VERANO

Para observar cuánto te condiciona la mirada de los demás

Este cuestionario es una herramienta de autoconocimiento. No tiene uso diagnóstico ni sustituye una valoración psicológica profesional. Su objetivo es ayudarte a revisar la aprobación externa, la comparación social y la presión por encajar durante el verano.

Instrucciones

Lee cada afirmación y marca una única puntuación del 1 al 5 según cómo te has sentido o comportado en las últimas semanas. Responde con sinceridad; no hay respuestas buenas o malas.

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Cuestionario

1. En verano me comparo más con lo que otras personas hacen, publican o cuentan.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

2. Me afecta ver que otros parecen tener más planes, viajes o vida social que yo.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

3. Siento que mi verano debería ser más interesante para estar a la altura de los demás.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

4. Pienso demasiado en cómo se verá desde fuera lo que hago o publico.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

5. La respuesta que reciben mis publicaciones influye en mi estado de ánimo.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

6. Me cuesta disfrutar de un plan sin pensar en enseñarlo o compartirlo.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

7. Antes de decidir algo importante necesito saber qué opinarán otras personas.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

8. Me cuesta mantener una decisión si alguien cercano no la aprueba.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

9. Me siento más seguro/a cuando los demás validan lo que hago.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

10. Acepto planes que no me apetecen por miedo a quedar mal.

www.remodelatuvida.es

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

11. Me cuesta decir “no” aunque necesite descansar o estar a mi aire.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

12. Cambio mi opinión para evitar tensiones o sentirme excluido/a.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

13. A veces dejo de hacer cosas que me gustan porque pienso que otros las juzgarán.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

14. Adapto demasiado mi forma de actuar según el grupo con el que estoy.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

15. Me cuesta saber qué quiero realmente cuando todos a mi alrededor opinan distinto.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

16. Mi tranquilidad depende mucho de cómo me traten o me respondan los demás.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

17. Me cuesta estar bien si siento que no estoy incluido/a en determinados planes.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

18. Cuando veo que otros disfrutan, siento que yo estoy perdiéndome algo.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

19. Me presiono para estar disponible, sociable o activo/a aunque no tenga energía.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

20. Me cuesta priorizar mis necesidades cuando entran en conflicto con las expectativas de otros.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

Resultado

Suma tus respuestas. Puntuación mínima: 20. Puntuación máxima: 100.

Puntuación	Interpretación orientativa
20-39 puntos	Dependencia social baja. Tu criterio personal suele estar bastante presente, aunque el entorno pueda influirte en momentos concretos.
40-59 puntos	Dependencia social moderada. La opinión externa condiciona algunas decisiones, emociones o conductas. Observa en qué situaciones pierdes más libertad interna.
60-79 puntos	Dependencia social alta. La aprobación, la comparación o el miedo al rechazo tienen un peso importante. Puede ser útil trabajar autoestima, límites y asertividad.
80-100 puntos	Dependencia social muy alta. Muchas decisiones pueden estar orientadas a agradar, encajar o evitar el juicio. Si te genera malestar, conviene profundizar con acompañamiento profesional.

Áreas que puedes observar

- **Comparación social:** cuánto te afecta medir tu verano con el de otras personas.
- **Aprobación externa:** cuánto necesitas validación para sentir seguridad.
- **Miedo al rechazo:** cuánto te cuesta decir no o mantener una postura propia.
- **Redes sociales:** cuánto condiciona tu estado de ánimo lo que publicas, ves o recibes.
- **Autonomía emocional:** cuánto espacio conservas para escucharte y decidir desde ti.

Preguntas para reflexionar

- ¿En qué situaciones noto más presión por encajar?
- ¿Qué haría distinto si no necesitara demostrar nada?
- ¿Qué planes acepto por compromiso y cuáles elijo de verdad?
- ¿Qué necesidad estoy dejando en segundo plano: descanso, intimidad, silencio, placer, autenticidad?
- ¿Qué límite pequeño puedo poner esta semana para cuidar mi bienestar?

Compromiso personal

Esta semana voy a escuchar más mi propio criterio en esta situación:

¿Y si necesito ayuda?

Si al realizar este test has sentido que dependes demasiado de la aprobación de los demás, que te cuesta tomar decisiones sin validación externa, poner límites, decir que no o vivir con más libertad tu propio criterio, puede ser un buen momento para escucharte con más calma.

La dependencia social no significa que haya algo “mal” en ti. Muchas veces aparece cuando llevamos tiempo funcionando desde la inseguridad, la autoexigencia, el miedo al rechazo, la necesidad de encajar o la dificultad para sostener nuestras propias decisiones.

Trabajar estos aspectos puede ayudarte a fortalecer tu autoestima, mejorar tus habilidades sociales, regular mejor tus emociones, poner límites de una forma más sana y recuperar una relación más segura contigo mismo/a.

En Remodelatuvida puedes encontrar un espacio de acompañamiento psicológico y/o coaching, presencial en Madrid u online, pensado para ayudarte a comprender lo que te ocurre, ganar claridad y avanzar con herramientas prácticas y adaptadas a tu situación.

Este test no tiene valor diagnóstico ni sustituye una valoración profesional, pero sí puede ser una primera señal para empezar a cuidarte de otra manera. Si sientes que necesitas ayuda para dejar de vivir tan pendiente de la mirada externa y empezar a tomar decisiones más alineadas contigo, puedes ponerte en contacto conmigo. Estaré encantada de acompañarte en tu proceso.

Puedes escribir a: siquieres@remodelatuvida.es

No tienes que dejar de escuchar a los demás, pero sí aprender a no abandonarte para ser aceptado/a

www.remodelatuvida.es