

Test Rápido

¿Estás siendo abusada?

@originalbusybee

Instrucciones:

Responde con total honestidad.

Marca la opción que más se repita en tu relación.

- Nunca = 0 puntos
- A veces = 1 punto
- Frecuentemente = 2 puntos
- Casi siempre = 3 puntos

Anota tus puntos al final.

1. Siento que debo medir mis palabras para evitar conflictos.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

2 . Cuando expreso algo que me duele, me dice que exagero o que estoy loca.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

3. Termino pidiendo perdón incluso cuando no he hecho nada malo.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

4. Me siento confundida después de discutir con esa persona.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

5. A veces recuerdo cómo era antes y me pregunto en qué momento todo cambió.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

6. Sus actos no coinciden con sus palabras.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

7. Me hace sentir culpable por necesitar afecto, atención o respeto.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

8. Siento ansiedad o nudo en el estómago cuando sé que voy a hablar con él/ella.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

9. Minimiza mis logros o gira la conversación hacia sí mismo/a.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

10. He empezado a dudar de mi intuición y de mi percepción de la realidad.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

11. Me da miedo perderle, aunque no me sienta bien en la relación.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

12. Me siento más pequeña, insegura o apagada desde que estoy con esa persona.

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3



Resultados

Suma total de puntos:

◆ **0 – 8 puntos**

● Relación funcional

No se observan patrones claros de abuso emocional. Aun así, toda relación sana debe permitirte ser tú sin miedo.

◆ **9 – 18 puntos**

● Alerta emocional

Existen conductas que pueden convertirse en abuso si se normalizan. Escucha tu cuerpo: la incomodidad nunca es casual.

◆ **19 – 28 puntos**

● Abuso emocional moderado

Hay señales evidentes de manipulación emocional. No es una mala racha: es un patrón.

◆ **29 – 36 puntos**

● Abuso emocional severo

Tu salud emocional está siendo dañada. Nada de esto es tu culpa. Necesitas apoyo y validación externa.

El abuso emocional no empieza con gritos.

Empieza cuando dejas de sentirte tú.

♥ Si este test te removió, no estás exagerando.

Estás despertando.

@originalbusybee