***Autoexamen de la Dependencia al Amor o a las relaciones***

*Este es el test para autodiagnóstico de la dependencia al amor o a las relaciones. Recuerda que esto no sustituye a las evaluaciones profesionales. Es una herramienta en calcular la severidad del problema.*

*---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------*

*1. Que tan seguido te encuentras buscando una nueva pareja, o un nuevo romance?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*2. Se te hace difícil estar solo?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*3. Con que frecuencia escoges parejas que son abusivos o emocionalmente ausentes?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*4. Que tan seguido utilizas el sexo, la seducción y la intriga para "amarrar" a tu pareja?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*5. Que tan seguido utilizas el enamoramiento para tolerar situaciones y sentimientos difíciles?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*6. Que tan seguido desperdicias oportunidades importantes profesionales, sociales o familiares por mantener una relación romántica?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*7. Cuando estas en una relación, que tan seguido te sientes insatisfecho o infeliz?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 =Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*8. Cuando estás en una relación, que tan seguido te sientes desesperado y solitario?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*9. Que tan seguido concentras tanta energía en una relación, que te queda poca para tu crecimiento personal?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*10. Que tan seguido esperas o demandas amor incondicional de tu pareja?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*11. Que tan seguido regresas a relaciones dolorosas e ingobernables, a pesar de las promesas hechas a ti mismo y a otros?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*12. Que tan seguidos confundes la experiencia sexual y el enamoramiento con el amor?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*13.Que tan seguido buscas en tu pareja validación y aprobación?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*14.Has tenido dificultad de terminar relaciones enfermas a pesar de las promesas hechas a ti y a otros?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*

*15. Que tan seguido evitas el sexo y las relaciones para "resolver el problema".?*

*1 = Rara vez*

*2 = Ocasionalmente*

*3 = Frecuentemente*

*4 = Muy seguido*

*5 = Siempre*

*No se aplica*