

25 PREGUNTAS PARA DESCUBRIR SI MANTIENES UNA RELACIÓN (DE PAREJA O MATERNO/PATERNAL-FILIAL) CON UNA PERSONA NARCISISTA

Sólo tienes que marcar SI o NO, en la casilla que tu creas que satisfaga tu sincera respuesta.

Nº	Pregunta	SÍ	No
1	¿Sientes que con frecuencia esa persona minimiza o invalida tus sentimientos y opiniones?		
2	¿Sientes que siempre tienes que estar justificándote, demostrando tu valía y/o que nunca eres suficiente para?		
3	¿Critica constantemente a ti o a otras personas?		
4	¿Suele culparte o culpar a otras personas, por sus propias malas acciones o su falta de responsabilidad?		
5	¿Has notado que tiende a exagerar sus logros o capacidades?		
6	¿Tiene dificultades para reconocer y aceptar sus propios errores y disculparse?		
7	¿Has sentido que te aíslas o alejas de amistades o familiares debido a esa persona?		
8	¿Sientes que no puedes expresar críticas constructivas o desacuerdos, sin que eso conlleve a enojos o represalias por su parte?		
9	¿Has notado que esa persona, tiene habitualmente, una necesidad excesiva de admiración y ser el centro de atención?		
10	¿Te compara frecuentemente, de manera desfavorable, con otras personas, como exparejas, amistades, colegas o familiares?		
11	¿Sientes que tus logros o éxitos, con frecuencia, no son reconocidos o son minimizados por esa persona?		
12	¿Te castiga con silencio, cuando haces o dices algo que no le gusta o cuando las cosas no salen como quiere?		
13	¿Has sentido muchas veces, que no respeta tus límites personales?		
14	¿Has sentido que esa persona, se muestra encantadora, amable y preocupada por otras en público, pero contigo en privado, es diferente?		
15	¿Tu bienestar emocional y mental, depende a menudo de su fluctuante estado de ánimo?		
16	¿Has intentado poner fin a la relación o distanciarte y te has encontrado con chantaje emocional, manipulación o incluso amenazas para que te quedes?		
17	¿Has notado, que esa persona no tiene empatía genuina hacia tus problemas, tu dolor o tus preocupaciones?		
18	¿Experimentas, con frecuencia, conflictos, tensión o angustia, cuando estás con esa persona, incluso si no comprendes por qué?		

19	¿Sientes a menudo, que utiliza la manipulación, la mentira y el gaslighting haciéndote dudar de ti y de tu realidad?		
20	¿Suele usar la persuasión o la manipulación emocional (como actuar de víctima o decir que no le quieres lo suficiente), para obligarte a hacer algo que no deseas o conseguir lo que quiere?		
	SI ES TU PAREJA		
21	¿Suele triangularte con terceras personas, presume de que otras personas están interesadas en el/ella, pero después te tacha de paranoica(o) si muestras celos?		
22	¿Te has sorprendido, revisando sus redes sociales, correos o mensajes, porque desconocías de sus comportamientos perturbadores y tu desconfianza aumenta, cuanto más cosas descubres?		
23	¿Utiliza el sexo, como instrumento de control y enganche a la relación?		
24	¿Tiene períodos en los que desaparece y no da explicaciones, llegando incluso a enfadarse si le preguntas?		
25	¿No suele estar a tu lado en momentos difíciles o importantes para ti, aunque se lo pidas una y otra vez?		
	SI ES TU MADRE/PADRE		
21	¿Encuentra siempre la manera de hacer que las conversaciones o situaciones, giren en torno a el/ella, incluso si inicialmente se trataba de ti, tus problemas o tus logros?		
22	¿Ha mostrado, siempre, favoritismo hacia algunas(nos) de tus amigas(os)?		
23	¿Utiliza tus logros, para destacarse a si misma(o) o para competir contigo?		
24	¿A menudo te recuerda los sacrificios que ha hecho por ti al darte la vida y criarte, haciéndote sentir eternamente en deuda?		
25	¿Se entromete y opina, constantemente, de tus asuntos y decisiones, restándote autoridad haciéndote sentir controlada(o)?		

Una vez terminada la encuesta, cuenta sólo las respuestas afirmativas, sólo los síes.