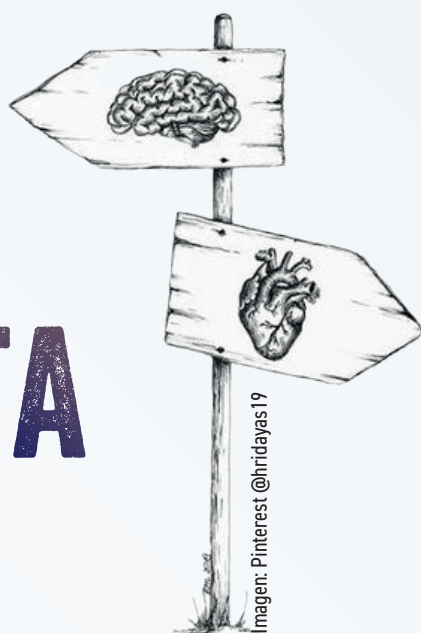


PARA FOMENTAR EL CUIDADO EN NUESTRAS RELACIONES...

# ¿CÓMO SE COMPORTA CONTIGO?



Este ejercicio de autoconocimiento es una guía que te permitirá prevenir comportamientos de riesgo y/o violencia.

Señala con una X si tu respuesta es SÍ.

- ¿Revisa tus cosas sin permiso?
- ¿Cuestiona constantemente dónde estás y con quién (te pide pruebas)?
- ¿Te compara constantemente?
- ¿Le da la vuelta a las cosas verbalmente hasta que parece que todo es culpa tuya?
- ¿Con frecuencia habla de sí mismo/a y no presta mucha atención a lo que a ti te pasa?
- ¿Se burla de tu aspecto físico o de algún otro rasgo o característica de tu personalidad?
- ¿No piensa en las consecuencias de lo que hace cuando está molesto/a?
- ¿Te habla a menudo con un tono hostil o agresivo?
- ¿Te niega muestras de cariño o te deja de hablar, como forma de castigo si no haces lo que quiere?
- ¿Te dice cosas mezquinas o crueles y después te dice: «Era broma»?
- ¿Te dice cómo debes vestirme y actuar, con quién relacionarte o qué debes decir?
- ¿Te hace sentir que lo que haces está bien, pero podría estar mejor o no es suficiente?
- ¿Ante un conflicto, en lugar de hablar de la situación, hace otra cosa que te lastime (venganza)?

Fuente: Adaptación por DDU del libro: Glass, L. (2014). Hombres tóxicos. Argentina: Paidós

**Si has respondido SÍ a una o varias de estas preguntas, tu relación presenta comportamientos de riesgo y/o violencia. Busca Orientación Psicológica.**

**En ningún caso, tus relaciones deben de vulnerar tu dignidad, seguridad y confianza en ti mismo/a.**

**#UniversidadLibreDeViolencias**

Encuentra la versión más amplia de este cuestionario en:



INFORMES:  
paulina.rivera.diez@iberopuebla.mx  
T. 222.372.3060

 IberoPueblaMX

 Iberopueblaoficial

[www.iberopuebla.mx](http://www.iberopuebla.mx)