

Listado de expresiones de violencia hacia mi misma.

1. Evito que las otras personas se den cuenta de mi dolor o sufrimiento.
2. Soy una persona muy callada, no comparto angustias, temores, dudas.
3. No me arreglo ni cuido de mi aspecto físico.
4. No designo algún tiempo durante el día para mi misma o para hacer algo que quiero o me gusta.
5. Cuando tengo problemas suelo aislarme.
6. Cuando tengo algún problema o sufrimiento procuro aguantar lo más que pueda.
7. Cuando m enfermo minimizo mi enfermedad (por ej. no reposando, no, no tomando los medicamentos prescritos, etc.).
8. Actuó para “dar gusto” a las demás personas sin pensar en mi misma. Ej. Tener relaciones sexuales sin desearlas, haces cosas sin desearlas. etc.
9. Alimento en mí sentimientos de culpa.
10. Alimento en mí sentimientos negativos hacia mi misma.
11. Me cuesta dejarme mimar, cuidar, y atender por otras personas.
12. Permito que otras personas me falten el respeto o me levanten la voz.
13. Permito que otras personas me agredan física o psicológicamente.
14. Trabajo o estudio en exceso.
15. Tomo licor o fumo en exceso.
16. Algunas veces me drogo con fármacos o químicos..
17. Algunas veces siento dolor y no busco ayuda.
18. Me siento insatisfecha con mi cuerpo.
19. Tengo relaciones sexuales promiscuas.
20. Tengo relaciones sexuales sin protección.
21. Tengo una dieta nociva o poco saludable.
22. No duermo el tiempo que mi cuerpo requiere.
23. Soy casi siempre la última en servirme la comida y en sentarme a comer.
24. Muy a menudo como de las sobras de los platos de mis hijos/as o de mi marido.
25. Generalmente no pido ayuda y si alguna persona se ofrece a ayudarme me cuesta aceptar su ofrecimiento.
26. No dejo fácilmente que otras personas me expresen afecto o cariño.