
RECHAZO



Responde las siguientes preguntas

1 ¿Cuántas veces sentiste que cuando eras niño te quedabas jugando solo o te ignoraban tus compañeros del colegio?

2 ¿De niño o ahora has escuchado comentarios dentro de la familia y amigos en donde te han comparado con alguien?

3 ¿Has sentido que cuando eras niño no escuchaban lo que decías o ignoraban tus comentarios como si no tuvieran importancia?

4 ¿Has sentido que no tienes valor para tu familia?, pareja o amigos?

5 ¿Te ha pasado que te has sentido mal contigo mismo cuando sientes que no eres aceptado cómo eres?

ABANDONO



Responde las siguientes preguntas

1 ¿Mi mamá/o papá se fue cuando yo era niño/a y nunca se interesó por conocerme?

2 ¿Me he sentido culpable por las veces en que mi papá o mamá se ha alejado de mí como si yo fuera la causa ?

3 ¿Me he sentido solo muchas veces a lo largo de mi vida como si tuviera un vacío en mi corazón?

4 ¿He querido compensar el no tener a mi papá o mamá en mi vida con otras cosas que me afectan y me llevan a mi autodestrucción ?

5 ¿Me duele y tengo rabia porque siento como si no fuera amado/a por mis propios padres ?

5 ¿Siento un vacío en mi corazón por la muerte de alguno de mis padres ?

INJUSTICIA



Responde las siguientes preguntas

- 1** ¿He sentido que tengo que ser perfecto/a porque mis padres me exigen desde que soy niña?

- 2** ¿Muchas veces he sentido que soy un inútil, y no sirvo para nada?

- 3** He dañado mi corazón por sentir que no soy suficiente ?

- 4** Me he vuelto una persona fría conmigo mismo y los demás ?

- 5** Me he hecho daño a mí mismo con palabras o acciones por sentir que no es suficiente lo que hago o algo me sale mal?

HUMILLACIÓN



Responde las siguientes preguntas

1 ¿He sentido que mis papás o familiares se avergüenzan de mí?

2 ¿He sentido víctima de bullying en el colegio o universidad por parte de profesores o compañeros
Me he burlado en varias ocasiones de mí mismo/a?

3 ¿Me he sentido solo muchas veces a lo largo de mi vida como si tuviera un vacío en mi corazón?

4 ¿Me he sentido desaprobado con facilidad y constantemente por parte de mis padres, y parejas?

5 ¿Le he hecho daño a mi cuerpo como consecuencia de episodios traumáticos a lo largo de mi vida?

5 ¿Me da miedo la opinión de los demás, sin embargo centro mi propia mirada en lo que los demás opinan de mí ?

TRAICIÓN



Responde las siguientes preguntas

- 1** ¿Me he sentido engañado/engañada por uno de mis padres desde que era niño?

- 2** ¿Constantemente siento que las personas no cumplen lo que prometen?

- 3** ¿Me he sentido solo muchas veces a lo largo de mi vida como si tuviera un vacío en mi corazón?

- 4** ¿Me he vuelto exigente con los demás o conmigo mismo

- 5** ¿He sentido rabia o tristeza en mi corazón al no recibir la protección por parte de mis padres?
