



**¿ESTUVISTE CON UN O UNA  
NARCISISTA Y NO LO SABÍAS?**

**TEST PARA RECONOCER UNA RELACIÓN  
CON UN O UNA NARCISISTA**





## IMPORTANTE ANTES DE EMPEZAR:

Este test no reemplaza un diagnóstico clínico.

Está diseñado como una herramienta de autoconciencia emocional con base en psicología relacional, trauma complejo y terapia cognitivo-conductual para adultos (TCC-A).

Si el resultado te resuena, puedes profundizar con acompañamiento terapéutico.

## TEST – Responde SÍ o NO:

1. ¿Sientes que, aunque diste todo en esa relación, nunca fue suficiente?
2. ¿Te hicieron dudar de tu memoria o versión de lo que pasó (gaslighting)?
3. ¿Tus emociones eran minimizadas o tachadas de exageradas?
4. ¿Te sentías responsable de su estado emocional (ira, tristeza, enojo)?



5. ¿Te pedían que cambiara, pero ellos nunca lo hacían?

6. ¿Vivías en una montaña rusa emocional: idealización → desprecio → disculpas?

7. ¿Te aislaste de personas importantes para evitar conflictos con esa pareja?

8. ¿Notabas que siempre terminabas siendo la culpable, incluso sin saber por qué?

9. ¿Evitabas decir lo que pensabas para no provocar una discusión?

10. ¿Te manipularon usando el amor, la culpa o la lástima?

11. ¿Tu pareja parecía no tener empatía real hacia tu dolor?

12. ¿Tu pareja parecía no tener empatía real hacia tu dolor?

13. ¿Sientes que perdiste tu esencia o dejaste de reconocerte?



**14. ¿Después de terminar, aún te sientes confundida o culpable por lo vivido?**

**15. ¿Te cuesta hablar de esto sin sentir vergüenza, miedo o duda**

## **Resultados:**

**0–4 respuestas afirmativas relación no narcisista, pero con posibles banderas emocionales.**

No todo vínculo difícil es narcisista, pero si te sentiste invalidada, puedes revisar cómo estás ejerciendo tus límites, tu valor y tus necesidades.

**5–9 respuestas afirmativas zona de alerta emocional.**

Es probable que hayas vivido una relación con manipulación emocional o rasgos narcisistas encubiertos.

Puede que te cueste identificarlo porque hubo momentos de cariño, pero si saliste más rota que plena, eso ya es un indicador.

✨ Comienza a reconstruirte con compasión, no desde la culpa.



## 10 o más respuestas afirmativas alto riesgo de haber estado en una relación narcisista.

Es común que te sientas confundida, las relaciones narcisistas son un ciclo de “amor” y abuso emocional disfrazado de cuidado. Pero tú no exageras, lo que sentiste fue real y no hay que normalizarlo

¡No estás sola!  
¡No estás loca!  
¡No fue tu culpa!