

Terapia Akáshica®



**Método Akashic Healing®
Identificando Patrones Pasivo-Agresivos**

Instrucciones de Uso

Este cuestionario está diseñado para ayudarte a identificar comportamientos pasivo-agresivos vinculares. La conducta pasivoagresiva se caracteriza por expresar hostilidad de manera indirecta, evitando la confrontación directa. **No constituye un diagnóstico clínico** y debe ser complementado con apoyo profesional si identificas patrones problemáticos. El cuestionario se refiere a pareja, pero puedes adaptarlo a cualquier vínculo.

Cómo responder al cuestionario: Para cada pregunta, evalúa la frecuencia con la escala:

- **Nunca (0 puntos)**
 - **Raramente (1 punto)**
 - **A veces (2 puntos)**
 - **Frecuentemente (3 puntos)**
 - **Siempre (4 puntos)**
-

Cuestionario de Evaluación

1. Resistencia Silenciosa

¿Tu pareja evita cumplir con compromisos o responsabilidades sin decir "no" directamente, simplemente no haciendo las cosas?

2. Comunicación Ambigua

¿Usa frases como "está bien", "como quieras" o "no importa" cuando claramente sí le importa, dejándote adivinando sus verdaderos sentimientos?

3. Retrasos Sistemáticos

¿Llega consistentemente tarde a citas importantes para ti, especialmente cuando sabe que es algo que valoras?

4. Sarcasmo Hostil

¿Utiliza comentarios sarcásticos, "bromas" hirientes o humor aparentemente inocente para expresar críticas o resentimiento?

5. Olvidos Selectivos

¿"Olvida" convenientemente hacer cosas que te pidió o que son importantes para ti, pero recuerda perfectamente otras cosas?

6. Sabotaje Sutil

¿Interfiere indirectamente con tus planes, proyectos o éxitos de maneras que parecen accidentales o involuntarias?

7. Victimización Constante

¿Se presenta como víctima de las circunstancias, de ti o de otros, evitando asumir responsabilidad por sus acciones?

8. Negación de Emociones

¿Niega estar molesto, enojado o resentido, insistiendo en que "todo está bien" mientras su comportamiento indica lo contrario?

9. Cumplidos Envenenados

¿Te da elogios que incluyen críticas sutiles o comparaciones desfavorables ("te ves bien... para tu edad")?

10. Silencio Punitivo

¿Te castiga con silencio, respuestas monosilábicas o frialdad emocional cuando está molesto, en lugar de comunicar directamente el problema?

11. Procrastinación Estratégica

¿Posterga tareas importantes para la relación hasta que se vuelven crisis o hasta que tú las hagas?

12. Críticas Indirectas

¿Critica o se queja de ti con otras personas en lugar de hablarlo contigo directamente?

13. Compliance Superficial

¿Acepta hacer cosas verbalmente pero luego las hace mal, a medias o con evidente mala gana?

14. Culpabilización Sutil

¿Te hace sentir culpable por sus problemas, emociones o circunstancias sin acusarte directamente?

15. Evitación del Conflicto

¿Evita sistemáticamente conversaciones importantes sobre problemas en la relación, cambiando de tema o retirándose físicamente?

Interpretación de Resultados

Puntuación Total: ___/60

0-15 puntos: Patrones pasivo-agresivos mínimos o ausentes **16-30 puntos:** Algunos comportamientos pasivo-agresivos - considera abordar la comunicación en la relación **31-45 puntos:** Patrones significativos - se recomienda terapia de pareja o individual **46-60 puntos:** Patrones severos - busca apoyo profesional para evaluar la viabilidad de la relación

Señales de Alerta Adicionales

Considera buscar ayuda profesional si experimentas:

- Sensación constante de confusión sobre el estado emocional de tu pareja
 - Sentimiento de "caminar sobre cáscaras de huevo" para evitar su ira silenciosa
 - Fatiga emocional por intentar descifrar mensajes indirectos
 - Aumento de tu propia ansiedad o frustración en la relación
 - Sensación de que eres responsable de todos los problemas de la relación
 - Pérdida de confianza en tu capacidad para entender las dinámicas relacionales
-

Impacto en la Relación

Los patrones pasivo-agresivos pueden generar:

- **Comunicación deteriorada:** Malentendidos constantes y falta de claridad
 - **Clima de tensión:** Atmósfera de resentimiento no expresado
 - **Desgaste emocional:** Agotamiento por la comunicación indirecta
 - **Erosión de la confianza:** Incertidumbre sobre las verdaderas intenciones
 - **Ciclos negativos:** Frustración mutua que se perpetúa
-

Estrategias de Manejo

Si identificas estos patrones:

Para ti:

- **Establece límites claros** sobre comportamientos inaceptables
- **Comunica directamente** tus necesidades y expectativas
- **No asumas responsabilidad** por las emociones no expresadas de tu pareja
- **Mantén tu bienestar emocional** como prioridad

Para la relación:

- **Fomenta la comunicación directa** modelando este comportamiento
 - **Establece consecuencias** para comportamientos pasivo-agresivos
 - **Busca terapia de pareja** especializada en problemas de comunicación
 - **Evalúa la viabilidad** de la relación si no hay cambios
-

Recursos de Apoyo

- **Terapia akáshica individual:** Para desarrollar herramientas de comunicación asertiva

- **Terapia sistémica akáshica de pareja:** Especializada en problemas de comunicación
 - **Libros sobre comunicación asertiva** y manejo de relaciones difíciles
 - **Grupos terapéuticos akáshicos de apoyo** para personas en situaciones complicadas
-

Nota Importante

La conducta pasivoagresiva es un patrón de comportamiento aprendido que puede cambiar con conciencia y esfuerzo. Sin embargo, el cambio requiere que la persona reconozca el problema y esté dispuesta a trabajar en él. Si tu pareja no reconoce estos patrones o no está dispuesta a cambiar, es importante que evalúes si esta dinámica es sostenible para tu bienestar a largo plazo.

Recuerda: mereces una comunicación clara, honesta y respetuosa en todas tus relaciones.