

# Lista de banderas rojas narcisistas

¿Estás intentando averiguar si estás casado, relacionado, saliendo o trabajando con un narcisista? Hemos recopilado una lista de muchos de los comportamientos y patrones de un narcisista. Usa esta lista como guía para evaluar si has tenido la mala suerte de encontrarte con alguien con este trastorno de la personalidad. Cuantos más puntos marques, más cerca estarás de la realidad de que necesitas protegerte y perder el contacto con esta persona.

Si tienes preguntas adicionales, disponemos de un servicio donde podremos responder a ellas por e-mail: <https://narcissistabusesupport.com/product/email-support/>.

## Cómo actúan

- ☐ Apresuran la intimidad: falsa alma gemela
- ☐ Encantadores
- ☐ Centrados en su estatus social
- ☐ Su comportamiento nunca cambia
- ☐ Mentirosos compulsivos
- ☐ Irresponsables e impulsivos

## Patrones que vigilar

- ☐ Sientes que algo va mal
- ☐ Hay mucha gente loca en su pasado
- ☐ Se preocupa por su imagen pública
- ☐ No considera reglas ni leyes
- ☐ Nunca se disculpa
- ☐ Exige confianza
- ☐ Tiene relaciones fragmentadas
- ☐ No asume responsabilidades
- ☐ Se inventa excusas
- ☐ Gestión financiera pobre
- ☐ Infidelidad
- ☐ Sientes que puedes estar en peligro
- ☐ Proyección
- ☐ Confusión: la historia cambia

- ☐ Intrusivo y controlador
- ☐ Aislamiento
- ☐ Se enfada cuando es confrontado
- ☐ Doble moral
- ☐ Consume alcohol y drogas
- ☐ Sin responsabilidad: culpa a otros
- ☐ Dos caras, critica a otros a sus espaldas
- ☐ Actúa diferente en público y en privado
- ☐ Vive en un mundo de fantasía
- ☐ Distorsiona hechos para que le favorezcan
- ☐ Provoca y luego culpa
- ☐ Conversaciones circulares
- ☐ Condescendiente
- ☐ Humillación
- ☐ Siempre es la víctima
- ☐ Te insulta, tortura, se ríe o burla de ti
- ☐ Tiene distintas personalidades alrededor de personas diferentes
- ☐ Sientes que caminas con pies de plomo
- ☐ Tiene una personalidad falsa en público
- ☐ No tiene amigos duraderos
- ☐ Puede que no tenga relación con su familia
- ☐ Reacción hostil ante atención y méritos atribuidos a otros
- ☐ Tus sentimientos y emociones no son validados ni permitidos
- ☐ Tergiversa tus palabras en discusiones
- ☐ Temes que cualquier pelea pueda acabar con vuestra relación
- ☐ Usa tus palabras contra ti
- ☐ Provoca culpabilidad en ti

Si tienes preguntas adicionales, disponemos de un servicio donde podremos responderlas por e-mail: <https://narcissistabusesupport.com/product/email-support/>.

- ☐ Nunca alcanzas sus expectativas
- ☐ Hablan mal de ex-parejas, pero siguen quedando con ellas para provocar celos
- ☐ El drama los sigue, pero te culpan a ti
- ☐ Prosperan en el drama y tienen un amplio suministro del mismo
- ☐ Deben tener la razón
- ☐ Señala tus imperfecciones
- ☐ Recuerda cosas que hiciste hace años y las menciona en discusiones
- ☐ Las víctimas suelen ver el fraude en ellos
- ☐ Saben cómo presionarte para provocarte
- ☐ Promesas rotas
- ☐ Utiliza a tus amigos y familiares como monos voladores (los pone en tu contra)
- ☐ Puede que te corrijan constantemente: nada está bien dicho ni hecho
- ☐ Controlan tus gastos
- ☐ Menosprecian tus logros
- ☐ A menudo no saben reírse de sí mismos
- ☐ Si alguien va en su contra, lucharán a muerte
- ☐ ¿Te acusan de cosas que no has hecho? Hacen luz de gas.
- ☐ Tratamiento del silencio para controlarte
- ☐ Distancian a su hijo del otro padre
- ☐ Carece de integridad con otras personas
- ☐ Presumidos (falsas afirmaciones)
- ☐ Quieren que mejores su vida

### Rasgos de personalidad

- ☐ Gran ego: superioridad
- ☐ Ansía poder y control
- ☐ Egocéntrico
- ☐ Se creen con derecho a privilegios
- ☐ Actores con muchos papeles (máscaras)
- ☐ Te compara con todo el mundo que conoce (saca lo bueno y luego lo malo)
- ☐ Utiliza a los niños como peones
- ☐ Lo "supera" todo y avanza rápidamente
- ☐ Pocas posesiones personales

- ☐ Detalles inconsistentes de su pasado
- ☐ Te niegan su atención para manipuarte
- ☐ No les gustan las fiestas para otros porque ellos no son el centro de atención
- ☐ Acabas buscando lo que es un narcisista: detective
- ☐ Te difaman: campañas de difamación
- ☐ "Facebombing": se acercan a tus amigos en Facebook
- ☐ Usa sus redes sociales para provocar celos en sus ex-parejas
- ☐ Se aburren fácilmente
- ☐ A menudo son compulsivos y quieren tener las últimas tecnologías
- ☐ Pinta a sus víctimas como inestables
- ☐ Fuerza deseos sexuales
- ☐ Se centra en tus imperfecciones, pero ignora las propias
- ☐ Hace bromas para insultarte y desgastarte
- ☐ Gobernados por el dinero; quieren el tuyo
- ☐ Reajustan la historia a sus necesidades
- ☐ A menudo aparentan ser muy emocionales para manipular

### Lo que ocurrió

- ☐ Fuiste marcado como buen suministro
- ☐ Bombardeo amoroso
- ☐ Reflejan tus mejores cualidades para que pienses que tienen todo lo que buscas
- ☐ Sus amigos lo aman o lo odian
- ☐ Triangulación
- ☐ Bajaron tus expectativas
- ☐ Usan la culpa y dar pena como estrategia
- ☐ Te han deteriorado
- ☐ Hacen luz de gas
- ☐ Campañas de difamación
- ☐ Te han absorbido
- ☐ Te han aislado
- ☐ Disonancia cognitiva
- ☐ Insensibilización y sumisión
- ☐ Ghosting: rompen el contacto sin aviso

Si no te suena alguno de estos términos, visita la siguiente página (en inglés): <https://narcissistabusesupport.com/narc-speak-2/>