

La **codependencia** conduce al individuo que la sufre a involucrarse en los problemas de otra persona a la que se vincula afectivamente (hijo, pareja, amigo, familiar, compañero...), preocupándose en exceso por el bienestar de ésta, y olvidándose de sí mismo y de sus propias necesidades.

AUTO-EXAMEN

¿TE ESTÁS COMPORTANDO COMO CODEPENDIENTE?

| PREGUNTAS: | SI | NO |
|--|----|----|
| ¿Te comprometes demasiado? | | |
| ¿Te ves forzado a ayudar a otros a resolver sus problemas? | | |
| ¿Te sientes demasiado responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de todos? | | |
| ¿Te enorgulleces de crear calma en una situación caótica? | | |
| ¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo? | | |
| ¿Te cuesta trabajo expresar tus sentimientos? | | |
| ¿Tienes dificultad en completar un proyecto? | | |
| ¿Tienes dificultad para divertirte? | | |
| ¿Creciste en medio de demasiados “deberías”? | | |
| ¿Tiendes a ignorar problemas y pretendes que no existen? | | |
| ¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente o disfuncional? | | |
| ¿Sientes que si no eres productivo no vales? | | |
| ¿Te sientes incomodo cuando te alaban? | | |
| ¿Te sientes atrapado en las relaciones? | | |
| ¿Quisieras tener más tiempo para ejercicios, aficiones o deportes? | | |
| ¿Dices muy seguido que ya no toleras más ciertas conductas de otras personas? | | |
| ¿Te sientes a menudo “loco” y ya no sabes que es ser “normal”? | | |
| ¿Te sientes muy ansioso por un cambio o promoción en el trabajo? | | |
| ¿Mientes o exageras cuando sería igual de fácil decir la verdad? | | |
| ¿Tienes miedo de tu propia ira? | | |
| ¿Buscas personas necesitadas para ayudarlas? | | |
| ¿Tratas de guardar tus sentimientos para ti mismo y poner buena cara? | | |
| ¿Te excusas cuando tienes pereza? | | |
| ¿Llegas siempre tarde a las citas, reuniones, etc.? | | |
| ¿Te sientes cansado y sin energía? | | |
| ¿Sientes que si no te llevas bien con tu superior, es por tu culpa? | | |
| ¿Te disgusta tomar cualquier riesgo? | | |
| ¿Tiendes a gastar el dinero compulsivamente, comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, fumar, trabajar en exceso o beber demasiado? | | |
| ¿Has perdido interés en el sexo? | | |
| ¿Tienes frecuentes problemas médicos como colitis, úlceras, hipertensión, asma, dolores de cabeza o de espalda? | | |
| ¿Te accidentas frecuentemente? | | |
| ¿Tienes miedo al abandono, a la soledad, al rechazo? | | |
| ¿Tiendes a menospreciar los problemas, a racionalizarlos y frecuentemente dices si pero...? | | |
| ¿Te encuentras frecuentemente culpando a otros? | | |

Si tu calificación es **mayor de CINCO respuestas afirmativas**,
te recomiendo [buscar ayuda profesional](#).



¿PARA QUÉ TE ESTÁS COMPORTANDO COMO CODEPENDIENTE?