

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?