

Al principio, la mayoría de nosotros descubrimos que nos identificamos con varias características en cada categoría. Algunos de nosotros nos identificamos más fuertemente con una o dos categorías. Cuando asistimos a reuniones, leemos literatura de CoDA y trabajamos con nuestros padrinos/madrinas, nos sorprendió ver que otras características aparecían en nuestras vidas.

Cuando compartimos nuestras historias y escuchamos a otros compartir, comenzamos a reconocer que las causas de nuestro dolor se debían a patrones de vida no saludables y prolongados. Patrones que comenzaron como una forma de lidiar con el estrés abrumador, el abuso y la negligencia infantil.

En CoDA, aprendemos que no estamos solos. Aceptamos que nuestro dolor es una llamada de atención. Un llamado a aprender una nueva forma de vivir y prosperar. Descubrimos que estamos listos para cambiar y crecer a medida que trabajamos en el programa de Codependientes Anónimos.

Encuentre más información sobre CoDA en:

- Bienvenida a Codependientes Anónimos
- Asistiendo a Reuniones
- ¿Qué es CoDA?
- Manual de Instrucciones para Participantes Nuevos
- Codependientes Anónimos



Esta es la literatura avalada por la Conferencia de CoDA  
Copyright © 1989 Revisado en mayo de 2019  
Segunda Edición

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida  
o fotocopiada sin permiso por escrito  
de Co-Dependents Anonymous, Inc.

**Para más información acerca de CoDA:**

[www.divulgacioncoda.org](http://www.divulgacioncoda.org)

[espanol@coda.org](mailto:espanol@coda.org)

**Codependientes Anónimos, Inc.**

Teléfono: +1 602 277-7991

Llamada gratuita en inglés: +1 888 444-2359

Llamada gratuita en español: +1 888 444-2379

**Para copias adicionales de este folleto**

y otra literatura de CoDA:

**CoRe Publications Inc.**

[www.corepublications.org](http://www.corepublications.org)

[info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org)

**Sírvase ingresar, en el espacio de abajo, los  
datos de su grupo base.**

**REUNIONES:**

**¿Soy Codependiente?  
Codependientes Anónimos**

Muchos llegamos a Codependientes Anónimos, CoDA, inseguros de si pertenecemos. La recuperación comienza con una autoevaluación honesta.

Para hacer una autoevaluación, ofrecemos una lista de actitudes y patrones de comportamiento comunes que los miembros de CoDA hemos seguido en nuestras propias vidas.

## Patrones de Negación

Los codependientes a menudo...

1. tienen dificultades para identificar sus sentimientos.
2. minimizan, alteran o niegan sus sentimientos.
3. se perciben como muy generosos y dedicados al bienestar de otros.

## Patrones de Baja Autoestima

Los codependientes a menudo....

1. tienen dificultad para tomar decisiones.
2. juzgan duramente sus pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
3. sienten vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
4. son incapaces de identificar o pedir lo que quieren y necesitan.
5. valoran la aprobación de otros de sus pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
6. no se perciben como dignos de recibir amor, ni como personas valiosas.

## Patrones de Complacencia

Los codependientes a menudo....

1. comprometen sus valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
2. son muy sensibles a los sentimientos de otros y los asumen como propios.
3. son extremadamente leales y se mantienen en situaciones dañinas demasiado tiempo.
4. valoran más las opiniones y sentimientos de los demás y temen expresar puntos de vista o sentimientos diferentes.
5. dejan de lado sus propios intereses para hacer lo que otros quieren.
6. aceptan el sexo como un sustituto del amor.

## Patrones de Control

Los codependientes a menudo...

1. creen que las personas son incapaces de cuidarse a sí mismas.
2. tratan de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
3. se resienten cuando los demás rechazan su ayuda o consejos.
4. ofrecen consejos y guía sin que nadie se los pida.
5. despilfarran regalos y favores a los que desean influir.
6. usan el sexo para obtener aprobación y aceptación.
7. tienen que sentirse necesitados para tener una relación con otros.

## Patrones de Evitación

Los codependientes a menudo...

1. actúan de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar, o expresar rabia hacia ellos.
2. juzgan duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
3. evitan la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias, para sentirse más seguros.
4. permiten que sus adicciones a la gente, los lugares y las cosas, los distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
5. utilizan comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
6. creen que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad.

*Nota: una lista más amplia de patrones y características está disponible en otras publicaciones de CoDA y en línea en [www.divulgacioncoda.org](http://www.divulgacioncoda.org)*

## ¿Soy Codependiente?

Las crisis personales o el dolor insoportable, crónico y emocional nos llevaron a muchos a CoDA. Llegamos a nuestra primera reunión sintiéndonos sin esperanza e indefensos. Nos preguntamos por qué nuestros esfuerzos para arreglarnos a nosotros mismos y a los demás no funcionaban, sin importar cuánto lo intentáramos. Habíamos llegado a una encrucijada: continuar con nuestras viejas formas de enfrentarnos o buscar una nueva forma de salir de nuestro dolor.