



# Codependientes Anónimos

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

Protegido por los derechos de autor © 2010 Co-Dependents Anonymous, Inc. y sus concedentes - Todos los derechos reservados.

## Patrones y características de la codependencia

La siguiente lista ofrece una referencia para orientar y ayudar en la auto-evaluación de la codependencia. Puede ser particularmente útil para los principiantes. También ayudará a aquellos con tiempo en la recuperación, para determinar qué rasgos aún requieren atención para ser transformados.

### Patrones de Negación

- Tengo dificultades para identificar mis sentimientos.
- Minimizo, altero o niego mis sentimientos.
- Me percibo como muy generoso y dedicado al bienestar de otros.
- Carezco de empatía para con los sentimientos y necesidades de otros.
- Califico a otros con mis propias características negativas.
- Considero que me puedo cuidar sin ayuda de otros.
- Enmascaro mi dolor de varias maneras, como rabia, gracia o aislamiento.
- Expreso negatividad o agresión de maneras indirectas y pasivas.
- Busco la aceptación de personas no accesibles emocionalmente.

### Patrones de Baja Auto-Estima

- Tengo dificultad para tomar decisiones.
- Juzgo duramente mis pensamientos, palabras y acciones, como si no fueran lo suficientemente buenos.
- Siento vergüenza al recibir reconocimientos, halagos o regalos.
- Valoro la aprobación de otros de mis pensamientos, sentimientos y conductas, en lugar de la propia.
- No me percibo como digno de recibir amor, ni como persona valiosa.
- Busco constantemente el reconocimiento y los halagos de los demás, para así sentirme valioso.
- Tengo dificultad para admitir que he cometido error.
- Aparento tener la razón ante los demás e incluso miento para dar buena apariencia.
- Soy incapaz de identificar o pedir lo que quiero y necesito.
- Me percibo como superior a otros.
- Busco que otros me brinden sensación de seguridad.
- Tengo dificultad para iniciar algo, cumplir con las fechas límites y completar proyectos.
- Tengo problemas al definir las prioridades y los límites saludables.

## **Patrones de Sumisión/Complacencia/Conformidad**

- Soy extremadamente leal y me mantengo en situaciones dañinas demasiado tiempo.
- Comprometo mis valores e integridad para evitar el rechazo o la ira de otras personas.
- Dejo de lado mis intereses personales para hacer lo que otros quieren.
- Soy muy sensible a los sentimientos de otros y los asumo como propios.
- Temo expresar mis creencias, opiniones y sentimientos cuando difieren de los de otros.
- Acepto el sexo como sustituto del amor que deseo.
- Tomo decisiones sin tener en cuenta las consecuencias.
- Renuncio a mi propia verdad para obtener la aprobación de otros o evitar el cambio.

## **Patrones de Control**

- Creo que la mayoría de las personas son incapaces de cuidarse.
- Trato de convencer a otros de lo que deben pensar, hacer y sentir.
- Ofrezco consejos y guía sin que nadie me los pida.
- Me resiento cuando los demás rechazan mi ayuda o consejos.
- Despilfarro regalos y favores a los que deseo influir.
- Uso el sexo para obtener aprobación y aceptación.
- Tengo que sentirme necesitado para tener una relación con otros.
- Exijo que otros satisfagan mis necesidades.
- Utilizo el encanto y el carisma para convencer a otros de mi capacidad de ser cariñoso y compasivo.
- Uso la culpa y la vergüenza para explotar emocionalmente a otros.
- Me niego a colaborar con otros, hacer compromisos o negociaciones.
- Adopto una actitud de indiferencia, impotencia, autoridad o rabia para manipular los resultados.
- Uso jerga de recuperación en un intento de controlar la conducta de otros.
- Finjo estar de acuerdo con otros para obtener lo que deseo.

## **Patrones de Evitación**

- Actúo de formas que invitan a otros rechazar, avergonzar, o expresar rabia hacia mí.
- Juzgo duramente lo que otros piensan, dicen o hacen.
- Evito la intimidad emocional, física o sexual como medio de mantener las distancias para sentirme más seguro.
- Permito que mis adicciones a la gente, los lugares y las cosas, me distraigan para evitar intimidad en las relaciones personales.
- Utilizo comunicación indirecta y evasiva para evitar los conflictos o los enfrentamientos.
- Disminuyo mi capacidad de tener relaciones saludables al renunciar el uso de todas las herramientas de la recuperación.
- Reprimo mis sentimientos o necesidades para evitar sentirme vulnerable.
- Atraigo a otros, pero cuando se acercan, los alejo.
- Renuncio a entregar mi propia voluntad, a fin de evitar rendirme ante un poder mayor que mí mismo.
- Considero que las demostraciones de emoción son una señal de debilidad y por eso me niego a expresar aprecio.

**Los Patrones y características de la codependencia no se los permite reimprimir ni volver a publicar sin el permiso escrito de Co-Dependents Anonymous, Inc.**

**Este documento se puede reimprimir del Sitio Web [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) para el uso de miembros de la Fraternidad de CoDA.**

**Derechos reservados © 2011 Co-Dependents, Anonymous, Inc. – Todos los derechos reservados**