

### **Evaluación: ¿Cómo saber si soy codependiente?**

- 1) ¿Te comprometes demasiado? Si ( ) No ( )
- 2) ¿Te ves forzado a ayudar a otros a resolver sus problemas? (Por ejemplo, ¿ofreces consejos que no te piden?) Si ( ) No ( )
- 3) ¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo? Si ( ) No ( )
- 4) ¿Creciste en medio de demasiados "deberías"? Si ( ) No ( )
- 5) ¿Tiendes a ignorar problemas y pretendes que no existen? Si ( ) No ( )
- 6) ¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente o disfuncional? Si ( ) No ( )
- 7) ¿Sientes que si no eres productivo no vales? Si ( ) No ( )
- 8) ¿Te sientes incómodo cuando te alaban? Si ( ) No ( )
- 9) ¿Te sientes atrapado en las relaciones? Si ( ) No ( )
- 10) ¿Dices muy seguido que ya no tolerarás más ciertas conductas de otras personas?  
Si ( ) No ( )
- 11) ¿Buscas constante aprobación y afirmación? Si ( ) No ( )
- 12) ¿Buscas personas necesitadas para ayudarlas? Si ( ) No ( )
- 13) ¿Tratas de guardar tus sentimientos para ti mismo y poner buena cara? Si ( ) No ( )
- 14) ¿Llegas siempre tarde a las citas, reuniones, etcétera? Si ( ) No ( )
- 15) ¿Te sientes cansado y sin energía? Si ( ) No ( )
- 16) ¿Tienes frecuentes problemas médicos con colitis, úlceras, hipertensión, asma, dolores de cabeza o de espalda? Si ( ) No ( )
- 17) ¿Tienes miedo al abandono, a la soledad, al rechazo? Si ( ) No ( )