Test de codependencia - Aura Medina De Wit

Como apoyo y dado que el primero paso para salir de una enfermedad es reconocerla, te propongo una serie de preguntas recopiladas de varios cuestionarios usados en el tratamiento de la codependencia.

Este cuestionario se utiliza en los grupos de 12 pasos de Codependientes Anónimos para ayudar a las personas a identificar si sufren de personalidad o conducta codependiente.

Más de 5 respuestas afirmativas señala problemas de codependencia, por supuesto en diferentes grados, pero al final son cuestiones que nos impiden tener una vida más plena y satisfactoria.

Contestar Sí o No

- ¿Te comprometes demasiado?
- ¿Te ves forzado a ayudar a otros a resolver sus problemas, ofreces consejos que no te piden?
- ¿Te sientes demasiado responsable de los sentimientos, pensamientos, acciones, necesidades y bienestar de otros?
- ¿Te enorgullece crear calma en una situación caótica?
- ¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo?
- ¿Te cuesta trabajo expresar sentimientos?
- ¿Tienes dificultad en completar un proyecto, llevarlo a cabo de principio a fin?
- ¿Tienes dificultad para divertirte?
- ¿Creciste en medio de demasiados “deberías”?
- ¿Tiendes a ignorar problemas y pretender que no existen?

- ¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente, o disfuncional?
- ¿Sientes que si no eres productivo no vales?
- ¿Te sientes incómoda cuando te alaban o te hacen algún cumplido?
- ¿Te sientes atrapada en las relaciones?
- ¿Quisieras tener más tiempo para aficiones, ejercicio, deportes?
- ¿Dices demasiado frecuentemente que ya no tolerarás más ciertas conductas de ciertas personas?
- ¿Te sientes a menudo "loco", "loca" y te cuestionas que es ser "normal"?
- ¿Te sientes muy ansiosa por cambios o promociones en el trabajo?
- ¿Buscas constante aprobación y afirmación?
- ¿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 pones "buena" cara?
- Cuando flojeas, ¿te excusas?
- ¿Llegas siempre tarde a reuniones, citas, etc.?
- ¿Te sientes cansada y sin energía?

- ¿Sientes que si no te llevas bien con tu superior es tu culpa?
- ¿No quieres tomar ningún riesgo?
- ¿Tienes a gastar el dinero compulsivamente, comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, fumar, o beber demasiado?
- ¿Has perdido interés en el sexo?
- ¿Tienes frecuentes problemas médicos como colitis, úlcera, hipertensión, gastritis, asma, dolores de cabeza o de espalda?
- ¿Te accidentas frecuentemente?
- ¿Tienes miedo al rechazo, abandono, soledad?
- ¿Crees que puedes salir adelante sin la ayuda de un poder superior?
- ¿Tienes a minimizar los problemas a racionalizarlos, y frecuentemente dices, "sí, pero ..."?
- ¿Te encuentras frecuentemente culpando a otros?