
Curso: Libres de la Codependencia Emocional



Test 1:

Facilitador MSc. MinorVindas.

<https://consejeriadepareja.net/cursos>



Marca con un check las preguntas que representan un sí. Así comprenderás cuanto la codependencia te puede estar afectando.

Al final el test te revela cual codependiente o no eres

1. ¿Te comprometes demasiado?
2. ¿Te ves forzado a ayudar a otros a resolver sus problemas?
Ejemplo: ¿ofreces consejos que no te piden?
3. ¿Te sientes demasiado responsable de los sentimientos, pensamientos y acciones de otros?
4. ¿Te enorgullece de crear calma en una situación caótica?
5. ¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo?
6. ¿Te cuesta trabajo expresar tus sentimientos?
7. ¿Tienes dificultad en completar un proyecto? (de principio a fin)
8. ¿Tienes dificultad para divertirte?
9. ¿Creciste en un medio de demasiados "deberías"?
10. ¿Tienes a ignorar problemas y pretendes que no existen?
11. ¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente o disfuncional?
12. ¿Sientes que, si no eres productivo, no vales?
13. ¿Te sientes incomodo (a) cuando te halagan?
14. ¿Te sientes atrapado en las relaciones?
15. ¿Quisieras tener más tiempo para recreación, aficiones o deportes?
16. ¿Dices muy seguido que ya no tolerarás más ciertas conductas de otras personas?
17. ¿Te sientes a menudo "loco (a) y no sabes que es ser "normal"?

18. ¿Te sientes muy ansioso (a) por un cambio o promoción de trabajo?
19. ¿Mientes o exageras cuando sería igual de fácil decir la verdad?
20. ¿Buscas constantemente aprobación y afirmación?
21. ¿Tienes miedo de tu propia ira?
22. ¿Buscas personas necesitadas para ayudarlas?
23. Tratas de guardar tus sentimientos para ti y pones buena cara?
24. ¿Cuándo tienes pereza te excusas?
25. ¿Llegas siempre tarde a las citas, reuniones u otros eventos?
26. ¿Te sientes cansado y sin energía?
27. ¿Sientes que, si no te llevas bien con tu jefe, es por tu culpa?
28. ¿Te disgusta tomar cualquier riesgo?
29. ¿Tiendes a gastar el dinero compulsivamente, comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, fumar, trabajar en exceso o beber demasiado?
30. ¿Has perdido interés en el sexo?
31. ¿Tienes frecuentes problemas médicos como colitis, úlceras, hipertensión, asma, dolores de cabeza, o de espalda?
32. ¿Te accidentas frecuentemente?
33. ¿Tienes miedo al abandono, la soledad o al rechazo?
34. ¿Tiendes a menospreciar los problemas y racionalizarlos?
36. ¿frecuentemente dices, "sí, pero..."?
35. ¿Te encuentras frecuentemente culpando a otros?

Enumera las respuestas marcadas. Si tienes cinco respuestas afirmativas puedes considerarte una persona codependiente.

Si tienes entre 10 a 20 respuestas afirmativas eres muy codependiente

El auto conocimiento y amor propio, es suficientemente capaz

*de llenar cualquier vacío
en una persona que se
respete y cuida a sí
misma. Msc Minor
Vindas*

info@consejeriadepareja.
net

[https://consejeriadepareja.
net/cursos](https://consejeriadepareja.net/cursos)

Si tienes más de 20 respuestas afirmativas eres demasiado
codependiente

El primer paso para superar un problema es reconocerlo.

Curso Libres de la Codependencia Emocional