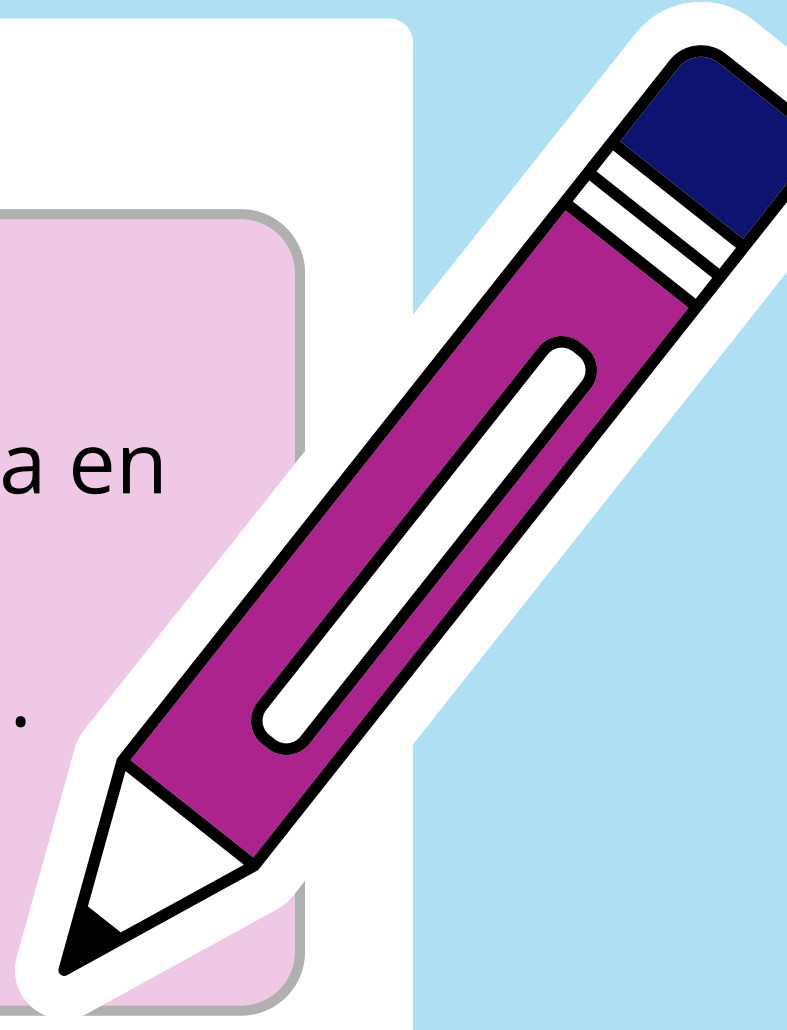


Instrucciones

- ◆ Responde con sinceridad y descubre si tienes patrones de codependencia en tus relaciones.
- ◆ Lee cada pregunta y Marca con una ✓ la opción que mejor te represente .
- ◆ Anota tus respuestas (A, B o C).
- ◆ Al final, revisa los resultados..



1. ¿Sientes que tu felicidad depende en gran medida de la aprobación de los demás?

- A) Sí, siempre busco validación.
- B) A veces, pero intento mejorar.
- C) No, mi felicidad depende de mí.

2. ¿Te cuesta decir "no" a los demás, incluso cuando te afecta?

- A) Sí, no sé poner límites.
- B) A veces, pero estoy aprendiendo.
- C) No, sé decir "no" cuando es necesario

3. ¿Pones las necesidades de los demás antes que las tuyas?

- A) Sí, siempre me sacrifico.
- B) A veces, pero intento equilibrarlo.
- C) No, cuido de mí primero.

4. ¿Sientes que eres responsable por los problemas de los demás?

- A) Sí, asumo su carga emocional.
- B) A veces, pero intento soltarlo.
- C) No, cada quien es responsable de su vida.

5. ¿Te cuesta expresar tus emociones por miedo a incomodar?¿s necesidades de los demás antes que las tuyas?

- A) Sí, me cuesta mucho.
- B) A veces, pero estoy mejorando.
- C) No, expreso lo que siento

6 ¿Has permanecido en relaciones dañinas por miedo a estar solo/a?

- A) Sí, me ha pasado.
- B) En el pasado, pero estoy cambiando.
- C) No, sé cuándo debo soltar.





7. ¿Buscas constantemente la aprobación y el amor de los demás?

- A) Sí, me define.
- B) A veces, pero trabajo en mi autoestima.
- C) No, me amo y valoro a mí mismo/a.

8. ¿Te sientes vacío/a cuando estás solo/a?

- A) Sí, me aterra la soledad.
- B) A veces, pero estoy aprendiendo a estar bien solo/a.
- C) No, disfruto mi compañía.o

9. ¿Tienes miedo de tomar decisiones por temor a ser rechazado/a?

- A) Sí, me cuesta mucho decidir.
- B) A veces, pero trabajo en ello.
- C) No, confío en mis decisiones

10 ¿Sientes que los demás te usan y no recibes nada a cambio?

- A) Sí, me siento utilizado/a.
- B) A veces, pero estoy aprendiendo a poner límites.
- C) No, sé proteger mi energía..



Resultados

Mayoría de A: ALERTA CODEPENDENCIA

Tus respuestas indican un fuerte patrón de codependencia. Tiendes a poner a los demás por encima de ti mismo/a, lo que puede afectar tu bienestar emocional. Es importante fortalecer tu autoestima y aprender a establecer límites. Considera buscar apoyo profesional.

Mayoría de B: EN PROCESO DE SANACIÓN

Has identificado ciertos patrones codependientes en el pasado, pero estás trabajando en mejorar tu amor propio y establecer relaciones más sanas. Sigue aprendiendo y fortaleciendo tu seguridad emocional.

Mayoría de C: AUTONOMÍA EMOCIONAL

Felicidades, tienes una buena relación contigo mismo/a y con los demás. Sabes poner límites, expresar lo que sientes y cuidar de ti. ¡Sigue cultivando tu bienestar emocional!

