Escanéame

También puedes acudir al
Consejo Estatal Contra las Adicciones
Dirección: Independencia #97, Col. Centro, Querétaro, Qro.
Teléfonos: 442 212 04 08 y/o 442 212 02 36

Redes sociales: Facebook, Instagram, X y TikTok
@CECAQRO | www.cecaqueretaro.gob.mx
Correo electrónico: cecaadicciones@queretaro.gob.mx

Todos los servicios son sin costo.

Línea de la vida:
800 911 2000

#CONTIGO Prevenimos adicciones y cuidamos la salud mental

SECRETARÍA DE SALUD · SESEQ | QUERÉTARO GOBIERNO DEL ESTADO Juntos, Adelante. | CONTIGO TODOS AVANZAMOS

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CREO EN MÍ

PROGRAMA DE GOBIERNO DEL ESTADO

CONTIGO

TODOS AVANZAMOS



Hablemos de: CODEPENDENCIA

PODEMOS AYUDARTE EN EL TRATAMIENTO
#CONTIGO cuidamos la salud mental

¿Qué es la codependencia?

La codependencia se refiere a un complejo estado emocional y conductual que afecta la capacidad de una persona para tener relaciones saludables y satisfacción mutua.

Esta dependencia puede afectar muchos tipos de relaciones, incluidas las que se establecen entre padres e hijos, hermanos, amigos, parejas o compañeros de trabajo. Es común que las personas codependientes también sufran enfermedades mentales crónicas o adicciones.

Las relaciones que se forman a través de la codependencia suelen caracterizarse como unilaterales, emocionalmente destructivas o incluso abusivas.

Tipos de codependencia:

- Codependencia emocional.
- Codependencia en relaciones de adicción.
- Codependencia en relaciones abusivas.
- Codependencia en relaciones de cuidado.
- Codependencia en relaciones de sobrecompensación.

¿En qué consiste la codependencia en relaciones de adicción?



Ocurre cuando una persona se involucra emocional y en ocasiones físicamente con alguien que tiene un problema de adicción. La persona codependiente asume el rol de cuidador, se enfoca en satisfacer las necesidades del adicto y descuida sus propias necesidades.

¿Cómo se manifiesta la codependencia en relaciones abusivas?

Se caracteriza por una dinámica en la que una persona abusiva ejerce control y poder sobre otra. La persona codependiente se mantiene en la relación a pesar del abuso, justifica o minimiza el comportamiento del abusador y puede sentirse responsable de la situación.

¿Qué es la codependencia en relaciones de cuidado?

Se presenta cuando una persona asume la responsabilidad excesiva de cuidar y satisfacer las necesidades de otra persona, a menudo en un contexto familiar o de cuidado de la salud. La persona codependiente puede descuidar su bienestar y se siente indispensable para el cuidado de la otra persona.



¿Cuál es la codependencia en relaciones de sobrecompensación?

Se presenta cuando una persona se involucra en relaciones donde se siente obligada a asumir un papel de salvador o rescatador.

La persona codependiente busca constantemente resolver los problemas y dificultades de los demás, descuidando sus propias necesidades en el proceso.

¿Qué causa la codependencia?

- La codependencia es un comportamiento aprendido en la infancia, común en familias disfuncionales, donde se imitan patrones de conducta.
- El término "codependiente" antes describía a cercanos a un adicto, pero ahora se asocia a un trastorno ligado a familias disfuncionales.
- Estas dinámicas surgen cuando la familia niega problemas graves, reprimiendo emociones y necesidades.
- La persona codependiente suele ignorar sus necesidades para cuidar a otros, manteniendo estas conductas en la adultez. Esto puede llevar a relaciones más sanas o perpetuar dinámicas insatisfactorias.

Señales de codependencia

- Límites deficientes con los demás.
- Baja autoestima.
- Comportamientos de cuidado.
- Obsesiones.
- Una necesidad de control.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Dificultad para identificar o comunicar pensamientos, sentimientos o necesidades.
- Ira crónica o reacciones emocionales fuertes.
- Una necesidad extrema de aprobación o reconocimiento.
- Negación de los problemas.
- Ansiedad o miedo de ser rechazado, juzgado o abandonado.
- Problemas de intimidad o relación.
- Mentir.

Si alguno de estos patrones de comportamiento le resulta familiar, es importante buscar ayuda.