Proyecto de:

Patrones de codependencia reconocerlos para transformarlos

- # Patrones de codependencia: reconocerlos para transformarlos

- **PATRONES DE NEGACIÓN**
- **PATRONES DE COMPLACENCIA**
- **PATRONES DE BAJA AUTOESTIMA**
- **PATRONES DE CONTROL**
- **PATRONES DE EVITACIÓN**

Los patrones de codependencia se describen como una serie de conductas establecidas en nuestra infancia, que se fueron sumando y estableciendo a través del desarrollo y experiencias de nuestra niñez. Algunos de estos patrones fueron aprendidos de copiar y aprender, algunas veces observando e interactuando en el entorno.

"Como codependientes no solo aprendimos con la mente, también aprendimos con el cuerpo". Y el cuerpo aprende a través de los sentidos. Lo que vimos muchas veces nos llenó de miedo: miradas de enojo, gestos de rechazo o violencia. Lo que escuchamos nos dejó impregnada la vergüenza: críticas, gritos, silencios que dolían más que las palabras. Lo que sentimos con el tacto nos enseñó a desconfiar, pues las caricias a veces estaban ausentes y otras veces eran dañinas. Lo que probamos en la boca nos llevó a confundir el vacío emocional con hambre. Y hasta lo que olimos quedó ligado a memorias de dolor, abandono o miedo.

Así, nuestros sentidos se impregnaron de miedo y vergüenza, interactuando con el entorno disfuncional, ya sea escuchando, observando, sintiendo en el cuerpo o percibiendo de distintas formas experiencias confusas y dolorosas, incluso algunos eventos traumáticos. Y nosotros fuimos sacando nuestras propias conclusiones, cuyos resultados después se fueron integrando a nuestras maneras de pensar y actuar. Sin algún tipo de ayuda llevamos estos conflictos emocionales y patrones de supervivencia hasta nuestra vida adulta. Vemos cómo emergen nuestros patrones de codependencia, muchas veces reaccionamos ante las personas de maneras similares o extremas, exactamente como reaccionamos ante uno de nuestros padres o una figura de autoridad de nuestra infancia.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Es como si fuéramos un proyector: una situación o persona actual se convierte en la pantalla donde proyectamos recuerdos dolorosos o rasgos que rechazamos, creyendo que eso es la realidad, haciendo una recreación de algo que ya pasó y entonces el patrón tiende a repetirse y perpetuarse en nuestra vida.

Muchas de estas conductas no fueron destructivas, algunas de ellas fueron utilizadas para favorecer nuestro crecimiento y desarrollo, espiritual, emocional o físico. En algunas ocasiones las transformamos en mecanismos de defensa que nos impiden relacionarnos equilibradamente con nuestro entorno, haciéndonos caer en conductas codependientes que son agobiantes para nosotros y para las personas que nos rodean, haciendo que nuestras vidas se deterioren.

A medida que nuestra codependencia empeora, perdemos nuestra habilidad para reconocer este dolor y el daño que hace. En CoDA hemos escuchado que estas conductas disfuncionales radican en patrones de vida autodestructivos que hemos utilizado para sobrevivir. La bienvenida afirma: la codependencia es una conducta compulsiva profundamente enraizada, nacida en nuestro sistema familiar, algunas veces moderado y en otras extremadamente disfuncional. Las raíces a las cuales se refiere la expresión **UNA CONDUCTA COMPULSIVA PROFUNDAMENTE ENRAIZADA** con frecuencia se descubren y remontan a las experiencias de la infancia. Reconocer nuestros patrones disfuncionales es un trabajo que requiere valor.

Cuando llegamos a un Primer Paso, nos fue muy difícil algunas veces reconocer que tenemos conductas que nos impiden aceptar que la manera en la que nos relacionábamos estaba mal. Es fácil racionalizar o justificar algunas de nuestras conductas codependientes, hacerlo solo sirve para mantener y continuar estas conductas, y no nos hace aceptar y asumir la responsabilidad de cambiarlas.

Por lo tanto, hemos desarrollado mecanismos o patrones codependientes para mantenernos en negación. Por eso nos resulta mucho más cómodo no asumir la responsabilidad de un cambio de pensamientos y comportamientos disfuncionales que, a su vez, nos darán resultados diferentes. Ya que es posible que hayamos reaccionado o respondido al maltrato de otros o a nosotros mismos reaccionando de manera codependiente, es fácil racionalizar o justificar algunas de nuestras conductas codependientes.

Hemos descubierto que la codependencia es un tipo de conducta que se encuentra dentro del marco de patrones de codependencia y se desarrolla en extremos opuestos o polarizados. Por un lado, encontramos que muchos de nosotros hemos practicado patrones de control y evitación, y por otro, otros hemos practicado patrones de complacencia y baja autoestima. Hemos abusado, abandonado, provocado o ignorado a Dios, a nosotros mismos o a otros emocionalmente, físicamente, sexualmente,

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

espiritualmente o intelectualmente, y no nos dábamos cuenta porque es fácil racionalizar o justificar algunas de nuestras conductas codependientes. Hacerlo solo sirve para mantener y continuar estas conductas, y no nos hace aceptar y asumir la responsabilidad de cambiarlas. Creamos entonces un patrón de conducta llamado negación, que utilizamos como mecanismo de defensa, que no nos permite identificar lo que sentimos. Minimizar, modificar o negar nuestros sentimientos, o percibirnos como personas totalmente desinteresadas y dedicadas al bienestar de los demás.

Esto crea una desconexión interna tan profunda que dejamos de reconocernos a nosotros mismos y perdemos nuestra identidad. Nos convertimos en una versión distorsionada de lo que realmente somos, adaptándonos a lo que creemos que los demás esperan de nosotros. Poco a poco, dejamos de escuchar nuestra voz interior, nuestras necesidades, nuestros sueños y hasta nuestras emociones más auténticas.

Vivimos desde la negación, convencidos de que "todo está bien", mientras por dentro nos sentimos vacíos, confundidos o profundamente enraizados a conductas. Esta negación no es intencional; muchas veces es un mecanismo automático de protección que aprendimos desde pequeños para sobrevivir en ambientes donde expresar lo que sentíamos no era seguro. Aprendimos a desconectarnos para no sufrir… pero con el tiempo, ese mismo mecanismo nos empieza a destruir.

Así, sin darnos cuenta, se van formando los patrones de codependencia, que son como circuitos repetitivos en nuestra mente, corazón y conducta. Y aunque muchas veces parezcan diferentes en cada persona, todos se construyen alrededor de cuatro elementos clave que se alimentan entre sí:

- **PENSAMIENTOS – SENTIMIENTOS – COMPORTAMIENTOS – RESULTADOS**

En el contexto de la codependencia, los pensamientos son esas voces internas que muchas veces se formaron en nuestras historias personales, marcadas por la necesidad de seguridad, autoestima y bienestar. Son interpretaciones mentales que surgen desde patrones aprendidos —muchas veces inconscientes— que repetimos sin cuestionar.

Ejemplos:

- "No valgo."
- "Todo depende de mí."
- "Si me dicen algo, es porque hice algo mal."
- "Tengo que complacer para que me quieran."

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Muchas veces, esos pensamientos se repiten sin que nos demos cuenta. Y con el tiempo, los creemos como si fueran verdad, aunque no lo sean. En la codependencia, pensamos desde patrones viejos, ideas que aprendimos para sobrevivir, pero que hoy nos hacen daño.

Los pensamientos podrán ser reemplazados a la medida que estemos “enteramente dispuestos”; ya no serán necesarios. Queríamos vivir, no sobrevivir, y para eso necesitábamos un esquema en blanco.

Estos pensamientos no nacen del presente, sino de un patrón repetido en nuestra manera de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás.

En CoDA descubrimos que no todos los pensamientos son verdaderos o malos; algunos de estos son de interpretar mecanismos biológicos que permitieron percibir el entorno y reaccionar a él. Muchos son solo reflejos de viejos patrones mentales que ya no nos sirven. Podemos observarlos, cuestionarlos y cambiarlos. Podemos abrirnos a pensamientos nuevos, guiados por nuestro Poder Superior.

En CoDA entendemos que los sentimientos son señales internas que nos muestran cómo estamos. Son como el clima del corazón: a veces soleado, a veces nublado. No son enemigos, son mensajes.

Ejemplos sencillos:

- La tristeza puede decirte que perdiste algo importante.
- El enojo puede decirte que se cruzó un límite.
- El miedo puede decirte que necesitas seguridad.
- La alegría puede decirte que algo es bueno para ti.

En la codependencia, muchas veces aprendimos a ignorar o a esconder nuestros sentimientos para que otros no se enojaran, para no molestar o para no ser rechazados. También usamos máscaras: fingimos estar bien cuando no lo estamos.

En CoDA aprendemos a sentir sin juzgarnos, a nombrar lo que sentimos con honestidad y dignidad, y a expresarlo con respeto, sin herir ni tragarnos lo que nos pasa.

Los sentimientos no son peligrosos. Lo que duele es no poder expresarlos o acumularlos sin apoyo.

En CoDA aprendemos a distinguir entre emociones y sentimientos. Las emociones son ese sentir que está directamente conectado con el presente y, como resultado, tiene una representación en una manifestación biológica a través de la emoción de ese momento, que solo durará un pequeño instante. En cambio, el sentimiento está acompañado de un

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

pequeño pensamiento que refuerza la emoción, haciendo que esta a su vez nos permita mantener un sentimiento por décadas.

Por lo tanto, esto nos ha llegado a confundir y a no saber lo que sentimos, creando disfuncionalidad en nuestra manera de pensar y actuar, perpetuando la codependencia. **“NO PODEMOS CAMBIAR LO QUE NO CONOCEMOS.”**

Creemos que es importante el autoconocimiento para poder determinar cuáles han sido nuestras historias codependientes. Consideramos que la recuperación empieza por el Primer Paso: reconocemos nuestra impotencia y la ingobernabilidad de nuestra vida. No se trata de ausencia de miedo, sino de la disposición a atravesarlo y mirarnos con honestidad. Ahí descubrimos nuestras fortalezas y debilidades, nuestras virtudes y defectos, y comenzamos a comprender cómo la codependencia se fue formando en nosotros. Desde esta aceptación, podemos reflexionar en los patrones que sostienen nuestra conducta y abrirnos a la posibilidad de cambiarlos.

Hemos desarrollado las características de un patrón codependiente para su trabajo a manera personal, en grupo de estudio o apadrinamiento, ayudándonos a identificar cada patrón desde su raíz disfuncional y cómo se desarrolla a través de estos cuatro componentes que lo caracterizan o definen como un patrón codependiente.

La tabla siguiente incluye todo lo que ofrecemos como un inicio para nuestra propia autoexploración. Para ser honestos y detallados, debemos preguntarnos si hemos tratado a Dios, a nosotros mismos y a otros de estas maneras. ¿Hemos abusado, abandonado, provocado o ignorado a Dios, a nosotros mismos o a otros emocionalmente, físicamente, sexualmente, espiritualmente o intelectualmente? Ya que es posible que hayamos reaccionado o respondido al maltrato de otros, es fácil racionalizar o justificar algunas de nuestras conductas codependientes. Hacerlo solo sirve para mantener y continuar estas conductas, y no nos hace aceptar ni asumir la responsabilidad de cambiarlas.

Creamos entonces un primer esquema con cuatro columnas (imagen 1) como herramienta para reflexionar y hacernos conscientes de qué pensamientos impulsaron nuestras conductas codependientes, qué sentimientos los acompañaban, qué comportamientos surgieron y cuáles fueron los resultados. Este ejercicio nos ayuda a ver con claridad cómo los patrones se repiten y nos permite empezar a transformarlos, a través de darnos una herramienta de conciencia. Nos ayuda a mirar con más claridad cómo se desarrolla la codependencia, el dolor y la insatisfacción.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

El objetivo no es juzgarnos ni criticarnos, sino desenredar el hilo invisible de nuestros patrones para reconocer que no son casualidad, sino repeticiones aprendidas. Al verlos de frente, podemos dejar de actuar en automático y elegir nuevas respuestas con la ayuda del programa.

En otras palabras, el esquema nos da un mapa para ver nuestra impotencia en el presente y nuestra ingobernabilidad en acción. Al mismo tiempo, nos muestra dónde podemos intervenir para recuperar nuestra libertad, un día a la vez. El esquema de cuatro columnas se lee de izquierda a derecha para seguir el flujo natural de nuestras experiencias: comenzamos identificando los pensamientos que impulsaron nuestras conductas, luego registramos los sentimientos que esos pensamientos generaron, después describimos los comportamientos que surgieron y, finalmente, anotamos los resultados que obtuvimos.

Al recorrerlo de derecha a izquierda, comenzando por los resultados, podemos identificar cómo se manifiestan los patrones en nuestro presente, observando los efectos que vemos día a día en nuestras relaciones y en nuestra vida. Desde ahí, podemos retroceder y analizar los comportamientos, emociones, estado de ánimo y pensamientos que los produjeron, y trabajar cada uno con las herramientas del programa. Este enfoque nos permite transformar los patrones de manera consciente, fortaleciendo nuestra recuperación paso a paso.

En el siguiente encabezado ofrecemos las 4 características de un patrón de codependencia y cómo se desarrolla de acuerdo a nuestra codependencia:

Pensamientos	Sentimientos	Comportamientos	Resultados
“Si no hago lo que esperan de mí, me van a rechazar.” No valgo	Ansiedad, miedo, vergüenza	Aceptar tareas o favores que no quiero, decir “sí” aunque no pueda	Cansancio, resentimiento, sensación de no ser valorado, estrés

Lectura de izquierda a derecha:
Vemos cómo un pensamiento de miedo al rechazo genera sentimientos intensos que impulsan comportamientos de complacencia, y esos comportamientos terminan produciendo resultados negativos para nosotros.

Lectura de derecha a izquierda (desde el presente, usando el programa):
Observamos primero los resultados que estamos experimentando hoy: cansancio, resentimiento, estrés.
Luego analizamos qué comportamientos actuales los están causando: decir “sí” aunque no podamos o no queramos.
A continuación, identificamos los sentimientos que nos llevan a actuar así: ansiedad, miedo, vergüenza.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Finalmente, podemos rastrear los pensamientos subyacentes: “Si no hago lo que esperan, me van a rechazar”.

Aplicación con el programa:

- Al reconocer este patrón desde los resultados del presente, podemos aplicar pasos y herramientas del programa: preguntas del primer paso, libro azul,auto conocimiento, afirmaciones positivas, apadrimanamiento, etc y aprender a poner límites, expresar nuestras necesidades, practicar el autocuidado y desaprender la obligación de complacer o desear ser complacido. Así, transformamos el patrón paso a paso y con conciencia.
  Ahora pasamos a un segundo esquema (imagen 2). Este consta de cinco columnas y nos permite explorar más a fondo las áreas de nuestras conductas codependientes. A través de él, podemos desarrollar una visión más amplia de cómo nuestras vidas han sido afectadas por nosotros mismos y cómo hemos afectado nuestras relaciones con otros.
  Al trabajar cada columna, identificamos nuestros patrones de conducta codependiente en cinco dimensiones: emocional, física, sexual, espiritual e intelectual. Esta mirada más completa nos ayuda a reconocer hasta dónde se extiende nuestra codependencia y nos abre la posibilidad de sanar, un día a la vez.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Ejemplo 2 de esquema con 5 columnas

Área	Conducta codependiente	¿Cómo me afecta a mí?	¿Cómo afecta a los demás?	Patrón identificado
Emocional	Suprimir mis sentimientos para no incomodar	Me siento vacío, confundido y con resentimiento acumulado	Los demás no saben cómo me siento y creen que todo está bien	Negación de sentimientos / complacencia
Física	Descuidar mi descanso y salud por atender a otros	Cansancio, estrés, enfermedades psicosomáticas	Los demás dependen de mí y yo me desgasto	Auto abandono
Sexual	Usar la intimidad para buscar aprobación	Me siento usado/a y con baja autoestima	Creo relaciones basadas en necesidad, no en amor	Confusión en límites / búsqueda de validación

Espiritual	Poner a otros como mi “poder superior”	Vivo con miedo a perderlos, sin confianza en un Dios amoroso	Doy a otros un lugar que no les corresponde	Idolatría relacional
Intelectual	Creer que si pienso lo suficiente tendré solución para dodos	Ansiedad, insomnio, obsesión	Los demás sienten control o presión	Control y obsesión mental

Los esquemas ofrecen una manera de trabajar los patrones de codependencia de manera personal, en grupo o apadrinamiento.

El primer esquema tiene el objetivo de buscar el pensamiento que originó un patrón de conducta. Para algunos de nosotros, nos ha sido muy difícil encontrar el pensamiento inicial, ya que nos son tan familiares tales conductas que otros patrones de negación impiden reconocer nuestros pensamientos disfuncionales. En otras palabras, este esquema nos da una guía práctica para descubrir nuestra impotencia y la ingobernabilidad en acción, pero también nos abre una puerta a intervenir en cualquier parte del ciclo para recuperar nuestra libertad, un día a la vez.

El segundo esquema, con sus cinco columnas (emocional, física, sexual, espiritual e intelectual), tiene como propósito ofrecernos una visión más completa y profunda de cómo la codependencia ha impactado nuestras vidas. Abrir un camino de sanación integral, al reconocer que la recuperación no es solo emocional, sino también física, sexual, espiritual e intelectual. En otras palabras, el propósito de este esquema no es juzgarnos ni condenarnos, sino darnos claridad para transformar la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, reconociendo que la codependencia afecta todas las dimensiones de la vida y que el programa nos ofrece herramientas para vivir con mayor libertad y autenticidad.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Patrones de Codependencia y su función como mecanismos de defensa

1. Patrones de Negación

- **Descripción:** Los codependientes tienen dificultad para reconocer sus propios sentimientos, necesidades o problemas. Suelen minimizar, racionalizar o distraerse con los asuntos de otros para no mirar su propia realidad.
- **Ejemplos:** “No estamos enojados, solo cansados.” / “Nosotros no tenemos problemas, el problema lo tienen los demás.”
- **Mecanismo de defensa:** La negación funciona como un “anestésico” frente al dolor interno. En la infancia, muchas personas aprendieron a bloquear o disfrazar las emociones porque expresarlas podía traer vergüenza, rechazo o peligro. Negar se convirtió en una forma de “protegerse” del sufrimiento, aunque en realidad prolonga el daño.
- **En recuperación:** aprendemos a reconocer la verdad sin huir, a nombrar lo que sentimos y a compartirlo en espacios seguros, recuperando así nuestra autenticidad.

2. Patrones de Baja Autoestima

- **Descripción:** Los codependientes manifiestan una falta incapacidad de aceptarse a si mismos, dificultad para reconocer logros, sentimientos de no ser suficientes, comparaciones destructivas y búsqueda constante de validación externa.
- **Ejemplos:** “No valemos nada sin que alguien nos apruebe.” / “Lo poco que logramos no tiene importancia.”
- **Mecanismo de defensa:** La baja autoestima surge como un escudo contra la crítica y el rechazo. Muchas personas aprendieron a disminuirse para no incomodar, no ser juzgadas o no despertar enojo en los cuidadores. De adultos, la auto-desvalorización se vuelve un refugio para no arriesgarse a mostrar su auténtico valor y correr el riesgo de ser rechazados otra vez.
- **En recuperación:** practicamos el auto amor, reconocemos nuestras cualidades y aceptamos que tenemos valor por el simple hecho de ser, no por lo que hacemos.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

3. Patrones de Complacencia

- **Descripción:** Los codependientes buscan complacer a otros, incluso sacrificando sus propios límites, deseos o necesidades. Sienten culpa si dicen “no” y creen que el amor se gana obedeciendo, sirviendo o callando.
- **Ejemplos:** “No importa lo que queramos, con que ustedes estén felices.”
- **Mecanismo de defensa:** La complacencia se convierte en una estrategia para sobrevivir en ambientes donde decir la verdad o ser uno mismo resultaba en abandono, enojo o violencia. Así, aprender a agradar y adaptarse al otro fue una manera de buscar aceptación y seguridad.
  En recuperación: aprendemos a decir “no” con amor, a cuidar nuestros límites y a priorizar nuestro bienestar sin sentir culpa.

4. Patrones de Control

- **Descripción:** Los codependientes buscan controlar a los demás, sus emociones, decisiones o conductas, creyendo que sin ese control las cosas se saldrán de orden. También aparece el autocontrol rígido (reprimir emociones, evitar la vulnerabilidad).
- **Ejemplos:** “Si no hacen las cosas a nuestra manera, todo va a salir mal.” / “Si mostramos tristeza, demostraríamos debilidad.”
- **Mecanismo de defensa:** El control nace del miedo profundo al abandono y al caos. En la infancia, donde había imprevisibilidad o dolor, controlar fue una forma de crear “seguridad” artificial. De adultos, la necesidad de control se convierte en una coraza para no sentir vulnerabilidad y para evitar el miedo al rechazo, la traición o el fracaso
- **En recuperación:** soltamos lo que no nos corresponde, confiamos en un Poder Superior, respetamos la libertad de los demás y practicamos la aceptación.

- .**5. Patrones de Evitación**
- **Descripción:** Los codepenedientes Tendemos a evadir situaciones, conversaciones, responsabilidades o vínculos que nos incomodan. Postergamos, nos desconectamos, “desaparecemos” emocionalmente o cambiamos de tema para no sentir.
- **Ejemplos:** “Luego hablo de eso”, “No es para tanto”, “Mejor no digo nada para no hacer problema”, aislamiento, trabajo/exceso de actividades para no estar presentes

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

- .**Mecanismo de defensa:** La evitación nos “protege” del miedo, la vergüenza y el conflicto. De niñas/os aprendimos que enfrentar el dolor podía traer castigo o abandono; por eso, huir (física o emocionalmente) se volvió una forma rápida de bajar la ansiedad. A la larga, refuerza el problema y nos quita intimidad y claridad.
- **En recuperación:** Practicamos la presencia segura: pedir tiempo y volver, poner límites, nombrar lo que sentimos, tener conversaciones difíciles con apoyo (padrinazgo, grupo) y dar pasos pequeños, un día a la vez.

El Trabajo con Esquemas Vacíos: Una Herramienta para la Recuperación

Los esquemas vacíos son más que simples recuadros en blanco: son herramientas de autoexploración que nos permiten observarnos con claridad y sinceridad. A través de ellos podemos poner en papel lo que en la mente suele ser confuso, y de esta manera transformamos lo inconsciente en consciente. Cada espacio vacío es una invitación a reflexionar sobre cómo funcionamos y a darnos cuenta de los patrones que repetimos.

En el **primer esquema**, observamos el ciclo que une pensamiento, sentimiento, conducta y resultado. Cuando lo llenamos con ejemplos de nuestra vida cotidiana, descubrimos cómo un pensamiento puede dar origen a una emoción, esta emoción empuja hacia una acción, y finalmente esa acción trae un resultado. Al verlo en papel, lo que parecía invisible se hace evidente.

En el **segundo esquema**, se exploran cinco áreas fundamentales de la vida: emocional, física, sexual, espiritual e intelectual. Este ejercicio ayuda a reconocer cómo la codependencia se manifiesta en distintos aspectos de nuestro ser y nuestras relaciones. Con él podemos identificar dónde estamos actuando desde viejos patrones y dónde podemos empezar a recuperar libertad.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

El trabajo consiste en detenerse a observar con honestidad, escribir sin juicios y reconocer las conexiones internas que guían nuestra manera de vivir. A partir de este proceso se detectan conductas automáticas, se reconocen patrones repetitivos y se abren posibilidades de cambio. No se trata de llenarlos una sola vez, sino de volver a ellos cada vez que queramos comprender mejor nuestra manera de actuar. Los beneficios de este trabajo dependen de la disposición con la que se realice. Muchas veces, al comenzar a escribir, descubrimos una claridad que no veíamos antes, una mayor conciencia de nosotros mismos y cierto alivio al dejar salir en palabras lo que cargábamos en silencio. Este proceso nos invita a mirar nuestras experiencias con más objetividad y compasión.

Cuando lo practicamos con constancia, poco a poco vamos reconociendo nuestros patrones de codependencia, aprendemos a responder en lugar de reaccionar y fortalecemos la capacidad de elegir de manera más consciente. Así, se va desarrollando una visión más integral de nuestra vida, lo cual nos abre la posibilidad de vivir con mayor autenticidad, serenidad y libertad interior.

En resumen, los esquemas vacíos son como espejos: al llenarlos descubrimos quiénes somos hoy, y al reconocerlo abrimos la posibilidad de transformarnos en quienes queremos llegar a ser. Son una práctica sencilla pero poderosa para el crecimiento personal y espiritual, un camino para vivir con mayor conciencia y recuperar nuestra verdadera identidad.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Pensamientos	Sentimientos	Comportamientos	Resultados

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Área	Conducta codependiente	¿cómo me afecta a mí?	¿cómo afecto a los demás?	Patrón identificado
Emocional				
Física				
Sexual				
Espiritual				
Intelectual				

BORRADOR - NO DISTRIBUIR

Reflexión

Estos patrones no aparecieron porque “somos malos” o “defectuosos”, sino porque en su momento ***fueron recursos de sobrevivencia*:**

- La negación nos protegió de ver un dolor insoportable.
- La baja autoestima nos evitó el riesgo de ser aplastados por otros.

- La complacencia nos ayudó a no perder la pertenencia.
- El control nos dio la ilusión de seguridad.
- La evitacion nos permitió huir del miedo, la vergüenza y el conflicto.

Hoy, en recuperación, reconocemos que lo que ayer nos salvó, hoy nos limita. Lo que funcionó como defensa, ahora se ha convertido en un obstáculo para vivir en libertad, intimidad y autenticidad.
El programa de **Doce Pasos** nos invita a mirar estos patrones con compasión, no con condena. En el **Primer Paso**, aceptamos nuestra impotencia ante estas conductas. En el **Segundo y Tercer Paso**, reconocemos que solos no podemos y que necesitamos apoyarnos en un Poder Superior para transformarnos. Con los **Pasos Cuarto y Quinto**, miramos de frente nuestros patrones, los escribimos, los compartimos y dejamos de cargarlos en silencio. En los **Pasos Sexto y Séptimo**, abrimos el corazón para soltar estas defensas y permitir que Dios, como lo entendemos, sane lo que ya no nos sirve. Y con los **Pasos Octavo al Doce**, comenzamos a vivir de nuevas maneras: reparando, sirviendo, compartiendo y caminando hacia la libertad, un día a la vez.
Así, poco a poco, los patrones dejan de dominarnos. La negación se transforma en aceptación, la baja autoestima en dignidad, la complacencia en límites sanos, el control en confianza, y la evitación en presencia.
Hoy ya no necesitamos escondernos en mecanismos de defensa. Con ayuda del programa, las herramientas y nuestra comunidad, aprendemos a vivir con honestidad, amor propio, serenidad y esperanza, con la ayuda de nuestro poder superior.

BORRADOR - NO DISTRIBUIR