

## Reglas para Los Grupos Pequeños

1. Que tu participación esté enfocada en tus propios pensamientos, sentimientos y acciones. Por favor limita tu participación de 3 a 5 minutos.
2. No conversaciones cruzadas por favor. Conversación cruzada es cuando dos personas entablan una conversación durante la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupciones.
3. Estamos aquí para apoyarnos unos a otros. No intentemos “arreglarnos” unos a otros.
4. El anonimato y la confidencialidad son requisitos básicos. Lo que se comparte en el grupo permanece en el grupo. La única excepción es cuando alguien amenaza con hacerse daño a sí mismo o a otros.
5. El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperación Cristo-céntrico.

# Celebremos la Recuperación®

## Codependencia

### El Problema y la Solución

© Celebremos la Recuperación®

### Números Telefónicos del Equipo para Rendir Cuentas

Mentor \_\_\_\_\_

Compañeros para Rendir Cuentas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## El Problema

En el sentido más amplio, codependencia es cuando la necesidad de una persona por aprobación o validación de otra persona les permite ser controlado o manipulado. Están dispuestos a comprometer sus propios valores, decisiones y comportamiento a expensas de su bienestar personal.

## Características de alguien luchando con codependencia no están limitados pero pueden incluir que:

- Asumen la responsabilidad por los sentimientos y comportamientos de otros.
- Se sienten culpables por los sentimientos y comportamientos de otros.
- Tienen dificultad de expresar sus propios sentimientos.
- Minimizan alteran o niegan cómo se sienten realmente.
- Se preocupan acerca de cómo otros pueden responder a sus sentimientos, opiniones y comportamiento.
- Valoran la opinión de otros más que su propia opinión.
- Se sienten avergonzados cuando reciben un elogio de reconocimiento, frase o regalos.
- Viven con mensajes de no ser lo suficientemente buenos, valiosos o amados.
- Tienen miedo de expresar una opinión o sentimiento diferente a los demás.
- Tienen miedo de ser lastimado y/o rechazado por otros.
- Comprometen sus propias creencias, valores e integridad para evitar el rechazo o el enojo de otros.
- Tienen un funcionamiento excesivo para ser necesitados, valorados o amados.
- Toleran el maltrato o abuso de otros mientras justifican su comportamiento y tratan de defenderlos.
- Cuidan excesivamente a otros a expensas de sus propias necesidades, sentimientos, sintiéndose victimizados y "usados" como resultado de eso.
- La ansiedad por decir 'no' a alguien, incluso cuando decir 'sí' sería un gran inconveniente.
- Intentan directa o indirectamente arreglar, manejar o controlar los problemas de otras personas para ayudarlos a evitar sentirse mal o experimentar las consecuencias de sus elecciones.
- Juzgan duramente todo lo que piensan, dicen o hacen, como si nunca fueran "lo suficientemente buenos".
- Sienten conflicto por el deseo de ser necesitados y el

resentimiento por sentirse obligados a servir a los demás.

- Ser extremadamente leal, al punto de quedarse demasiado tiempo en situaciones dañinas.
- Se siente atados a relaciones por el cumplimiento (lo que hago) en lugar de por el valor fundamental y el mérito (quien soy).
- Evita el conflicto con otras personas al punto de ser incapaz de decir sus verdaderos sentimientos o pedir por necesidades válidas, a menudo respondiendo con ataques de ira o rabia.

## La Solución

La libertad de la codependencia comienza cuando rendimos la ilusión de que nuestra identidad y valor, son establecidos a través de los lentes de otras personas. Nuestra identidad está en como Dios nos ve y que seamos para lo que Él nos creó. Como resultado, no necesitamos vernos a nosotros mismos en función de lo que hacemos, sino de quien ya somos.

La sobriedad para el codependiente es diferente. No se caracteriza por abstenerse de una sustancia. Es más relacional. La sobriedad del Codependiente es un proceso que se distingue por lo siguiente:

- Trabajar a través de los 8 Principios de Recuperación y los 12 Pasos como una parte del Estudio de los Pasos de CR y aprender a aplicarlos en el día a día de la vida.
- Aceptar y caminar en la verdad bíblica de que tu valor es quien eres en Cristo, y no basado en cómo otros te ven, lo que haces, o el servicio que desempeñas.
- Aprender a reconocer y hacer cumplir límites sanos que establecen donde exactamente tu terminas y la otra persona comienza. No permitiendo a otros comprometer aquellos límites
- Aprender cómo ayudar a otros de maneras útiles, sin rescatarlos o arreglarlos, permitiéndoles actuar independientemente, dejando que se hagan responsables de los resultados de sus elecciones y comportamiento.
- Realizar actos de servicio es una elección, no por un deber ni por reconocimiento ni valor de otros. Servir con gozo usando los talentos y habilidades dados por Dios.
- Aprender a vivir una vida balanceada donde el cuidado por sí mismo y el tomar responsabilidad por la propia salud y bienestar personal, sean prioritarios sobre comportamientos adictivos y control de otros.

Conforme más te acercas a tu Más Alto Poder, Jesucristo, aprenderás a aplicar los 8 Principios de Recuperación y los 12 Pasos, diseñados para guiarte en este viaje, que llamamos "Recuperación". Si eres diligente para tener disposición, integridad, consistencia y honestidad rigurosa, Dios le proporcionará el coraje, la fuerza y la capacidad para tomar las medidas necesarias para liberarse de los comportamientos compulsivos.