



SUPERA LA

DEPENDENCIA EMOCIONAL



SANA TUS HERIDAS DEL PASADO PARA QUE
NO SIGAN AFECTANDO TU PRESENTE



¿ Qué es la DEPENDENCIA EMOCIONAL

Ya que el conocimiento es poder, creo que lo primero y más importante es que tengas claro a qué nos referimos cuando hablamos de dependencia emocional.

La dependencia emocional es un patrón afectivo, cognitivo y conductual que se caracteriza por la **necesidad extrema** hacia la pareja.

Este patrón se caracteriza por unas necesidades emocionales insatisfechas, que la persona busca cubrir de forma desadaptativa a través de su pareja.





¿Por qué se considera desadaptativo buscar rellenar las necesidades emocionales insatisfechas a través de la pareja?

01 Porque no es sano otorgar tanto poder a otra persona cuando hablamos de nuestro bienestar emocional

02 Porque no podemos esperarnos que nuestra pareja haga el "trabajo sucio" para nosotras. Solo tú puedes sanar esas heridas para alcanzar el bienestar emocional.

SU PAREJA
VUELVE

Es importante notar que el malestar de una persona con dependencia emocional desaparece ante dos situaciones:

ENCUENTRA UNA
NUEVA PAREJA



EL BUCLE DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

PRIMER PASO

EN LA PRIMERA FASE DE LA SEPARACIÓN, YA SEA TEMPORAL O DEFINITIVA, LA PERSONA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL EXPERIMENTA ANSIEDAD, DEPRESIÓN, PENSAMIENTOS OBSESIVOS, HASTA CRAVING (TÉRMINO QUE SE USA EN LAS ADICCIONES PARA INDICAR EL 'MONO')

SEGUNDO PASO

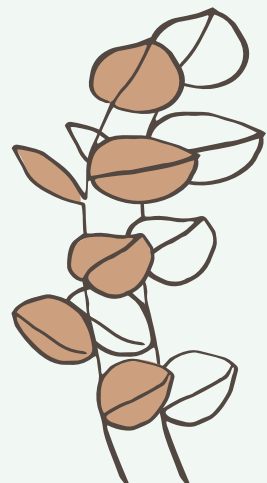
FASE DE "CONSUMO". LA PERSONA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL VUELVE A TENER ACCESO A SU PAREJA TRAS UN DISTANCIAMIENTO TEMPORAL O DEFINITIVO.

TERCER PASO

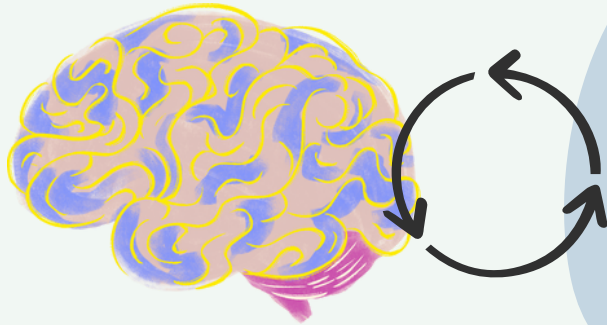
FASE DE ALIVIO. SE PRODUCE LA INTERRUPCIÓN DE LOS SÍNTOMAS Y LA PERSONA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL VUELVE A SENTIRSE FELIZ, EUFÓRICA, COMO SI SU VIDA VOLVIERA A COBRAR SENTIDO.

CUARTO PASO

SÍNDROME DE ABSTINENCIA. LA PERSONA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL VUELVE A TENER ACCESO A SU PAREJA TRAS UN DISTANCIAMIENTO TEMPORAL O DEFINITIVO. SE PRODUCE LA INTERRUPCIÓN DE LOS SÍNTOMAS Y VUELVE A SENTIRSE FELIZ, EUFÓRICA, COMO SI SU VIDA VOLVIERA A COBRAR SENTIDO.



¿POR QUÉ PASA ESTO?



El bucle de la dependencia emocional es muy parecido al círculo vicioso que se crea en las adicciones a sustancias.

ADEMÁS...

Puede darse en casos de:

01 SEPARACIÓN TEMPORAL

- Cuando cada miembro de la pareja se toma **un tiempo aparte** para dedicarse a sus propios intereses y actividades
- Cuando la pareja es **emocionalmente no disponible**

02 SEPARACIÓN DEFINITIVA

- Cuando un miembro de la pareja, normalmente el otro, toma la decisión de **romper la relación**.



CÓMO

RECONOCERLA

A CONTINUACIÓN, ENCONTRARÁS UN LISTADO DE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES PARA RECONOCER LA DEPENDENCIA EMOCIONAL, TANTO EN EL ÁMBITO DE LA PAREJA, COMO A NIVEL PERSONAL. ES MUY POCO COMÚN TENER TODOS LOS SÍNTOMAS: LA DEPENDENCIA EMOCIONAL VARÍA DE PERSONA A PERSONA.

PAREJA

- MIEDO INTENSO A LA SOLEDAD Y/O AL ABANDONO
- PRIORIZAR LAS NECESIDADES DE LA PAREJA SOBRE LAS PROPIAS
- NECESIDAD DE COMPLACER
- NECESIDAD DE ACCESO CONSTANTE A LA PAREJA (LLAMADAS, WHATSAPP, ETC.)
- IDEALIZACIÓN DE LA PAREJA
- CONDUCTAS DE SUMISIÓN
- FACILIDAD PARA ADOPTAR LA ESCALA DE VALORES DEL OTRO
- DESEO DE QUE LA PAREJA COMPARTA CUANTO MÁS TIEMPO POSIBLE CONMIGO
- SÍNDROME DE ABSTINENCIA

PERSONAL

- BAJA AUTOESTIMA Y/O BAJO AUTOCONCEPTO
- SENSACIÓN DE PERDERTE EN LA RELACIÓN
- SENSACIÓN DE VACÍO
- SENSACIÓN DE QUE CIERTAS HERIDAS DEL PASADO SIGUEN AFECTANDO EL PRESENTE
- MIEDO A LA CRÍTICA Y AL RECHAZO
- FALTA DE ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DE TI MISMA
- BÚSQUEDA DE APROVACIÓN Y ACEPTACIÓN EXTERNA
- DIFICULTADES PARA PONER LÍMITES Y DECIR QUE NO
- TENDENCIA A TOLERAR COMPORTAMIENTOS DAÑINOS Y ABUSIVOS



DE MOMENTO, QUÉDATE CON ESTA INFORMACIÓN.
USA ESTE ESPACIO PARA APUNTAR TUS REFLEXIONES,
YA SEA QUE QUIERAS COMPARTIRLAS CONMIGO EN SESIÓN O NO.



¿TIENES ALGUNA PREGUNTA?



Puedes contactar conmigo a través de mis canales:

✉ info@valeriamarzanopsico.com

🔗 www.valeriamarzanopsico.com

📷 [@valeriamarzano.psicologa](https://www.instagram.com/valeriamarzano.psicologa)

☎ 644 95 00 53

