

# DEPENDENCIA EMOCIONAL

## ¿QUÉ ES?

Es el **vínculo de apego** que se forma en las relaciones personales y se manifiesta cuando se tiene la necesidad extrema de mantenerlo a través de comunicación constante y reiterada para la toma de decisiones o desarrollo de actividades cotidianas.

## ¿CÓMO LA RECONOCEMOS?

- **Inseguridad** y dificultad en la toma de decisiones.
- Necesidad de **aprobación** externa constante.
- Tendencia a la **idealización**.
- **Miedo** a la soledad.
- **Condicionar** tu logro de felicidad a la existencia de un vínculo concreto.
- **Intranquilidad** ante la posible pérdida del vínculo.
- El amor propio pasa a **segundo plano**.
- Sentimientos de **inferioridad**.
- **Afecto** intenso hacia una persona.

## ¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- Identifica y comprende la **situación**, pero sin juzgarte.
- Reconoce tus **emociones**.
- Identifica tus **pensamientos** limitantes. Ej. "No soy capaz de enfrentarme a la vida sola".
- Piensa en **positivo**. "Yo puedo, me lo merezco".
- Acepta la **incertidumbre**. Aprende a ser paciente y a tolerar la duda.
- **Disfruta** de tu soledad. Vete tú sola al cine, a tomar un café....Recréate con tus tiempos y tu espacio.
- Ponte **límites**. Di "no" cuando sea necesario.
- **Quiérete**. Tú eres la persona más importante de tu vida.
- Desarrolla tu autoconocimiento y **autoestima**.
- Ábrete a **nuevas** relaciones o a relaciones positivas.

**Porque nadie puede saber por ti. Nadie puede crecer por ti. Nadie puede buscar por ti. Nadie puede hacer por ti lo que tú misma debes hacer. La existencia no admite representantes.**

Jorge Bucay