

PARA SABER MÁS

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Aiquipa Tello, J.J. (2015). Dependencia emocional en mujeres víctimas de pareja. *Revista de psicología*, 33 (2). ISSN 0254-9247

Blasco, J.C. (2005). *Dependencia emocional: características y tratamiento*. Alianza Editorial SA.

Riso, W. (2013). *Para vencer la dependencia emocional*. Phronesis SAS. ISBN 978-958-57970-1-7.

Penas, R. (2022). Apego emocional. Somos estupendas. <https://somesestupendas.com/apego-emocional/>

DECIR NO

- Centro de estudios de psicología. (8 de abril de 2021). Saber decir que no: la importancia de marcar límites. Cepsicología. Recuperado el 18 de octubre de 2023 de
- Ehimarsalud. La importancia de aprender a decir NO en nuestra vida. Ehimarsalud. Recuperado el 18 de octubre de 2023 <https://www.ehimarsalud.com/blog/tecnicas-para-decir-no-con-asertividad/>
- Rodríguez Sánchez, C. (17 noviembre de 2020). 6 formas para decir que no de forma asertiva. Carlos Rodríguez. <https://www.carlosrodriguezsanchez.com/decir-que-no-de-forma-asertiva/>

ANSIEDAD

- SanaMente. (2023). ¿Qué es la ansiedad?. SanaMente movimiento de salud mental de California. <https://www.sanamente.org/retos/que-es-la-ansiedad/>
- Lara Caba, E. et al. (2019). Depresión y ansiedad en mujeres víctimas de violencia en la relación de pareja. *Revista argentina de ciencias del comportamiento*, 11 (1). ISSN 1852-4206
- Mayo clinic (2023). Trastornos de ansiedad. Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas Todos los derechos reservados. Recuperado el 16-10-2023 <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Miralles, L. y Carrera Fernández, R. (2022). 10 consejos como reducir la ansiedad. *Orientación psicológica*. <https://orientacionpsicologica.es/10-consejos-como-reducir-la-ansiedad/>