



Dependencia emocional

Psicóloga: Laura Patón Judith Pérez

Índice

- 1.Introducción a las relaciones de dependencia
- 2.Diferencias de género
- 3.Características de una relación de dependencia
- 4.Factores que pueden llevar al desarrollo de una relación de dependencia:
- 5.Ámbitos donde se pueden desarrollar relaciones de dependencia
- 6.Cómo se identifican las relaciones de dependencia.
- 7.Tipos de relación de dependencia.
- 8.Relaciones de dependencia más graves.
- 9.Apego.
- 10.Amor sano
- 11.Mitos del amor
- 12.Estrategias para salir de una relación de dependencia
- 13¿Cómo trabajar una relación de dependencia?

1. Introducción a las relaciones de dependencia

¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

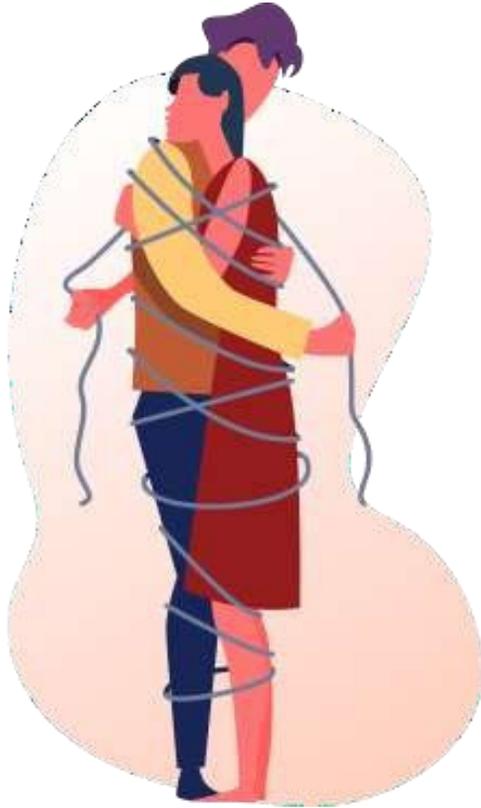
Es la necesidad excesiva de tipo amoroso que una persona siente hacia otra.

Lo que necesita la persona es cubrir una carencia afectiva y desde esa carencia la relación se vive con mucha ansiedad.

“Adicción al amor”



¿QUÉ SON LAS RELACIONES DE DEPENDENCIA?



- Aquellas relaciones que hacen que no nos sintamos nosotros mismos, que necesitemos a la otra persona para seguir adelante perjudicando nuestra verdadera esencia.
- Son relaciones que no nos hacen felices y de las que es muy difícil salir.

2. DIFERENCIAS DE GÉNERO

Es más frecuente en **mujeres** que en hombres aunque también aparece en hombres.

En los **hombres** puede aparecer una manera camuflada y atípica de dependencia emocional basada en la dominación hacia la pareja y en un desprecio o negación de los sentimientos hacia ella.

“Tengo tanto miedo de perderte que te impongo que te quedes a mi lado”

INSEGURIDADES

MIEDO A
LA
SOLEDAD

IDEALIZACIÓN

NO LA
QUIEREN, LA
NECESITAN

CELOS

ASIMETRÍA

3. Características de una PERSONA / RELACIÓN DEPENDIENTE

NECESIDAD
DE
EXCLUSIVIDAD

MIEDO AL
ABANDONO

SUMISIÓN

OBSESIÓN

MENTIRAS

AISLAMIENTO

DESACUERDO
TIPO DE
RELACIÓN

MALA
COMUNICACIÓN

CHANTAJE

NO SON
ELLOS
MISMOS

ACTITUD
DOMINANTE

FRIALDAD

DISTANCIAMIENTO
EMOCIONAL

Características posibles de la pareja de la persona dependiente

BUENAS
HABILIDADES
SOCIALES

RASGOS
NARCISISTAS

APARENTE
AUTOESTIMA
MUY ELEVADA

4. Factores que pueden llevar al desarrollo de una relación de dependencia:

Baja autoestima:
amor propio

Rol de la pareja:
tu pareja cubre todos los roles relacionales: es también tu amiga, tu madre, tu psicóloga...

Creencias:
sobre la pareja ideal.
Expectativas

Apego,
vínculos en la infancia
(más tarde explicaremos)

Prejuicios:
ideas fijas sobre tu pareja o como debe ser una pareja ideal

Estereotipos:
de género, de sexo, de matrimonio

Educación:
poca educación o educación con valores muy tradicionales.

Machismo:
manera de pensar de quien sostiene que el varón es por naturaleza superior a la mujer.

Herencia cultural:
choque cultural con la pareja o con la sociedad en la que se vive con la pareja.

5. Ámbitos dónde se pueden desarrollar relaciones de dependencia

- **Pareja:** las más comunes ya que con la pareja es con quien generalmente establecemos un tipo de relación más íntima e intensa.
- **Amigos:** relaciones de amistad en que uno de los dos amigos domina en el otro, por ejemplo. O que ambos son muy dependientes.
- **Familia:** se pueden dar entre padres e hijos, con hermanos. Ejemplo: padres muy autoritarios o muy protectores o relaciones de celos entre hermanos.
- En el **trabajo**, en el **colegio**: también se pueden crear relaciones dependientes.

6. Tipos de relación de dependencia.

- Dependencia vertical :Son las relaciones que se dan con los padres o cuidadores desde el nacimiento: una persona que cuida y otra que es cuidada. Una persona que provee y otra que recibe. Suponen parte del desarrollo normal durante la infancia, pero si estas relaciones se dan en adultos se convierten en **relaciones insanas**.
- Dependencia horizontal o interdependencia: Son las relaciones ideales para adultos, en la cual los dos dan y los dos reciben.

Algunos ejemplos de relaciones insanas:

- **Relaciones de sumisión:** uno de los dos miembros se somete, sin cuestionárselo, a la autoridad o la voluntad de la otra persona. Por ejemplo: mujeres que no trabajan porque sus maridos prefieren que cuiden de la casa o de los hijos.
- **Relaciones de control:** uno de los dos miembros controla al otro en todo momento o hay una lucha continua
 - por el control de la relación.
- **Relaciones desiguales:** en las que uno cuida mucho del otro pero no recibe lo mismo.
- **Relaciones dependientes por ambas partes:** los dos se encierran en sí mismos y dependen todo el rato el uno del otro. Tienden a aislarse.
- **Relaciones idealizadas:** cuando se idealiza al otro (lo subimos a un pedestal) hasta puntos que no son sanos.
- **Relaciones basadas en mentiras**

7. Relaciones de dependencia más graves.

DIFERENCIAR ENTRE MALTRATO Y DEPENDENCIA

- No siempre que hay dependencia tiene por qué haber maltrato, aunque cuando hay maltrato si hay dependencia.
- **Maltrato o abuso** (físico o emocional)
 - Abuso emocional o moral: insultos, humillación, amenazas, control
 - Abuso físico: empujar, golpear...
 - Abuso sexual: violar, forzar el sexo.
 - Abuso económico: controlar el dinero y los recursos, forzarle a que viva por encima o por debajo de sus posibilidades.
 - Abuso cultural: usar la raza, la clase, la religión, la edad para hacer daño. Ejemplo: amenazar a tu pareja con relevar información personal como por ejemplo la orientación sexual a terceros.

8. Cómo se identifican las relaciones insanas de dependencia en pareja

RELACIONES TÓXICAS

SEÑALES DE RIESGO que puedes observar tanto en tu relación como en las de tu entorno:

- Bucles cíclicos: lo dejan y vuelven continuamente. Además cuando lo dejan todo es un drama y cuando vuelven todo es maravilloso. Aumentan en tiempo e intensidad
- Parejas que se aíslan
- Están pendientes todo el rato el uno del otro. Las redes sociales son peligrosas. “Si no me escribes, me preocupo y creo que te pasó algo”. “Pon una foto nuestra en tu perfil. Si no tienes nada que ocultar y existe confianza entre nosotros, dame todas tus contraseñas.”
- Celos, pueden ser por otras chicas o chicos o también de amigos, familia.. “No desconfío de ti, desconfío de los hombres/mujeres a tu alrededor.”
- Pensamiento de pertenencia.
- Idealización
- Chantaje: «Con lo que yo he hecho por ti ¿Ahora me haces esto?»

9. Apego

- EXPERIMENTO DE HARLOW
- La Teoría del Apego afirma, entre otras cosas, que el vínculo temprano establecido entre un bebé y su madre es fundamental para el desarrollo psicológico de la persona.



Apego ambivalente o ansioso:

NIÑO: este niño es excesivamente dependiente, lo que dificulta que pueda explorar su ambiente. Percibe a su madre padre como ambivalentes. Suelen ser padres que a veces están y otras veces no están.

- Esto provoca en el niño que le resulte difícil anticipar la respuesta de sus padres, provocándole ansiedad. Frente a la separación, este niño muestra angustia y comportamientos de apego excesivos.

ADULTO: estas personas anhelan la intimidad, tienden a obsesionarse con sus relaciones y acostumbran a dudar de la capacidad de su pareja para comprender su amor.

- ESCENARIO: “Tengo la sensación de que mis parejas se muestran reacias a vincularse tanto como yo soy capaz, (yo siempre doy más), eso me lleva a angustiarme con la idea de que mi pareja no me quiera lo bastante o no desee pasar conmigo la cantidad de tiempo que necesito. Mi anhelo de crear un vínculo tan estrecho en ocasiones aleja a mis pretendientes o parejas”

Apego evasivo - evitativo:

NIÑO: excesivamente independiente, no tiene ningún tipo de problema para explorar el ambiente. No recurre a sus padres como base segura, y evita el contacto. Es posible que una de las causas de ello sea que los padres hayan demostrado escasa sensibilidad a sus necesidades y no le hayan permitido un acercamiento afectivo.

- Muestra desinterés y desapego frente a los padres durante períodos de angustia, sabe que no puede contar con ellos así que los evita.

ADULTO: ven la intimidad como una pérdida de independencia y se esfuerzan constantemente en evitar el acercamiento.

- Escenario: “me empiezo a encontrar algo molesto y nervioso cuando mi pareja busca mayor intimidad y compromiso en la relación. No me es fácil confiar completamente en la otra persona y aceptar el depender emocionalmente de ellas. Frecuentemente doy con parejas que quieren relaciones más estrechas de las que a mi me resultarían cómodas”

Apego seguro

NIÑO: este es un niño autónomo, capaz de explorar el ambiente, que percibe a sus padres como una base segura. Cuando se encuentra ante una situación amenazante, es capaz de buscar apoyo y contención en una persona, porque confía en los cuidados de los otros.

- Este niño ha tenido unos padres que han cubierto sus necesidades y le han transmitido seguridad.

ADULTO: Las personas con apego seguro se sienten a gusto y seguras en situaciones de intimidad y suelen ser cálidas y cariñosas.

- Escenario: “me resulta relativamente sencillo vincularme a mis parejas y me resulta agradable depender emocionalmente y que dependan de mi. No me preocupa mucho que me puedan dejar o que haya compromiso. Expreso mis necesidades con facilidad a mi pareja”

Apego desorganizado

Niño: el cuidador es agresivo, violento, y abusa o maltrata al niño. Las personas que tienen que proteger y cuidar son precisamente las que maltratan, de manera que esto genera un desequilibrio interno muy fuerte. Es decir, se llama apego desorganizado porque los cuidadores actúan de manera desorganizada: son imprevisibles e impredecibles.

Adultos: han aprendido que las relaciones íntimas están conformadas por la agresividad, de manera que anticiparán que van a ser agredidos por los demás. De este modo, aunque lo que necesitan es seguridad, tenderán a evitar o romper las relaciones fácilmente, o bien rechazar a los otros porque lo viven como peligroso; e incluso, a agredirles.

Percepción del Yo	Percepción del Otro	Ansiedad por abandono	Evitación a la intimidad	Tipo de apego adulto
Positiva	Positiva	Baja	Baja	Seguro
Negativa	Positiva	Alta	Baja	Inseguro ambivalente
Positiva	Negativa	Baja	Alta	Inseguro Evitativo
Negativa	Negativa	Alta	Alta	Desorganizado

- Aunque tengamos traumas relacionales, podemos tener experiencias sanadoras que nos hagan cambiar. Por lo cual si por ejemplo, una persona dependiente emocional se encuentra con una mujer o un hombre que este dispuesto a ayudarla y reparar esa herida, esta persona podrá relacionarse desde otro lugar, a pesar del apego que se puede sanar.

10. Amor sano

Stenberg fue un psicólogo que estudió sobre el amor y habló sobre la teoría triangular del amor:

- **Intimidad:** capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado. Esto se relaciona con el apego seguro. Es decir aquellas parejas que se consideran como un equipo, somos seres individuales pero estamos aquí para acompañarnos.
- **Pasión:** Este componente es la excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas. Está relacionado con la sexualidad.
- **Compromiso:** Hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, etc. es el plan que uno tiene a corto y a largo plazo.

Teoría triangular del amor



11. Mitos sobre el amor romántico

- MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO EN LAS CANCIONES:

- <https://www.youtube.com/watch?v=1ANLEh7C3SY>
- MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO EN LAS PELÍCULAS:
- [EL MITO del AMOR ROMÁNTICO que hemos aprendido del cine - YouTube](#)



Ejercicio: Rompamos con los mitos

¿Qué realidades destruyen los siguientes mitos?

- El amor lo puede todo...
- Mito del amor romántico: la media naranja
- Mito de la confianza absoluta: no hay intimidad ni secretos en el amor.
- Mito sobre que con el tiempo la comunicación mejora.
- Mito de todo tiene que ser al 50%
- Mito de la pareja puede realizar todos nuestros sueños
- Mito sobre la adivinación de las mentes
- Mito sobre que un hogar infeliz es mejor que un hogar roto
- Mito sobre los opuestos se atraen y se complementan.



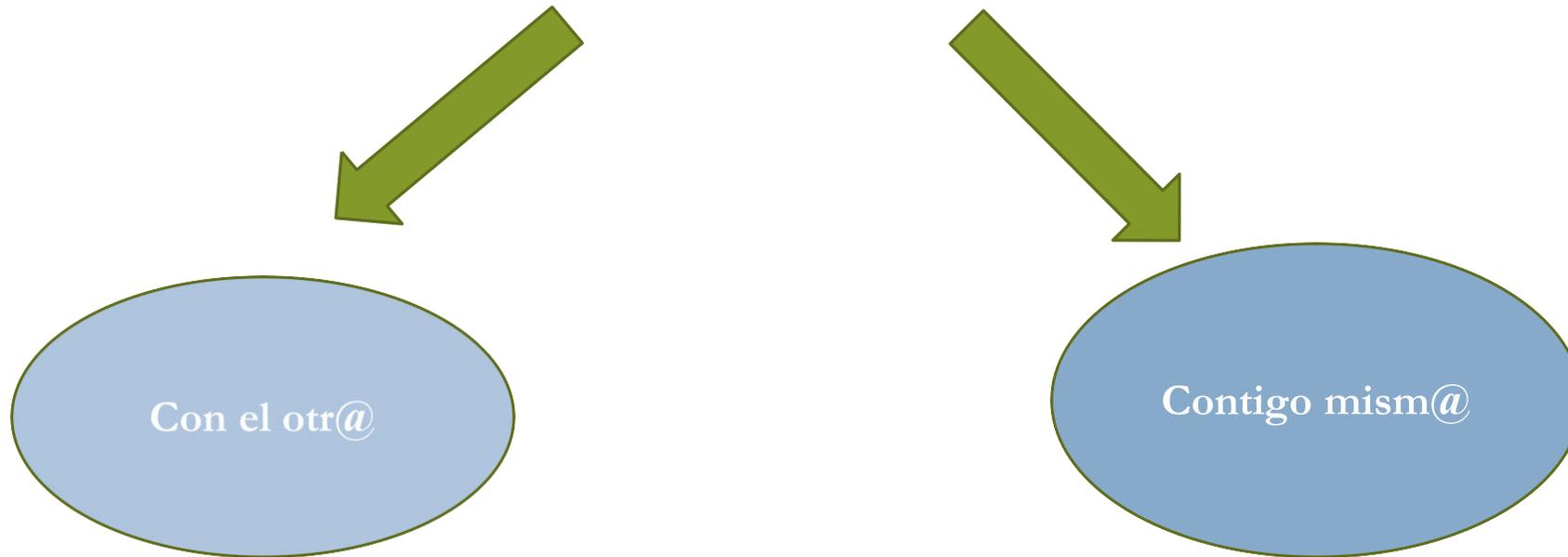
12. Estrategias para salir de una relación de dependencia

- **Explicarles la situación a familiares o amigos cercanos:** salir de una de una relación de dependencia sin ayuda del entorno es muy complicado. Por eso es bueno pedir ayuda a nuestros amigos mas cercanos. Seguramente ellos ya hayan notado las malas vibraciones de vuestra relación y estén preocupados por vosotros y dispuestos a ayudaros.
- **Busca ayuda a profesionales:** existen teléfonos de atención a la víctima, psicólogos, psiquiatras, grupos de personas que han sufrido o están en la misma situación que tú, e incluso abogados que pueden ser recursos muy útiles para salir de una relación de dependencia.
- **Reportar, si lo hubiera, el acoso a las instituciones pertinentes.** En casos extremos es necesario reportar el acoso a la policía que se encargue de tomar las medidas pertinentes para que el acoso no se repita, como por ejemplo poner una orden de alejamiento.

13. ¿Cómo trabajar la dependencia emocional?

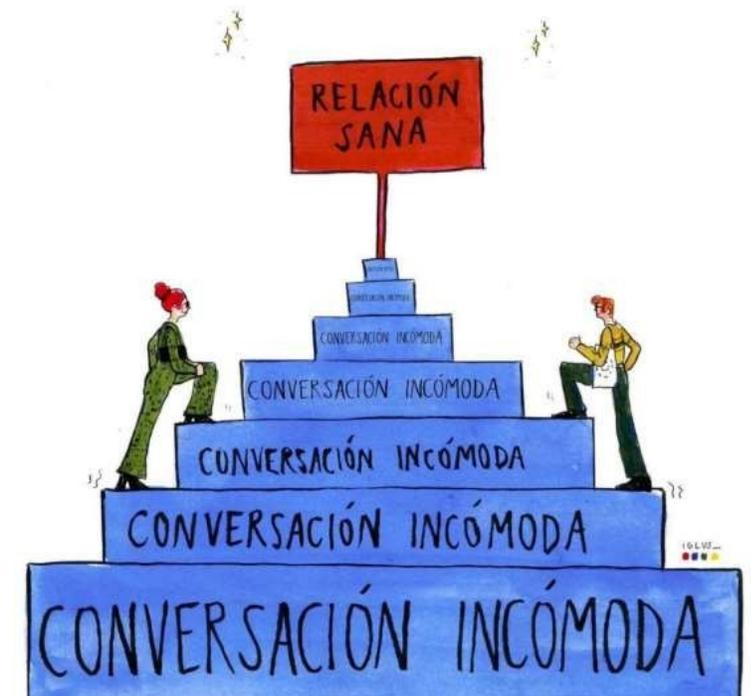
- **Dependencia emocional leve:** menos prolongado en el tiempo y menos profundo. **No es necesario romper la relación** de pareja y el trabajo sería tanto a nivel individual como con ella.
- **Dependencia emocional grave:** En este caso puede llegar a abuso o maltrato psicológico. Aquí sí **que sería necesaria la ruptura de la relación.** El trabajo sería individual.

14. Aspectos a trabajar si eres una persona dependiente:



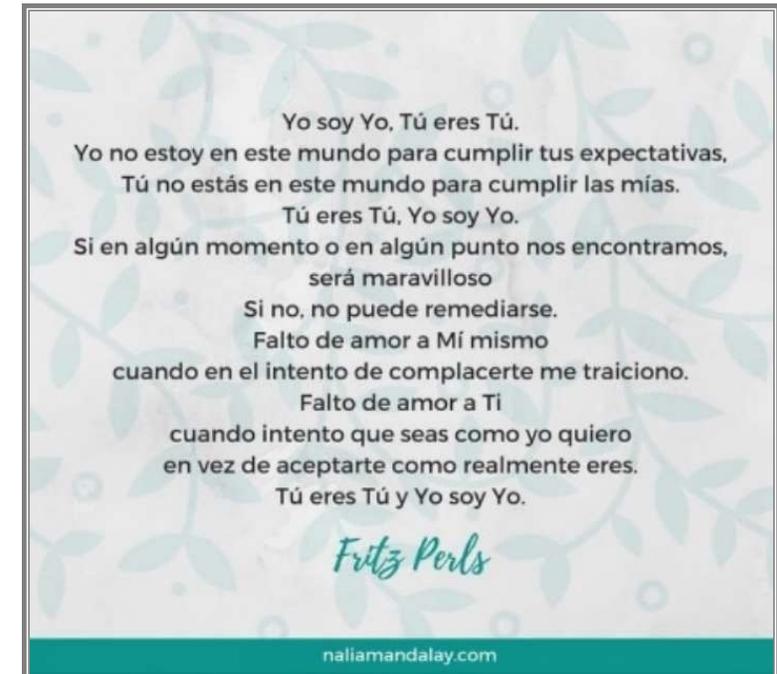
Aspectos a trabajar con el otr@

- Redirigir, deconstruir las relaciones.
- **Crear vínculos sanos:** Aunque tengamos traumas relacionales, podemos tener experiencias sanadoras. Por ejemplo, si un dependiente emocional se encuentra con una mujer o un hombre que este dispuesto a ayudarla y reparar esa herida, se puede sanar.
- Acudir a **terapia** de pareja o por separado.
- Rodearos de gente sana, hacer planes con otras **parejas que tengan relaciones más sanas**. Recuerda que con el ejemplo podemos aprender muchísimo.
- Hablar con tu pareja en entornos seguros, con familiares y amigos.
- **Comunicación:** Generar espacios de diálogo, de escucha y de expresión, en el que haya una revisión de la relación constante. No hablar cuando ya haya un conflicto muy grande, sino en el día a día.



Aspectos a trabajar con el otr@

- **Individualización**
- **Cambiar el vocabulario.** Por ejemplo: no te necesito, te elijo
- **Empoderarse.** Ejemplo de ejercicio a realizar: Empezar a realizar aquellas tareas que siempre suele hacer tu pareja y que tú crees que no puedes, o que te has acostumbrado a no hacer porque él o ella lo hace “mejor”. Pueden ser pequeños detalles, por ejemplo, tu pareja siempre es la que cocina, pues preparar una vez a la semana tu la cena, o tu pareja es la que siempre conduce, pues algún viaje conducir tu un rato. Para así sentir que dependes un poco menos, que estás más empoderad@.



Aspectos a trabajar contigo mism@

- **Soledad:** pasar momentos de calidad solos.
 - Ejemplo: ir a ver una película sola, o hacer eso que tanto me gusta pero que a mi pareja no,
 - y que por ello he dejado de hacer.
- No perder **vínculos de amistad**, quedar con tus amig@s. Y además, que esa conversación no sea sobre tu pareja, sino sobre cualquier otro ámbito de tu vida.
- Crear espacios de **autoplacer sexual**. Tendemos a buscar el placer sexual siempre en el otro, esto también influye en que seamos dependientes del otro.
- Aprender a poner límites.
- Fomentar la **AUTOESTIMA**.

EJERCICIO EL MAPA DE LOS LÍMITES

1. Decir SI
cuando es SI

1. ¿ Que “regalo” me está ofreciendo la vida que yo no me estoy permitiendo?.....
.....
✓ Me comprometo a rectificar y a darme este regalo en forma de..... antes de día.....de este mes.

2. Decir NO
cuando es NO.

2. ¿A qué persona/situación en mi vida le estoy diciendo que sí cuando en realidad yo no quiero?.....
.....
✓ Me comprometo a rectificar y comunicar a esta persona/situación que ya no quiero acceder a su demanda y/o seguir en la misma situación antes de día.....de este mes.

3. Hacer lo que quiero hacer

3. ¿Qué deseos profundos propios tengo que me estoy negando satisfacer?.....

.....

✓ Me comprometo a hacer.....

.....antes de
día.....de este mes.

4. No hacer lo que no quiero hacer

4. ¿Qué actividad estoy haciendo que realmente no quiero hacer?.....

✓ Me comprometo a dejar de

.....
antes del díade este mes.



¿Qué es la autoestima?

-
- Diferencia con el **autoconcepto**: que es la idea que tenemos de nosotros mismos
 - **Autoestima**: el amor que nos tenemos. La pregunta es ¿te sientes bien, a gusto contigo misma? ¿crees que eres una persona digna de ser querida?



Muchas gracias por
vuestro interés