



DEPENDENCIA EMOCIONAL

Psicólogas: Anna García y Eva Serret



Información general

Taller presencial con compromiso de asistencia

- 2 martes consecutivos (11 y 14 de mayo) Duración sesiones: 1'5 horas
- Duración total: 3 horas
- Objetivo: Conocer y entender el concepto de dependencia emocional, identificar patrones y factores subyacentes en nosotros mismos y adquirir herramientas para su construir relaciones no dependientes, sanas y funcionales

Bienvenidas!

¿Quiénes sois?



Queremos conoceros...



Estructura sesión

SESIÓN 1

- 1. Introducción a la Dependencia Emocional (30 minutos)**
 - Definición de dependencia emocional.
 - Explicación de cómo la dependencia emocional afecta las relaciones y la calidad de vida.
 - Ejemplos de comportamientos asociados con la dependencia emocional.

- 2. Identificación de Patrones de Comportamiento (30 minutos)**
 - Actividad: Ejercicio de reflexión personal para identificar patrones de comportamiento dependientes en las relaciones pasadas y presentes.
 - Discusión en grupos pequeños para compartir experiencias y observaciones.

- 3. Factores Subyacentes (30 minutos)**
 - Presentación de los factores subyacentes que pueden contribuir a la dependencia emocional, como baja autoestima, miedo al abandono, experiencias pasadas traumáticas, etc.
 - Ejercicios de autorreflexión para explorar los propios factores subyacentes.

Sesión 1

¿Qué es la dependencia emocional?



¿Qué es la dependencia emocional?

La dependencia emocional es un **estado psicológico** en el que una persona se encuentra excesivamente vinculada emocionalmente a otra, llegando a depender de ella para su **bienestar emocional y sentido de identidad**.

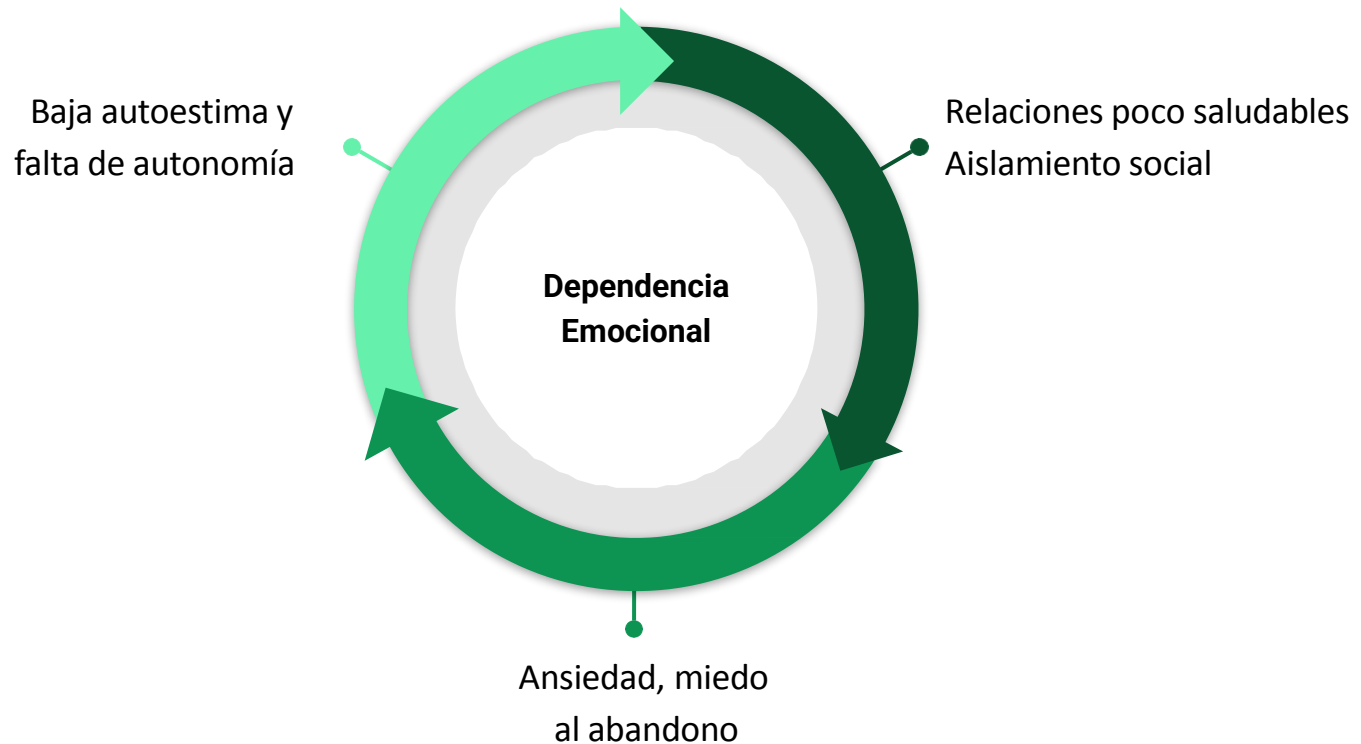
La dependencia emocional se refiere a una **situación** en la que una persona basa su **bienestar emocional y su sentido de identidad** en otra persona, volviéndose excesivamente dependiente de ella para su felicidad, seguridad y autoestima. Esta dependencia puede conducir a **patrones de comportamiento** poco saludables, como la necesidad constante de la aprobación del otro, el **miedo al abandono** y la **incapacidad para tomar decisiones** de manera independiente.

Este tipo de dependencia puede manifestarse en **relaciones de pareja, amistades, familiares** o incluso en **relaciones laborales**. La dependencia puede ser unidireccional o bidireccional.

¿En qué notas que estás estableciendo una relación de dependencia?



Interrelación de la dependencia emocional



Test de autoestima

	Nunca	A veces	Muchas Veces	Siempre
1. Me acepto como persona				
2. Tengo confianza en mí misma				
3. La mayoría de las personas me quieren				
4. Me expreso fácilmente en grupo				
5. Merezco ser feliz				
6. Creo que mi opinión es tan importante como la de los demás				
7. “Es humano cometer errores” ¿Te dices esta frase cuando te equivocas?				
8. ¿Eres capaz de decirle a otro adulto que no aceptas su comportamiento?				
9. Cuando una relación se hace insoportable, ¿eres capaz de dejarla?				
10. Tienes la capacidad de decir no cuando es necesario?				

Características de una persona dependiente emocional

- Prioridad de la pareja
- Voracidad afectiva: deseo de acceso constante → Rol demandante
- Tendencia a la exclusividad
- Idealización de la pareja
- Sumisión hacia la pareja
- Pánico ante el abandono y rechazo de la pareja
- Búsqueda de parejas con un perfil determinado
- Amplio historial de relaciones de parejas
- “Síndrome de abstinencia” al finalizar las relaciones de pareja
- Baja autoestima
- Miedo a la soledad
- Necesidad de agradar → búsqueda de validación externa

Test de autopercepción

1. ¿Te duelen las críticas de los demás?
2. ¿Te asustan las nuevas experiencias?
3. ¿Hablas a los demás de tus éxitos o triunfos personales?
4. ¿Intentas hacer a los demás responsables de tus errores?
5. ¿Tienes tendencia a ser demasiado tímido o agresivo?
6. ¿Intentas ocultar lo que sientes?
7. ¿Te avergüenzas de tu parte física?
8. ¿Te tranquiliza que los demás fracasen?
9. ¿Siempre encuentras excusas o justificaciones para no cambiar?
10. ¿Te sientes cómodo en las relaciones personales?

Si	No

Factores subyacentes

Habilidades sociales → inseguridad, aislamiento, timidez o introversión,

Estilo comunicativo → Asertividad, límites

Habilidades y estilos de afrontamiento → conformismo, evitación, huida, afrontamiento...

Historia familiar y modelos parentales → estilo de apego, necesidades afectivas y emocionales cubiertas/no cubiertas, miedo al abandono

Idea de amor romántico

Baja autoestima → buscar validación y seguridad emocional, necesidad de aprobación y afecto

Comportamientos de sumisión y sacrificio personal → aceptación de condiciones poco adecuadas por miedo a quedarse solas, a no ser aceptadas o queridas.

Patrones de relación disfuncionales → retroalimentación

¿Cómo son estas relaciones?

Para analizar comportamientos y conductas asociadas, te invitamos a escribir o compartir experiencias pasadas y presentes en relaciones personales.

Preguntas guía:

1. ¿Qué comportamientos o patrones recurrentes has observado en tus relaciones?
2. ¿En qué momentos has sentido que estás siendo demasiado dependiente emocionalmente de otra persona?
3. ¿Identificas algún aspecto que active tus alarmas y te advierta de que te estás adentrando en una relación de dependencia?
4. ¿Cómo te hacen sentir esas relaciones?



Test de dependencia emocional

1. Cuando debo tomar una decisión...

- a) Prefiero que las personas significativas para mí estén de acuerdo pero, si no lo están, sigo adelante con la decisión.
- b) Necesito que las personas significativas para mí me animen y estén de acuerdo conmigo, sino no tomo ninguna decisión.
- c) A veces me veo capaz de tomar la decisión aunque los demás no estén de acuerdo, pero otras veces necesito su aprobación.

2. Tener al lado a una persona más fuerte que uno mismo para afrontar las situaciones difíciles...

- a) Viene bien, pero con quien tienes que contar es contigo mismo.
- b) Es indispensable en la vida, sino no podría gestionarlo.
- c) A veces me veo capaz de gestionarlo sin ayuda, pero otras veces me resulta indispensable para poder afrontarlo.

Test de dependencia emocional

3. Cuando enfermo...

- a) Me las apaño solo, no es necesario que me cuiden.
- b) Tengo a todo el mundo entorno a mí.
- c) Sólo pido ayuda si me hace falta.

4. Cuando no llego a fin de mes...

- a) Me busco la vida.
- b) Se lo pido a mi padre, madre, hermanos, pareja...
- c) Si puedo, pido ayuda.

5. Cuando tengo que decidir qué ponerme...

- a) Siempre lo acabo eligiendo yo sólo/a.
- b) Siempre le pregunto a mi pareja / amigos / familia.
- c) A veces me gusta contar con el beneplácito de los demás.

6. En lo que respecta a mi iniciativa...

- a) Considero que es bastante buena.
- b) Es inexistente: siempre me animan las personas significativas de mi entorno.
- c) Necesito que mis personas significativas me animen a dar el primer empujoncito.

Test de dependencia emocional

7. Cuando no tengo pareja o persona muy cercana (amiga/o)...

- a) Puede afectarme a veces pero, por lo general, lo llevo muy bien.
- b) No me siento bien.
- c) Pienso que estaría mejor si la tuviera, pero estoy "bien".

8. La opinión de mi pareja (u otra persona significativa) para mí es...

- a) Importante, pero lo es todavía más la mía.
- b) Siempre va a ser la más importante, la mía no vale nada.
- c) A veces es la más importante, pero otras veces lo es la mía.

9. Cuando quiero cambiar de trabajo o hacer algún otro cambio...

- a) Valoro las ventajas e inconvenientes yo sólo/a.
- b) No lo hago si mi pareja o persona significativa no lo ve claro.
- c) Me quedo más tranquilo si mi entorno está de acuerdo conmigo.

10. ¿Con qué frecuencia sientes malestar (miedo, tristeza...) cuando no tienes cerca a las que son tus personas significativas?

- a) Casi nunca.
- b) Casi siempre (por no decir que siempre).
- c) A veces.

Test de dependencia emocional

11. ¿Qué opinan las personas significativas para ti de tu capacidad de autonomía cuando debes hacer las cosas sólo/a?

- a) Que soy súper independiente.
- b) Que siempre necesito a alguien.
- c) Que me apaño más o menos bien y que sé cuándo pedir ayuda.

12. ¿Con qué frecuencia dejas de llevar a cabo proyectos cuando no te animan las personas significativas de tu entorno?

- a) Pocas veces o ninguna.
- b) Muchas veces o siempre.
- c) Algunas veces.

Resultados e interpretación

Test dependencia emocional

Puntuaciones:

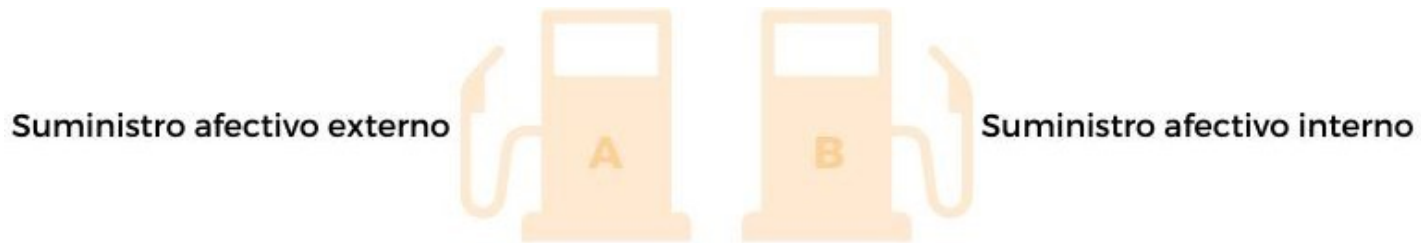
Por cada "a" has de contar 1 punto. Por cada "b" has de contar 3 puntos. Por cada "c" has de contar 2 puntos.

Resultados:

De 0 a 12 puntos: Independiente (no hay dependencia emocional). De 13 a 14 puntos: Ligera dependencia emocional.

De 25 a 36 puntos: Marcada dependencia emocional.

¿Qué provoca la dependencia emocional?



El **suministro afectivo externo** es todo lo que nos llega de positivo por parte de los demás en cuanto a valoraciones, aceptación, sentirnos importantes, protegidos, escuchados o queridos. Nos viene tanto de personas muy significativas (pareja, familia, amigos...), menos significativas (compañeros, conocidos, vecinos...), o incluso desconocidos.

El **suministro afectivo interno** es la aportación afectiva que proviene de nosotros mismos o, dicho de otra manera, nuestra autoestima. Cuando dicha autoestima y relación con nosotros mismos es positiva se están produciendo “entradas” de ese suministro afectivo interno.

¿Qué provoca la dependencia emocional?

¿Qué pasa cuando el suministro afectivo externo flaquea?

La persona lo compensa proporcionándose más del interno. Nos encontraríamos con aquellas personas que son más **arrogantes, narcisistas**, con **aires de grandeza** y con una absoluta **despreocupación hacia la gente**.

¿Y si es el suministro afectivo interno el que flaquea?

La persona lo compensa recurriendo en exceso al suministro externo, es decir, **poniendo el foco en los demás** y olvidándose de si mismo.

¿Qué provoca la dependencia emocional?

Ejercicio “Potenciando el suministro afectivo interno”.

Para realizar este ejercicio tienes que escribir, en el surtidor del suministro afectivo externo, todas aquellas actitudes, comportamientos y frases que te dice tu pareja y que te ayudan a **autorregularse** y **calmarte** cuando no te encuentras bien.

En el suministro afectivo interno escribirás todas esas herramientas de autorregulación que te ayudan a sentirte bien.

El **objetivo** de este ejercicio es el de, partiendo de ambas comparaciones, **aumentar el listado de herramientas de autorregulación** del suministro afectivo interno.

Factores subyacentes Estilos de comunicación



¿Qué estilo comunicativo sueles adoptar?

¿Cuál dirías que predomina en las personas con las que te relacionas?

¿Cómo podrías pasar a utilizar un estilo comunicativo más asertivo?

¿Puedes poner algún ejemplo de cómo lo llevarías a cabo?

Ejercicio: Poner límites

¿Cuáles son las situaciones que me resultan más difíciles de rechazar o de poner límites?

**Decir SÍ
cuando es SÍ**

**Decir NO
cuando es NO**

¿A qué persona/s en mi vida le estoy diciendo que SÍ cuando realmente querría decir NO?

**Hacer lo que
quiero hacer**

**No hacer lo que
no quiero hacer**

¿Qué deseos profundos propios me estoy negando a satisfacer?

¿Qué cosas estoy haciendo que realmente no quiero hacer?

Factores subyacentes

Teoría del apego

Teorías que explican las relaciones humanas:

- Estilo de apego de John Bowlby (1969)

¿Cuál dirías que es tu estilo de apego?

¿Y el de las personas con las que sueles relacionarte?

ESTILOS DE APEGO (EN ADULTOS)			
Seguro	Evitativo	Ansioso	Desorganizado
			
Tienen relaciones de confianza y duraderas	Problemas con la intimidad	Miedo al abandono	Relaciones de amor-odio
Expresa emociones y necesidades	No expresa emociones y necesidades	Basa su felicidad en la relación	Relaciones inestables
Buscan apoyo social	No suelen priorizar las relaciones íntimas	Crea relaciones de dependencia	Miedo al abandono, pero dificultades para intimar
No tiene miedo a ser dejado/a	Poca emoción en relaciones románticas	Necesita estar mucho tiempo en pareja	Siente que no puede confiar en los demás

Factores subyacentes

El triángulo dramático

Teorías que explican las relaciones humanas:

- El triángulo dramático de Stephen Karpman (1968)

¿Qué papel/es sueles jugar tú en las relaciones?

¿Podrías poner algún ejemplo o situación en que se pueda ver reflejado el triángulo?

EL PERSEGUIDOR

No valora las opiniones ni la integridad de los demás.

- Enfadado
- Agresivo
- Crítico
- Acosador
- Demandante
- Rencoroso
- Desdeñoso



EL SALVADOR

No valora la capacidad de los demás para ayudarse a sí mismos.



- Demasiado servicial y facilitador
- Le gusta que le necesiten
- Propenso a entrometerse
- Huye del conflicto

LA VÍCTIMA

No se valora a sí misma, busca ser compadecido por los demás.

- Síndrome del "pobre de mí"
- Indefenso y necesitado
- Se queja constantemente
- Culpa a los demás



¿Cómo salir del triángulo?

1. De rescatar a ayudar
2. De victimizarse a responsabilizarse
3. De la persecución a la asertividad

Para finalizar...



Cierre y reflexión

De esta sesión, **¿Qué ha resonado más en ti?**

¿Has podido explorar qué comportamientos o patrones recurrentes se dan en tus relaciones?

¿Has podido identificar en qué momentos has sentido que estás experimentando dependencia emocional?

¿Has podido reflexionar sobre cómo te hacen sentir este tipo de relaciones?

¿Se te ocurren para abordar los factores mantenedores de las relaciones de dependencia emocional?

¿Qué te llevas a casa?

¿Algún comentario, observación o idea que quieras compartir?

Material web CANVIS

para profundizar

https://www.canvis.es/wp-content/uploads/2023/07/Triangulo-dramatico-de-Karpman_Anna-Campos-Tomas.pdf

https://www.canvis.es/wp-content/uploads/2023/10/Pildora-formativa-Habilidades-Sociales_CristinaPradasMendez.pdf

<https://www.canvis.es/comunicacion-con-la-pareja/>



Muchas gracias por
vuestro interés
