

DE LA NECESIDAD A LA LIBERTAD

Guía Express para Entender la Dependencia Emocional y Volver a Ti

LIC. LAURA CECETTO • PSICÓLOGA CLÍNICA

¿Sientes que tu paz mental depende del estado de ánimo de tu pareja? ¿Te descubres perdonando faltas de respeto por un miedo paralizante a la soledad?

No es falta de carácter, ni es que "ames demasiado". Lo que estás experimentando es Dependencia Emocional, y es un patrón que se puede desaprender.

1. ¿Qué es realmente la Dependencia Emocional?

A diferencia de un vínculo sano —donde dos personas independientes eligen compartir su vida—, en la dependencia emocional sentimos que la otra persona es vital para nuestra supervivencia psicológica.

Tu cerebro entra en un ciclo automático similar al de una adicción:

1. **El detonante:** El miedo al abandono o distanciamiento activa tu alarma interna de ansiedad.
2. **La búsqueda:** Buscas desesperadamente una señal de afecto (un mensaje, una mirada, una reconciliación).
3. **El alivio momentáneo:** Recibes esa "dosis" temporal de tranquilidad.
4. **El bucle:** La duda reaparece al poco tiempo, dejándote cada vez más exhausta/o.

2. Test Express: ¿Amor o Ansiedad Vincular?

Marca las afirmaciones que resuenen con tu vivencia actual:

- ☐ Pido perdón constantemente, incluso cuando no he hecho nada malo, con tal de evitar un conflicto o distanciamiento.
- ☐ Siento un nudo en el estómago o ansiedad intensa cuando la otra persona tarda en responder o cambia su tono.
- ☐ He dejado de lado mis proyectos, amistades o pasatiempos para adaptarme al 100% a sus tiempos y necesidades.
- ☐ Justifico comportamientos que me duelen con la esperanza constante de que "pronto volverá a ser como al principio".



Recuerda: El amor sano trae calma, claridad y espacio para crecer. La dependencia emocional trae hipervigilancia, duda y agotamiento.

3. Tres Pasos para Empezar a Romper el Bucle Hoy

No necesitas transformar tu vida de un día para otro. Empieza a aplicar estos tres micro-cambios conscientes:

PASO 1

La Pausa de los 10 Minutos

Cuando sientas la urgencia impulsiva de escribirle, exigir una respuesta o revisar sus redes por ansiedad, pon un temporizador de 10 minutos. Respira profundo 3 veces y pregúntate: *"¿Qué necesito YO en este instante para calmarme a mí misma?"*

PASO 2

Recupera un Espacio 100% Tuyo

Elige una actividad semanal que sea solo tuya (un café a solas, un taller, un paseo o lectura) y mantenla firme, sin cancelarla por la otra persona. Reconectar con tu individualidad es el principal antídoto contra la dependencia.

PASO 3

Cambia el Enfoque de la Pregunta

En lugar de preguntarte repetidamente: *"¿Qué debo hacer para que no se aleje?"*, empieza a cuestionarte con honestidad: *"¿Esta relación me está ofreciendo la paz, la reciprocidad y el respeto que merezco?"*



EJERCICIO DE REFLEXIÓN GUIADA

Tómate 5 minutos de silencio para responder en papel:

1. ¿Qué parte de mí, de mis gustos o de mis metas he dejado en pausa por sostener este vínculo?

2. ¿Qué le aconsejaría a una persona que amo profundamente si estuviera viviendo exactamente esto?

Sanar tu historia es un acto de valentía, y no tienes que hacerlo sola.

La terapia online es un espacio seguro donde puedes reconstruir tu autoestima, poner límites firmes y aprender a amar desde la libertad, no desde el temor.



Agenda tu sesión con la Lic. Laura Cechetto en Instagram @laura.cechetto