

Dependencia Emocional

Necesidad grande y continua de afecto y protección que hace querer mantener un vínculo constante con otra persona, a costa de mucho sacrificio.



Miedo al >>>
abandono



Sentimientos de <<<
inferioridad

Se
caracteriza
por:
>>>



Necesidad de
aceptación >>>



Idealización <<<
de la pareja





Aprende a conocerte >>>

Esto te dará mayor seguridad al momento de tomar decisiones.



Revisa tus creencias <<< sobre el amor

Si te ayudan o perjudican para desarrollar un vínculo sano.

>>>
Acciones para prevenirla:

STOP!



Pon >>> límites

Nos permite enseñar a los demás cómo nos gusta ser tratados en una relación.



Trabaja en la <<< asertividad

Nos ayudará a tener confianza en nosotros mismos y fortalecer nuestra autoestima.

Recuerda que amar no es perder la individualidad, es reafirmarse junto al otro y crecer ambos, siendo distintos y únicos.