



TIPS DE SALUD

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

En Colombia se celebra en septiembre el mes del amor y la amistad, siendo esta fecha una de las más esperadas por algunas parejas como símbolo para celebrar su amor, sin embargo se ha encontrado que últimamente los profesionales hablan de la dependencia emocional, en el **TIP** del mes de septiembre queremos contarle de que se trata y cómo prevenirla.



La **dependencia emocional** de acuerdo con Castelló es “un patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas”, esto implica que lo más importante es el otro, las relaciones se viven intensamente, no se concibe la existencia sin alguien a su lado y se dejan aparte los sueños y las metas personales. Se encuentra que la persona que es dependiente emocional aporta mucho más que su pareja, su estado de ánimo depende de cómo vaya su relación, dedicará todo su tiempo a la relación, sus pensamientos giran en torno a lo que piense el otro y si por alguna razón existen peleas es posible que la rutina del dependiente emocional deje de realizarse porque lo más importante es la pareja.

Te invitamos a leer unas **recomendaciones para evitar la dependencia emocional** y si crees que tu relación afectiva te está trayendo consecuencias negativas no dudes en buscar la asesoría de un profesional:

Potencia tu autonomía, por ejemplo, al menos un día a la semana, oblígate a ti mismo a llevar a cabo un Plan en solitario: puedes ir a una conferencia, salir de tiendas, tomar un café en una cafetería, dar un paseo... No dejes de lado tus amistades



Conviene recordar que en el seno de una relación cada uno tiene que **tener su propio espacio** para poder cultivar su intimidad y hacer planes con los amigos.

Además, el amor sano es aquel que ayuda a la otra persona a crecer. Por ello, ayuda a tu pareja a ser mejor cada día. Por ejemplo, puedes animarle a que cumpla sus sueños, anímale a que pase más tiempo con su familia, que quede con sus amigos, que llame por teléfono a sus padres...

Puedes realizar el siguiente ejercicio. Reflexiona sobre **qué metas te gustaría cumplir** en los próximos seis meses en el ámbito laboral, en el plano del ocio y en tu espacio personal. Al marcarte metas que te hacen sentir motivado, te darás cuenta de que tu vida no se reduce únicamente a tu relación de pareja.

Tomas tus propias decisiones