



## TALLER 4: ¿TENGO DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Aprendiendo a fortalecer la  
relación más importante: la  
que tienes contigo mismo

 Junta  
de Andalucía

Consejería de Universidad,  
Investigación e Innovación

Andalucía Emprende  
Fundación Pública Andaluza

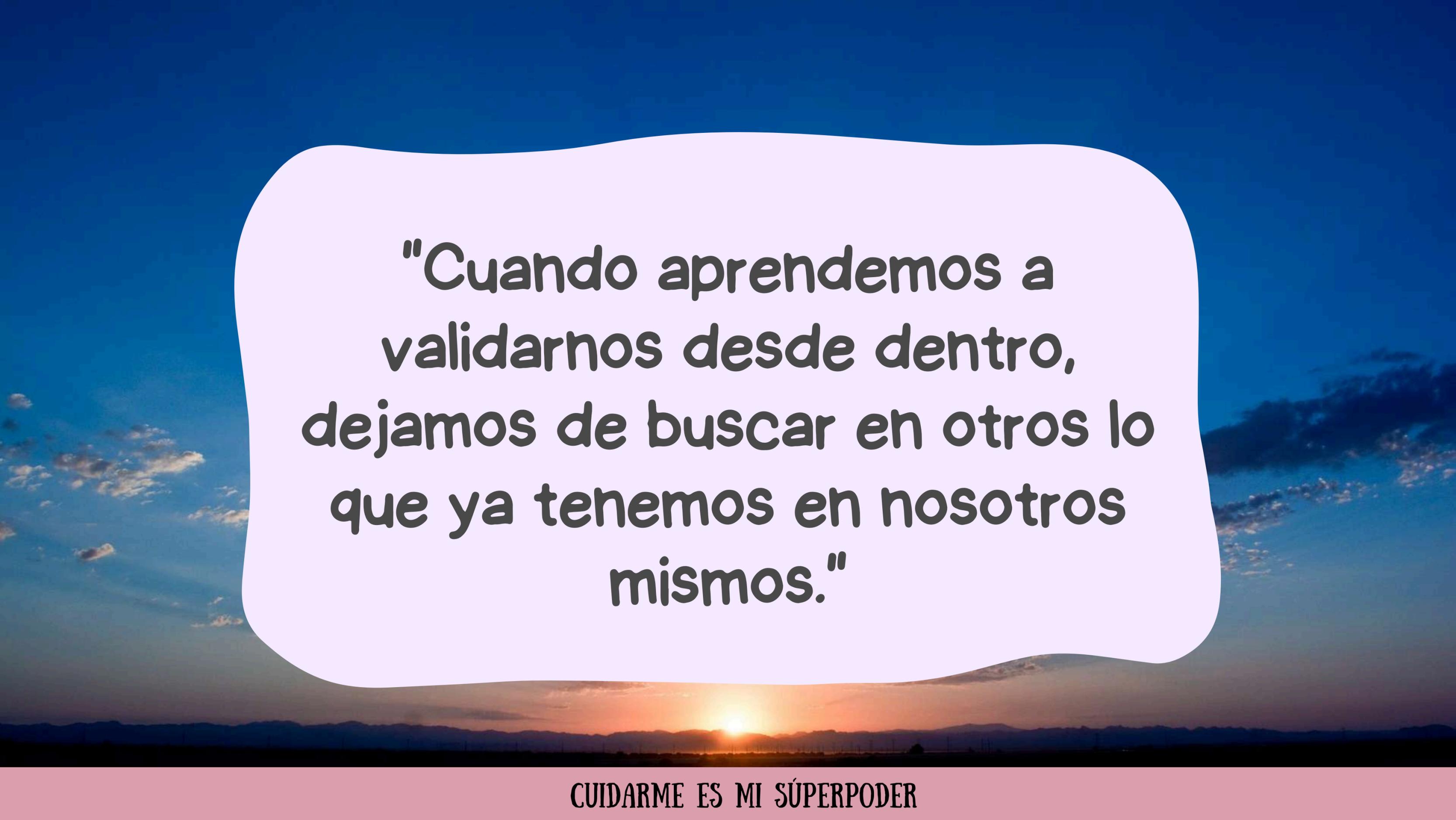


CUIDARME ES MI SÚPERPODER

## EN ESTE TALLER APRENDERÁS:

- Entender la dependencia emocional y construir una validación interna sólida.
- Este taller busca ayudarte a fomentar relaciones más sanas y equilibradas.
- Reflexionaremos sobre los patrones de dependencia emocional y aprenderemos a transformar la relación que tenemos con nosotros mismos.



A sunset over a mountain range with a white speech bubble containing text.

**"Cuando aprendemos a validarnos desde dentro, dejamos de buscar en otros lo que ya tenemos en nosotros mismos."**

**CUIDARME ES MI SÚPERPODER**

# ¿QUÉ ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

"Un patrón psicológico en el que nuestra felicidad y bienestar dependen excesivamente de la aprobación, atención o afecto de otra persona."

Ejemplo práctico:

"Sentir que no puedes ser feliz si esa persona no está contigo o no aprueba tus decisiones."

**REFLEXIÓN:**

**¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE NECESITAS LA VALIDACIÓN DE ALGUIEN MÁS PARA SENTIRTE SUFICIENTE O VALIOSO?**



# ¿QUÉ ES LA VALIDACIÓN INTERNA?

“La capacidad de valorarte a ti mismo sin depender del juicio externo o de la aprobación de los demás.”

## REFLEXIÓN BREVE:

- ¿CUÁNTO DE TU VALOR PERSONAL DEPENDE DE LO QUE PIENSAS DE TI MISMO FRENTE A LO QUE OPINAN LOS DEMÁS?

Diferencias clave entre validación interna y externa:

### VALIDACIÓN INTERNA:

Surge de tus propios valores y creencias.

Está basada en el autoconocimiento y la autoaceptación.

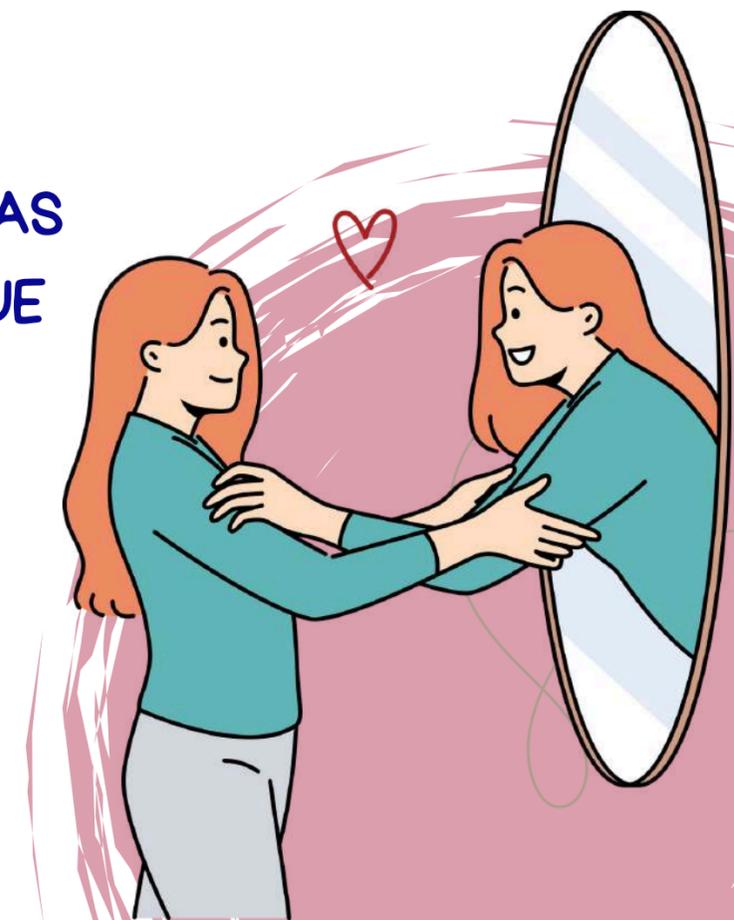
### VALIDACIÓN EXTERNA:

Depende de la aprobación de los demás.

Suele ser temporal e inestable.

### EJEMPLO PRÁCTICO:

- “CELEBRAR TUS LOGROS PORQUE LOS CONSIDERAS IMPORTANTES PARA TU CRECIMIENTO, NO PORQUE OTROS LOS RECONOZCAN O APLAUDAN.”



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE ESTE TEMA?



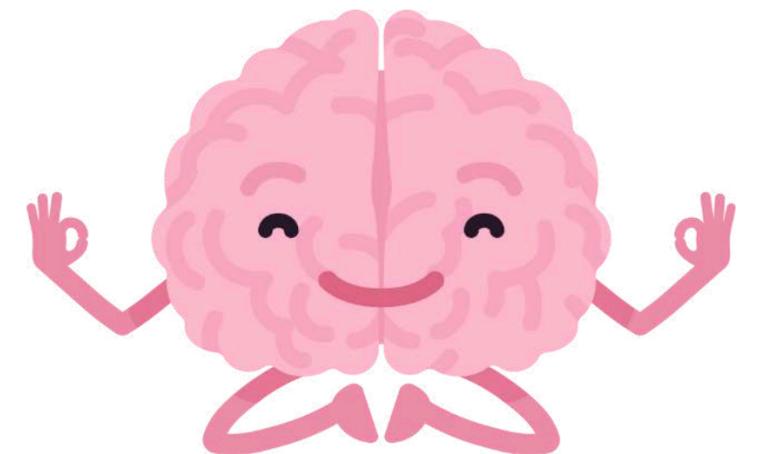
## IMPACTO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL:

- **Relaciones:** Puede generar vínculos tóxicos o desequilibrados.
- **Autoestima:** Depender de otros para sentir valor personal la debilita.
- **Decisiones:** Se tiende a priorizar lo que otros esperan en lugar de lo que realmente deseamos.

## BENEFICIOS DE CULTIVAR LA VALIDACIÓN INTERNA:

- **Paz interior:** Aprendes a aceptar y valorar quién eres, tal como eres.
- **Independencia emocional:** Te sientes completo sin depender de la aprobación de los demás.

**REFLEXIÓN: ¿CÓMO SERÍA TU VIDA SI PRIORIZARAS TU BIENESTAR Y TUS VALORES POR ENCIMA DE LAS EXPECTATIVAS EXTERNAS?**





# ¿CÓMO RECONOCER LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

NECESIDAD  
CONSTANTE DE  
APROBACIÓN

Sentir que necesitas la validación de los demás para tomar decisiones o sentirte seguro.

MIEDO A LA  
SOLEDAD



Preferir estar en una relación insatisfactoria antes que estar solo.

SACRIFICAR TUS  
NECESIDADES POR  
AGRADAR



Poner las necesidades de otros por encima de las tuyas, incluso en detrimento de tu bienestar.

RELACIONES  
DESEQUILIBRADAS

Dar más de lo que recibes constantemente, lo que genera frustración y agotamiento

## REFLEXIÓN BREVE:

**¿TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS SEÑALES EN TUS RELACIONES ACTUALES O PASADAS?**

# TIPOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

## EN LA FAMILIA

- Relaciones padre-hijo donde uno de los dos no puede tomar decisiones sin la aprobación del otro.
- Hijos adultos que sienten que deben complacer constantemente a sus padres para ser aceptados.
- Padres que dependen emocionalmente de sus hijos y los hacen responsables de su bienestar.

- Amistades donde una persona siente que no puede estar bien sin la otra.
- Celos o miedo al abandono cuando la otra persona pasa tiempo con otros amigos.
- Necesidad constante de validación y aprobación de un amigo.

## EN LAS AMISTADES

## EN GRUPOS O COMUNIDADES

- Sentir que solo se tiene identidad dentro de un grupo específico.
- No poder tomar decisiones sin el respaldo del grupo.
- Miedo a ser rechazado o excluido si se piensa diferente.

## EN EL TRABAJO O CON FIGURAS DE AUTORIDAD

- Necesidad excesiva de aprobación del jefe o compañeros.
- Miedo extremo a cometer errores y decepcionar a los superiores.
- Sensación de inutilidad sin el reconocimiento laboral.

# FACTORES PSICOLÓGICOS Y EMOCIONALES

**BAJA  
AUTOESTIMA**

**MIEDO AL  
RECHAZO Y  
AL  
ABANDONO**

**CREENCIAS  
IRRACIONALES  
SOBRE EL  
AMOR Y LAS  
RELACIONES**

# BAJA AUTOESTIMA

- La persona siente que no vale lo suficiente por sí misma.
- Busca validación constante en otros para sentirse aceptada.
- Puede tolerar maltratos o relaciones tóxicas por miedo a quedarse sola.

**Ejemplo: Alguien que necesita la aprobación de su jefe para sentirse competente en su trabajo, ya que no confía en sus propias habilidades.**



# MIEDO AL RECHAZO Y AL ABANDONO

- Temor irracional a que las personas importantes en su vida la dejen.
- Puede llevar a complacer a los demás en exceso para evitar ser excluida.
- Se generan conductas de apego ansioso, como estar siempre pendiente del otro.

**EJEMPLO: UN AMIGO QUE SE MOLESTA SI SU MEJOR AMIGO HACE PLANES CON OTRAS PERSONAS PORQUE TEME PERDER SU LUGAR EN LA AMISTAD.**

**UNA PERSONA QUE NECESITA LA APROBACIÓN DE SU JEFE PARA SENTIRSE COMPETENTE EN SU TRABAJO, YA QUE NO CONFÍA EN SUS PROPIAS HABILIDADES.**



# CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES

- Se aprende desde la infancia que “el amor verdadero lo perdona todo” o que “sin alguien, no se puede ser feliz”.
- Se cree que la felicidad depende exclusivamente de otras personas.
- Esto refuerza la idea de que es necesario mantener una relación a toda costa.



**EJEMPLO: UNA PERSONA QUE SE SIENTE CULPABLE SI NO ESTÁ SIEMPRE DISPONIBLE PARA SUS FAMILIARES, PORQUE CREE QUE “UNA BUENA HIJA DEBE SACRIFICARSE POR SU FAMILIA”.**

**EXPECTATIVAS**

**MEDIOS DE  
COMUNICACIÓN**

## **FACTORES SOCIALES Y CULTURALES**

**CRIANZA**

**PRESIÓN SOCIAL**

# EXPECTATIVAS SOCIALES SOBRE LAS RELACIONES

- Desde la infancia, nos enseñan que necesitamos a otros para ser felices.
- Se promueve la idea de que el amor y la familia deben ser el centro de la vida.
- Se refuerza la dependencia en pareja, amigos o familia como algo "normal".

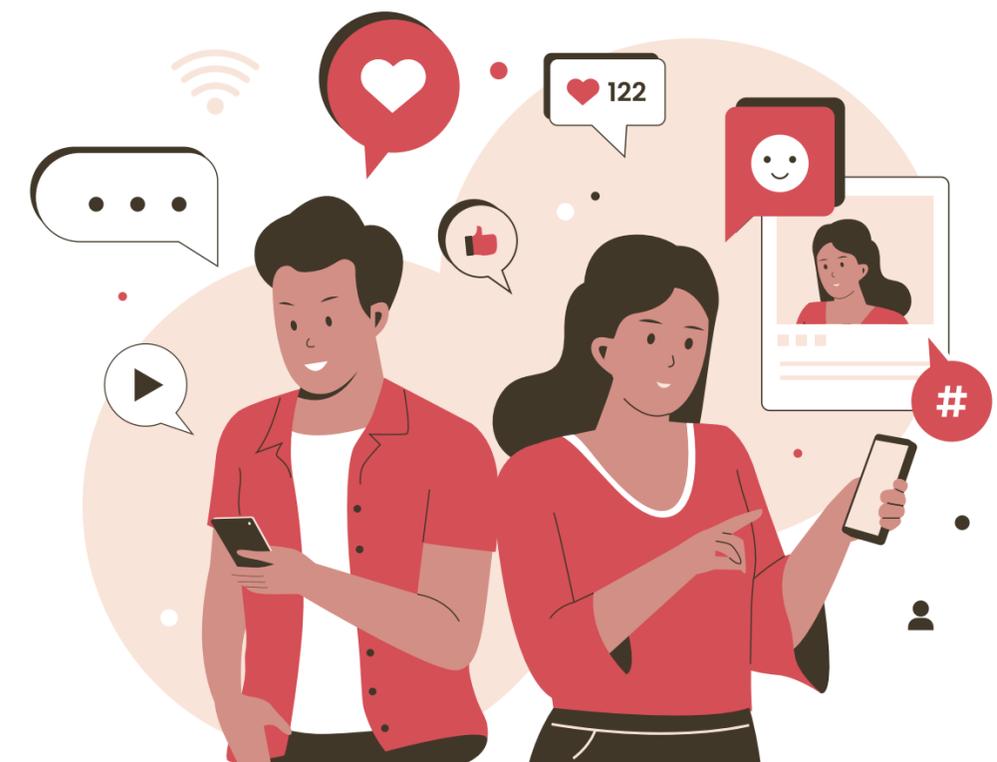


**EJEMPLO: FRASES COMUNES COMO "SIN PAREJA NO ESTÁS COMPLETO/A" O "LA FAMILIA SIEMPRE VA PRIMERO, SIN IMPORTAR QUÉ".**

# MODELOS DE RELACIONES EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

- Películas, novelas y canciones refuerzan el amor romántico basado en la dependencia.
- Se idealizan relaciones donde hay sacrificio extremo o miedo a la pérdida.
- Se muestra la soledad como algo negativo o como sinónimo de fracaso.

**EJEMPLO: EN MUCHAS HISTORIAS, LA PROTAGONISTA SOLO ENCUENTRA LA FELICIDAD CUANDO ALGUIEN LA "RESCATA" O "COMPLETA".**



# INFLUENCIA DE LA EDUCACIÓN Y LA CRIANZA



- Padres que sobreprotegen pueden generar adultos inseguros y dependientes.
- Se refuerzan roles de género donde uno debe cuidar y el otro ser cuidado.
- La falta de educación emocional impide desarrollar autonomía afectiva.

**EJEMPLO: UN HIJO QUE NO APRENDE A TOMAR DECISIONES PORQUE SUS PADRES SIEMPRE ELIGEN POR ÉL.**

# NECESIDAD DE PERTENENCIA Y PRESIÓN SOCIAL

- Las personas buscan encajar en grupos, a veces sacrificando su autenticidad.
- Miedo a ser excluido si se piensa diferente o se establecen límites.
- Influencia de amigos o comunidades en decisiones importantes.

**EJEMPLO: ALGUIEN QUE SE SIENTE OBLIGADO A SEGUIR EN UN GRUPO DE AMIGOS AUNQUE YA NO COMPARTE SUS VALORES.**

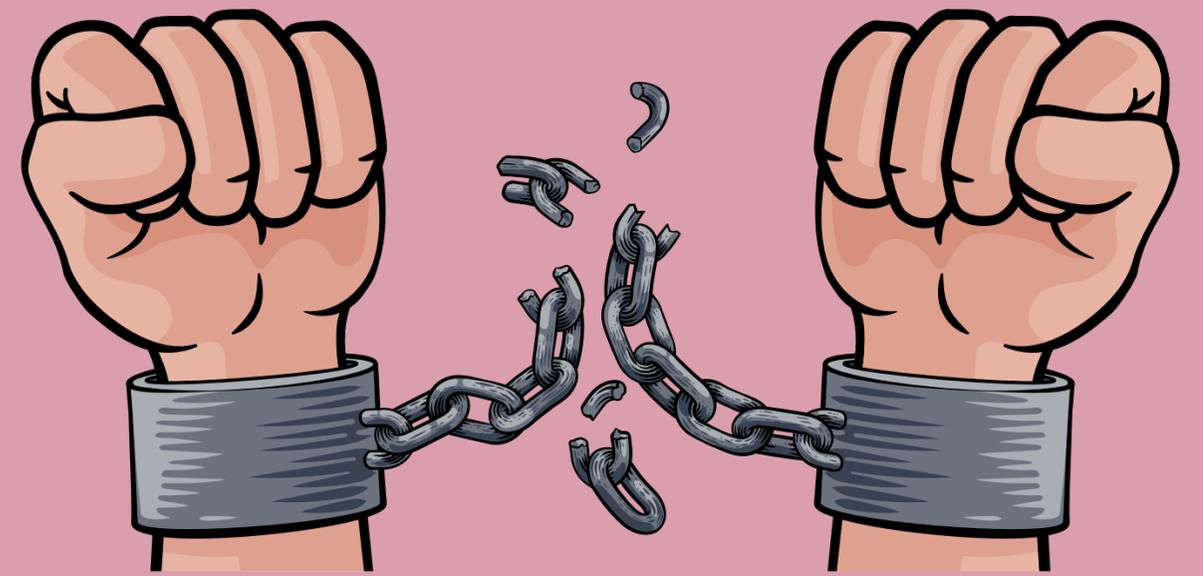


# MITOS SOBRE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

- NECESITAMOS A OTROS PARA SER FELICES. X
- EL AMOR LO PUEDE TODO. X
- SI ALGUIEN ME QUIERE, DEBE ESTAR SIEMPRE DISPONIBLE PARA MÍ. X
- SIN MI FAMILIA, AMIGOS O PAREJA, NO TENGO IDENTIDAD. X
- SI ME ESFUERZO LO PUEDO CAMBIAR. X



# ¿COMO PUEDO SALIR DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?



# **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

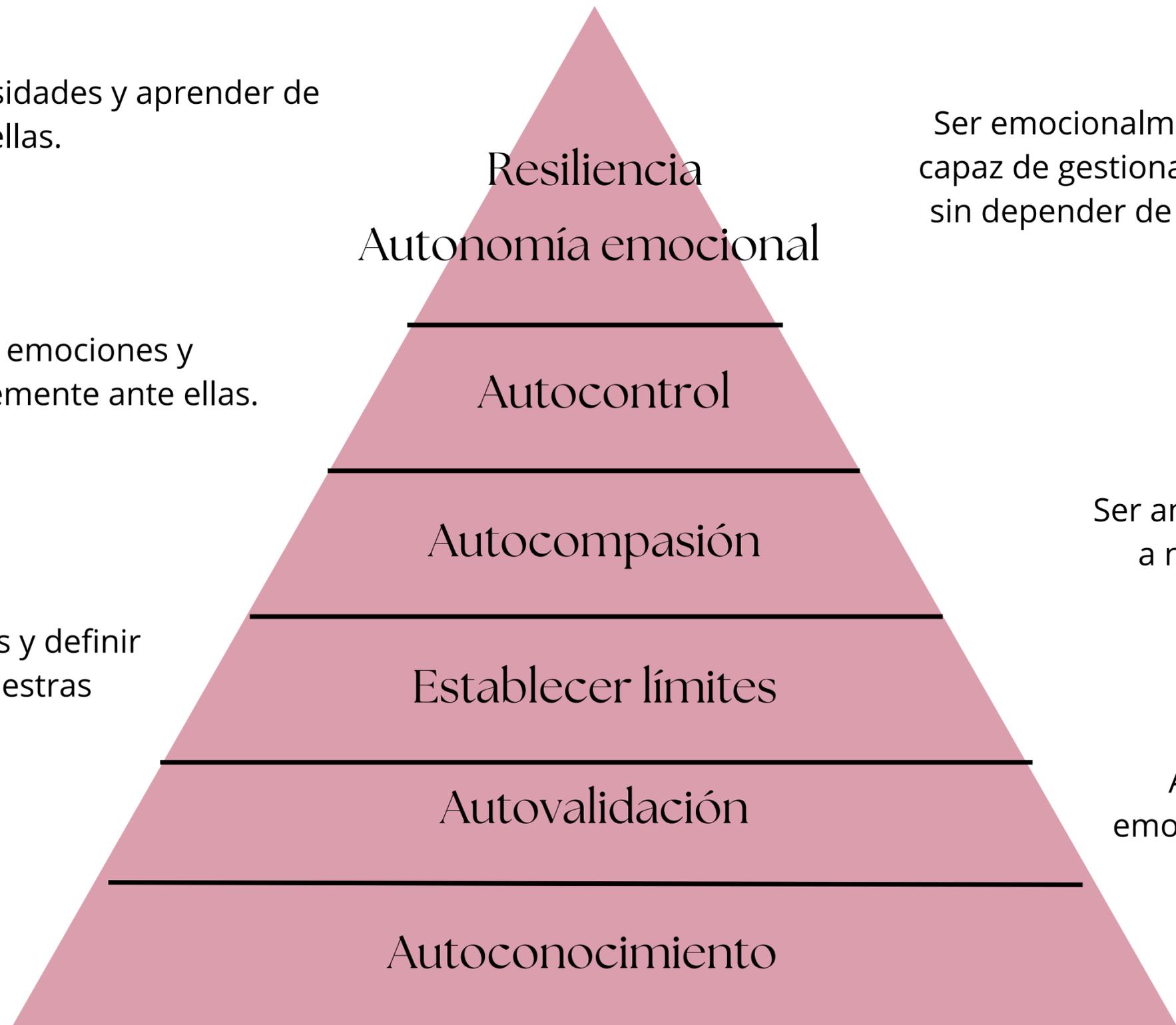
**ES PRIMORDIAL PARA NO CAER EN LA  
DEPENDENCIA EMOCIONAL.**

**ES LA CAPACIDAD DE REGULAR NUESTRAS PROPIAS EMOCIONES SIN  
DEPENDER DE LAS REACCIONES DE LOS DEMÁS.**

## **BENEFICIOS:**

- **AUMENTA LA AUTOESTIMA**
- **PERMITE TENER RELACIONES SALUDABLES**
- **FOMENTA EL AUTOCUIDADO Y EL CRECIMIENTO PERSONAL**





Superar las adversidades y aprender de ellas.

Resiliencia

Ser emocionalmente independiente y capaz de gestionar nuestras emociones sin depender de la validación externa.

Autonomía emocional

Regular nuestras emociones y responder conscientemente ante ellas.

Autocontrol

Autocompasión

Ser amables y aceptarnos a nosotros mismos.

Proteger nuestras emociones y definir lo que es saludable en nuestras relaciones.

Establecer límites

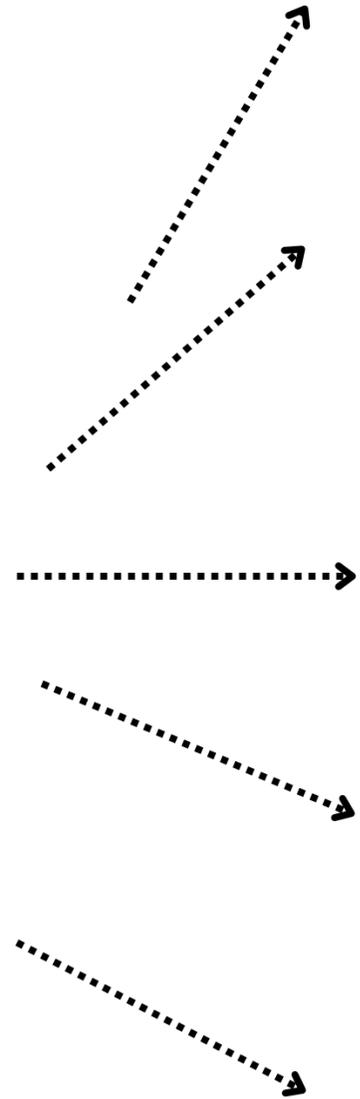
Aceptar nuestras emociones como válidas

Autovalidación

Conocer nuestras emociones, necesidades y valores.

Autoconocimiento

# AUTOCONOCIMIENTO



**Dedica 10-15 minutos diarios:** Encuentra un lugar tranquilo para reflexionar.

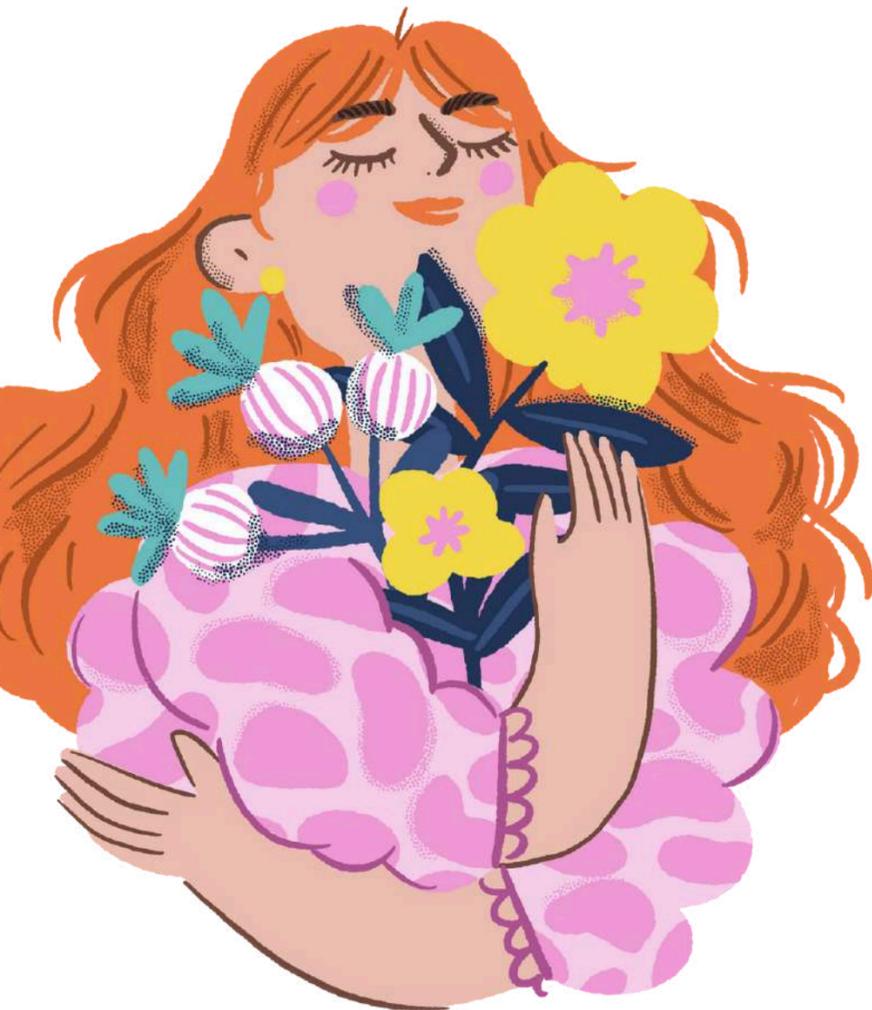
**Registra tus emociones:** Anota la fecha, el contexto y describe tus emociones.

**Identifica desencadenantes y necesidades:**  
Reflexiona sobre qué activó esas emociones y qué necesitas en ese momento.

**Define una acción:** Escribe una pequeña acción para responder a esa necesidad.

**Cierra con reflexión:** Finaliza con una breve reflexión o afirmación positiva.

# AUTOVALIDACIÓN



- **Identificación de pensamientos autocríticos:** Escribe cualquier pensamiento negativo o crítico que surja sobre ti. Por ejemplo: "No soy lo suficientemente bueno/a", "Fallé en esto".
- **Desafío a los pensamientos autocríticos:** Por cada pensamiento autocrítico, escribe una afirmación compasiva y realista.

**Pensamiento crítico:** "Nunca hago nada bien".

**Autovalidación:** "Estoy haciendo lo mejor que puedo y reconozco mis esfuerzos".

- **Lista de logros y cualidades (10 minutos):** Haz una lista de al menos 5 logros recientes, grandes o pequeños, y 5 cualidades personales positivas. Por ejemplo:

**Logros:** "Terminé un proyecto en el trabajo", "Escuché a un amigo que lo necesitaba".

**Cualidades:** "Soy empático/a", "Soy resiliente".

- **Mantra de autovalidación:** Crea un mantra o afirmación positiva que te ayude a validar tu experiencia y emociones. Ejemplo: "Mis sentimientos son válidos y me acepto tal como soy".

**Repite este mantra en voz alta o mentalmente varias veces.**

# ESTABLECER LÍMITES

## Ejercicio: Declaración de Límites Saludables

### 1. Identifica el límite:

- Piensa en una situación que te hizo sentir incómodo/a o sobrepasado/a.
- Escribe qué acción cruzó tu límite y cómo te sentiste.

### 2. Define tu límite:

- Usa esta fórmula:  
"Cuando (acción), necesito que (comportamiento deseado)"
  - Ejemplo: "Cuando revises mi teléfono sin preguntar, necesito que me pidas permiso primero".

### 3. Comunica con asertividad:

- Usa frases en primera persona ("Yo necesito") para expresar tu límite de forma clara y sin culpar.



# AUTOCOMPASIÓN

LA AUTONOMÍA EN LOS ADOLESCENTES SE FOMENTA CUANDO PERMITIMOS QUE ASUMAN **RESPONSABILIDADES ADECUADAS A SU EDAD**. ESTO IMPLICA:

Ejercicio: Práctica de Autocompasión en 3 Pasos

Reconoce tu dolor:

- Identifica una situación que te cause malestar.
- Ponle un nombre a la emoción (tristeza, frustración, vergüenza).

2. Practica la autocomprensión:\*\*

- Di en voz alta o mentalmente:

"Es normal sentirse así. Estoy haciendo lo mejor que puedo"\*.

3. Sé amable contigo mismo/a:

- Repite una frase compasiva:

\*"Merezco comprensión y cuidado, al igual que cualquier persona"\*.

- Coloca tu mano en el pecho o abraza tus brazos para reforzar el mensaje.

# AUTOCONTROL

Permitir que los adolescentes comentan errores es una de las formas MAS PODEROSAS de aprendizaje. Protegiéndolos de las consecuencias naturales, les privamos de valiosas lecciones para su futuro.

## Ejercicio: Pausa de Autocontrol en 3 Pasos

### 1. Reconoce la emoción:

- Identifica lo que sientes en el momento (enojo, ansiedad, frustración).
- Di en voz alta o mentalmente: **\*"Estoy sintiendo [emoción], y está bien reconocerlo"\*.**

### 2. Respira profundamente:

- Inhala por 4 segundos, mantén el aire por 2 segundos y exhala lentamente por 6 segundos.
- Repite 3 veces para calmar la mente y el cuerpo.

### 3. Elige tu respuesta:

- Pregúntate: **\*"¿Cuál es la mejor manera de responder a esta situación?"\***.
- Responde desde la calma, no desde la reacción impulsiva.

# RESILIENCIA

## ADAPTABILIDAD:

Es la capacidad de ajustarse a los cambios y enfrentar desafíos de manera flexible.

- Aceptar que el cambio es parte de la vida.
- Desarrollar nuevas habilidades y estrategias para enfrentar situaciones difíciles.
- Ver la crisis como una oportunidad para el crecimiento.

## OPTIMISMO REALISTA:

Es la habilidad de mantener una actitud positiva sin ignorar las dificultades. Esto implica reconocer la realidad tal como es, pero enfocarse en soluciones y posibilidades. En relaciones emocionales, fomenta la independencia al mantener la esperanza sin depender de otros para el bienestar.

- Enfócate en lo que sí puedes controlar.
- Replantea pensamientos negativos: busca aprendizajes en lugar de derrotas.
- Establece metas alcanzables y ajusta expectativas si es necesario.



- **AMBOS CONCEPTOS FORTALECEN LA AUTONOMÍA EMOCIONAL AL PERMITIR QUE TE ADAPTES A LO IMPREDECIBLE Y MANTENGAS UNA MENTALIDAD PROACTIVA FRENTE A LAS ADVERSIDADES.**

**Cuando aprendemos a validarnos desde dentro, dejamos de buscar en otros lo que ya tenemos en nosotros mismos.**





# Muchas gracias



- Ester Redolosi
- [eredolosi@gmail.com](mailto:eredolosi@gmail.com)
- 625136968
- [www.esterredolosi.com](http://www.esterredolosi.com)

Nos vemos en el próximo taller el  
17 de marzo  
“Adiós culpa. Autocompasión”



