



Nombre de alumno: María José Aguirre albores

Nombre del profesor: Alejandra Torres Lopez

Nombre del trabajo: Oratoria

Materia: Comunicación oral

Grado: 2

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

Dependencia Emocional



Buenos días, mi nombre es Maria Aguirre, actualmente estoy cursando la carrera de medicina veterinaria y les quiero hablar del tema de apego emocional

La dependencia emocional es un patrón psicológico que se caracteriza por una conducta de subordinación sentimental o afecto hacia otra persona con la que se mantiene una relación

Para estas personas sus sentimientos de bienestar y autoestima depende de otras, tienen una adicción hacia ellos que les prueba de su libertad y de tomar sus propias decisiones, la persona dependiente emocionalmente tiene miedo a la separación su relación con la otra persona es lo principal.

¿Ustedes conocen algunas de las características que tiene una persona con dependencia emocional?

Alguno de estos son:

- *Necesidad constante de la otra persona**
- *comportamientos sumiso**
- *baja autoestima**
- *inseguridad, necesidad de valoración externa**
- *miedo a la soledad**

Los principales casos de este trastorno suelen encontrarse en la infancia. normalmente son personas con historiales de carencia afectiva. en muchos casos, la dependencia emocional es consecuencia de un patrón de apego inseguro en concreto el apego del tipo ansioso, durante los primeros años.

También puede tratarse de personas con baja autoestima con una historia problemática detrás que puede incluir abandono o rechazo y que buscan siempre el reconocimiento de los demás.

También puede haber una idea distorsionada del amor que para estas personas supone posesión y entrega absoluta a la pareja en lugar de una sana reciprocidad afectiva.

Por otro lado este trastorno síbele complicar a la persona en el desarrollo de otros trastornos psicológicos. En el contexto de la relación suele crear un clima emocional agobiante que se caracteriza por insatisfacción y frustración, celos patológicos y pérdida de la propia personalidad.

En cuánto a los trastornos psicológicos más habituales que puede desencadenar la dependencia emocional son las conductas adictivas ya sea el alcoholismo o drogadicción, trastornos de la conducta alimentaria , depresión y comportamientos obsesivos.

Algunos consejos para salir de la dependencia emocional, sería reconocer el problema, aceptar la incertidumbre, aprender a decir "no" ,reforzar tu autoestima, aprender a estar solo o sola, cuestiona tus propias creencias, cultivar tu vida social, recurrir a ayuda psicológica.

Alguna solución o tratamiento sería la terapia de pareja ya que puede ser muy provechosa para ayudar a superar la dependencia emocional, también la terapia individual depende de cada uno.

Si la víctima depende del agresor hay una dependencia emocional pero el agresor también depende de la víctima pues basa su autoestima en la dominación.