

# ES AMOR O DEPENDENCIA EMOCIONAL

---

*Guía para reconocer relaciones que te  
atrapan y comenzar a recuperar tu  
autonomía emocional*

Leonor Leiva L.  
Psicóloga- Cultiva tus  
Emociones



# Contenido

## Introducción

Comprende tu historia emocional

## Capítulo 1: ¿Es amor o dependencia emocional?

Amar no debería doler todo el tiempo

El apego y la necesidad emocional

Comprender antes de juzgarte:

- Observa tus reacciones (sin juzgarte)
- Escucha tus pensamientos automáticos
- Debajo de tu reacción... hay una emoción más profunda
- Detrás de cada emoción hay una necesidad

Identifica tu pequeño ciclo

## Capítulo 2: Amor sano vs dependencia emocional

Amar desde la elección o desde el miedo

Calma o ansiedad: el termómetro interno

¿Sigo siendo yo dentro de la relación?

Pensamientos que sostienen el vínculo

¿Cómo reacciono cuando siento inseguridad

Necesidades satisfechas vs necesidades postergadas

## Capítulo 3: El mapa del ciclo emocional

El ciclo de la dependencia emocional:

- El disparador: (Lo que ocurre afuera)
- El pensamiento: (Lo que tu mente interpreta)
- La emoción: (Lo que se mueve dentro de ti)
- La conducta: (Lo que haces para aliviar la emoción)
- La consecuencia: (Lo que ocurre después)

Observa tu ciclo completo

## Capítulo 4: La historia que aprendí sobre el amor

Lo que aprendí sobre el amor

La historia que me cuento hoy

Cuando el patrón aparece

Abre espacio para una nueva historia

# Contenido

## **Capítulo 5: Escucha lo que tus emociones intentan decirte**

No todas las emociones son la raíz

El miedo al abandono

La necesidad de conexión

Aprende a escuchar tu emoción sin reaccionar de inmediato

La emoción como guía, no como enemiga

## **Capítulo 6: Empieza a responder diferente**

Elige un momento diferente dentro del ciclo

Aprende a hacer una pausa

Expresa lo que sientes sin atacar

Practica pequeños límites

Elige conductas que te acerquen a la relación que deseas

## **Capítulo 7: Volver a ti**

Reconoce tu proceso

Trátate con más compasión

La relación más importante

Imagina una forma diferente de amar

Tu compromiso contigo

## **Bonus del ebook**

Autoevaluación de dependencia emocional

# INTRODUCCIÓN

Muchas mujeres llegan a un punto en su relación donde comienzan a hacerse una pregunta silenciosa pero profunda:

*¿Esto que estoy viviendo es amor... o algo que me está haciendo daño?*

Tal vez sientes que tu bienestar emocional depende demasiado de la otra persona.

Tal vez has intentado irte muchas veces, pero siempre terminas regresando.

O quizás sientes miedo a perder la relación, incluso cuando sabes que no te está haciendo bien.

La dependencia emocional no aparece de un día para otro. Se construye lentamente a través de experiencias, aprendizajes sobre el amor y necesidades emocionales que muchas veces no hemos aprendido a reconocer.

Este e-book no busca juzgarte ni decirte qué hacer con tu relación.

Su propósito es ayudarte a comprender lo que estás viviendo, identificar si existe dependencia emocional y empezar a reconectar contigo misma.

A lo largo de estas páginas encontrarás reflexiones, ejercicios y herramientas que te permitirán observar tu relación con mayor claridad.

El primer paso para transformar una relación que duele es entender lo que está ocurriendo dentro de ti.

Es este espacio podrás observar tu vínculo desde cuatro dimensiones:

- Tus pensamientos
- Tus emociones profundas
- Tus patrones de comportamiento en la relación
- La historia que te cuentas sobre el amor

Y ese proceso comienza aquí.

# CAPÍTULO 1

## **¿ES AMOR O DEPENDENCIA EMOCIONAL?**

*Cuando amar significa sufrir constantemente, no estamos frente al amor, sino frente a una herida que aún no ha sido comprendida....*

Hay relaciones que no duelen de inmediato. Al comienzo suelen sentirse intensas, profundas, especiales, pero con el tiempo, algo empieza a cambiar: aparece la ansiedad, la duda, el miedo a perder, la sensación de estar caminando sobre terreno inestable.

Muchas personas llegan a consulta preguntándose:

*"Si lo amo tanto, ¿por qué me siento así?"*

La respuesta no está en que ames demasiado, ni en que seas débil o dependiente por naturaleza.

La respuesta suele estar en cómo aprendiste a amar.

Desde muy temprano, aprendemos a vincularnos observando y adaptándonos a nuestro entorno emocional. Aprendemos qué hacer para ser vistas, queridas, aceptadas.

A veces aprendemos que para no perder al otro hay que callar, aguantar o ceder.

Cuando el amor se construye desde el miedo al abandono, deja de ser un espacio seguro y se convierte en una fuente constante de tensión emocional.

En esos vínculos:

- el amor se vive con angustia,
- la calma se siente extraña,
- y la incertidumbre se vuelve parte del día a día.

No porque el amor sea así, sino porque el miedo tomó el lugar del cuidado.

## **Amar no debería doler todo el tiempo**

Es importante decirlo con claridad:

Todas las relaciones atraviesan momentos difíciles, pero amar no debería doler de forma constante.

Cuando el dolor se vuelve frecuente, cuando tu bienestar depende del estado de ánimo del otro, cuando te descubres justificando actitudes que te lastiman, algo necesita ser mirado con honestidad y compasión.

A veces no duele la persona en sí, duele el esfuerzo permanente por no perderla.

### **El apego y la necesidad emocional**

El ser humano necesita vínculo, conexión, cercanía, pertenencia. Eso es sano.

El problema aparece cuando el vínculo deja de ser una elección y se convierte en una necesidad urgente, cuando el otro se vuelve el centro de tu estabilidad emocional.

En esos casos, el amor se confunde con:

- Miedo a estar sola,
- miedo a no ser suficiente,
- Miedo a que nadie más te quiera igual.

Y entonces amar se vuelve agotador.

No es que ames mal. Muchas personas creen que el problema es que "aman demasiado". Pero en realidad, lo que suele doler no es el amor, sino el auto abandono que ocurre dentro de la relación.

No es que ames mal. Es que aprendiste a amar poniendo al otro antes que a ti Y eso se puede desaprender.

## **Comprender antes de juzgarte**

Muchas mujeres llegan a este punto sintiéndose confundidas. No saben si lo que viven es amor, costumbre, miedo o dependencia.

Este e-book no está diseñado para empujarte a tomar una decisión inmediata. Está diseñado para ayudarte a comprender.

Porque cuando comprendes lo que haces, lo que sientes y lo que necesitas, las decisiones llegan con más claridad y menos culpa.

Este primer capítulo es un ejercicio de observación. No vamos a analizar al otro. Vamos a mirarte a ti, con respeto y honestidad.

### **1. Observa tus reacciones (sin juzgarte)**

Antes de cambiar cualquier comportamiento, necesitamos verlo con claridad.

Muchas veces reaccionamos en automático. No pensamos. Solo actuamos.

Observar tus reacciones es importante porque ahí es donde se repite tu patrón.

No para castigarte, sino para entender qué intentas proteger.

Cuando algo te incomoda en la relación...

¿Qué sueles hacer?

- Me quedo callada para evitar problemas
- Me pongo intensa o exijo explicaciones
- Reviso redes o mensajes
- Sobre pienso todo
- Digo que me voy, pero no me voy
- Me adapto para que no se moleste
- Intento agradar más cuando siento distancia
- Siento miedo de hablar lo que realmente me duele

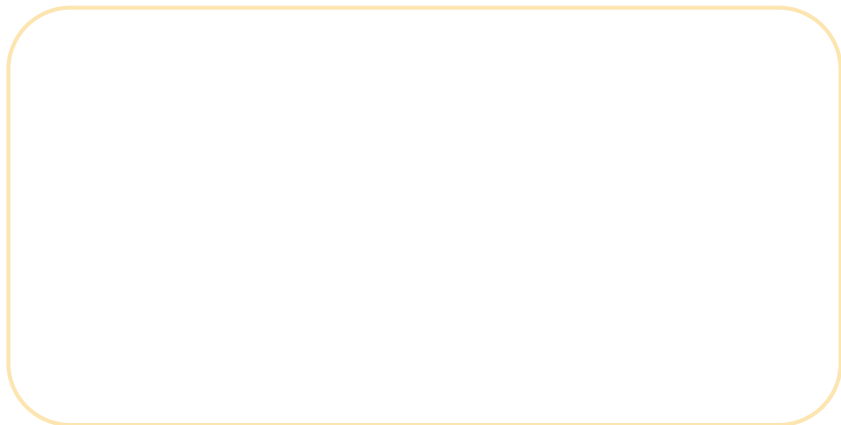
Detente un momento....

Estas reacciones no son “defectos”.

Son estrategias que en algún momento aprendiste para no perder, para no ser rechazada o para sentirte segura.

Ahora responde:

Cuando actúo así, en el fondo estoy intentando...



## **2. Escucha tus pensamientos automáticos**

Detrás de cada reacción hay un pensamiento que aparece rápido, casi invisible.

Identificar tus pensamientos es importante porque muchas veces reaccionamos más a lo que imaginamos... que a lo que realmente ocurrió.

Cuando sientes que algo cambia en la relación, ¿qué aparece en tu mente?

Tal vez frases como:

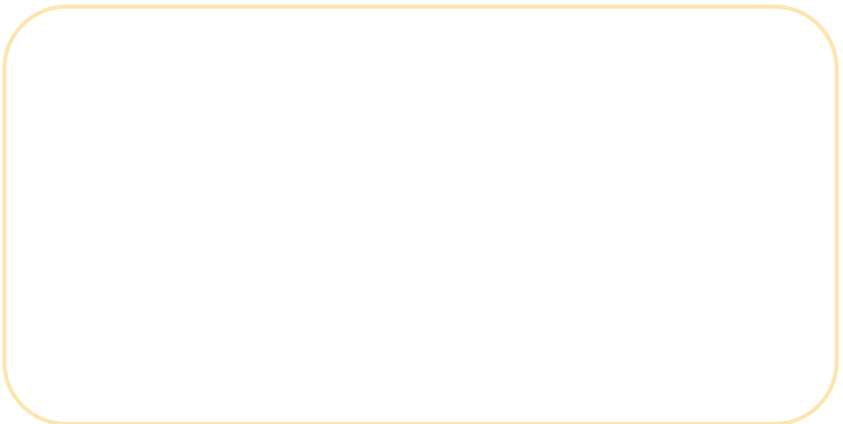
“Seguro ya no me quiere igual.”

“Si lo confronto, se va a ir.”

“Yo tengo que hacer que esto funcione.”

“No voy a encontrar a alguien más.”

Escribe el pensamiento que más se repite en ti:



Ahora pregúntate con suavidad:

¿Eso es un hecho comprobable...  
o es una interpretación que hace mi mente cuando  
tiene miedo?

Este paso es importante porque empezar a diferenciar  
hechos de interpretaciones te devuelve estabilidad  
emocional.

### **3. Debajo de tu reacción... hay una emoción más profunda**

Muchas veces creemos que reaccionamos por enojo.  
Pero el enojo suele ser una capa externa.

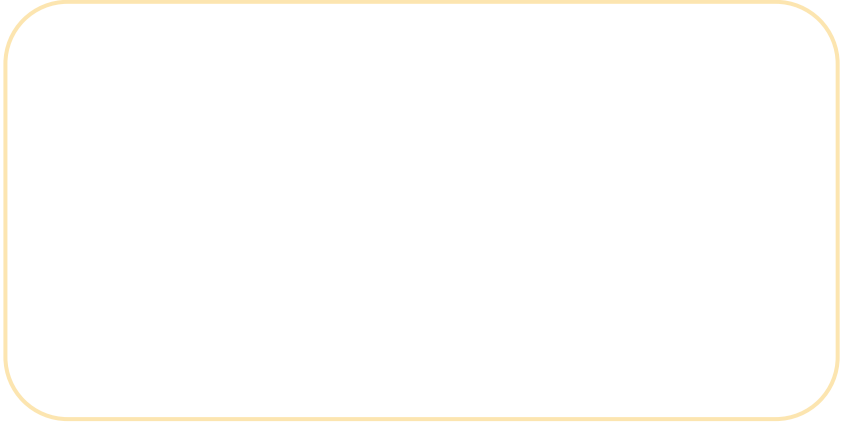
Explorar la emoción real es importante porque ahí está  
la raíz del comportamiento.

Debajo del enojo puede haber:

- Miedo a perder
- Sensación de no ser suficiente
- Tristeza
- Soledad
- Inseguridad
- Vergüenza



Cuando reacciono fuerte, en realidad estoy sintiendo...



Entender tu emoción cambia la forma en que te miras.

*Ya no eres "exagerada".*

*Eres alguien que está intentando proteger algo vulnerable.*

#### **4. Detrás de cada emoción hay una necesidad**

Las emociones no aparecen por casualidad.  
Aparecen cuando algo importante para ti necesita atención.

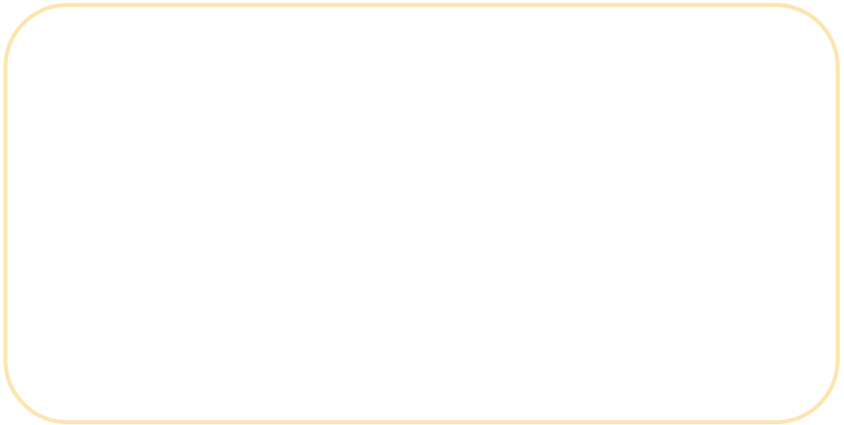
Reconocer la necesidad es importante porque muchas veces reaccionamos tratando de obtener algo... pero no sabemos qué.  
Vamos a identificarlo.

##### ***Si lo que siento es miedo...***

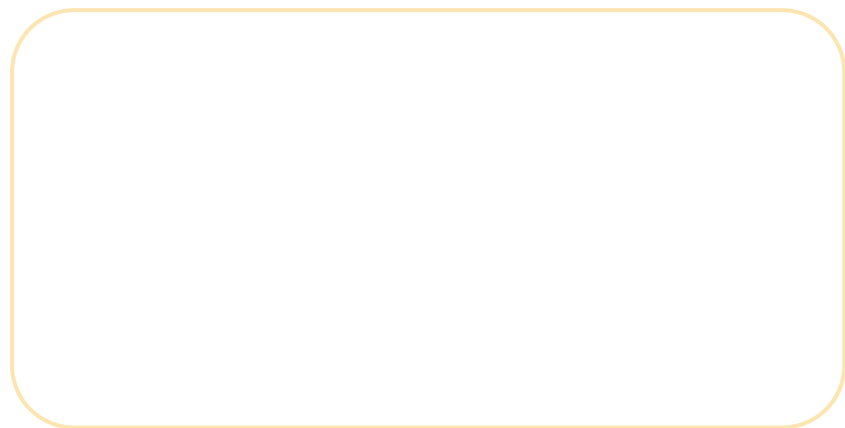
El miedo suele hablar de pérdida.

Pregúntate:

¿Qué temo perder realmente?



Si esta persona se fuera, lo que más me dolería sería...



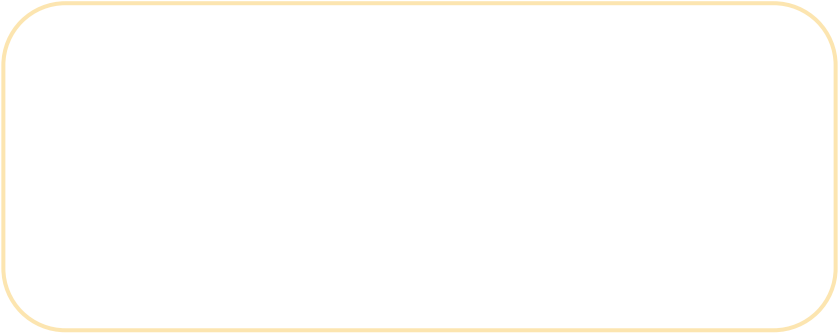
Tal vez tu necesidad no es solo la relación.

Tal vez es seguridad, estabilidad o sentirte suficiente.

***Si lo que siento es tristeza...***

La tristeza suele aparecer cuando algo que esperabas no llegó.

Si esta persona se fuera, lo que más me dolería sería...



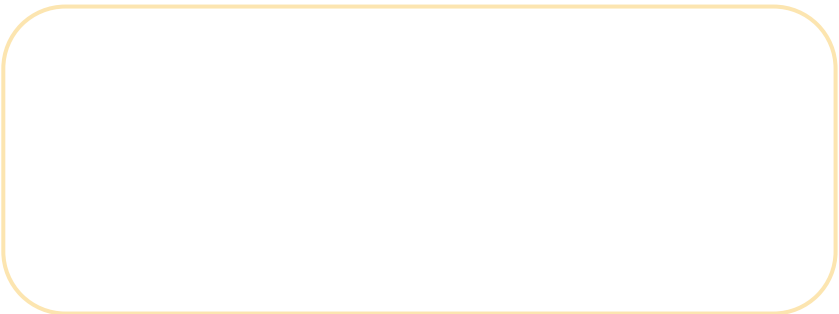
Pregúntate:

¿Qué estaba esperando recibir y no recibí?

Puede ser:

- Atención
- Validación
- Cercanía
- Prioridad
- Compromiso
- Seguridad

Mi necesidad más frecuente es:



## ***Si lo que siento es enojo...***

A veces el enojo no es la emoción principal.

El enojo aparece cuando algo más profundo nos dolió, muchas veces el enojo intenta proteger una parte vulnerable de ti.

Por ejemplo:

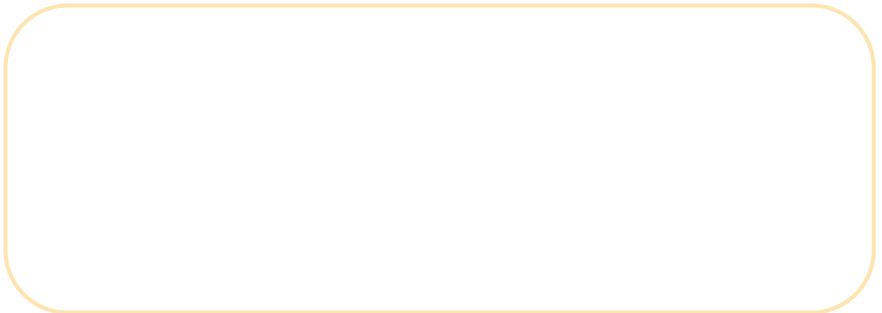
- Te enojas porque te ignoraron → pero en el fondo te sentiste poco importante.
- Te enojas porque no respondió → pero en el fondo tuviste miedo.
- Te enojas porque salió sin avisar → pero en el fondo te sentiste desplazada.

Por eso, en lugar de preguntarte solo “¿por qué me enojé?”, intenta preguntarte:

¿Qué fue lo que realmente me dolió en ese momento?  
¿Qué parte de mí se sintió pequeña, ignorada o insegura?

Completa:

Cuando me enojo en esta relación, en el fondo me duele que...



## 5. Identifica tu pequeño ciclo

Ahora vamos a unir todo.

Comprender tu ciclo es importante porque te permite ver que el problema no es solo lo que ocurre afuera, sino cómo se activa dentro de ti.

Piensa en una situación reciente que te dolió

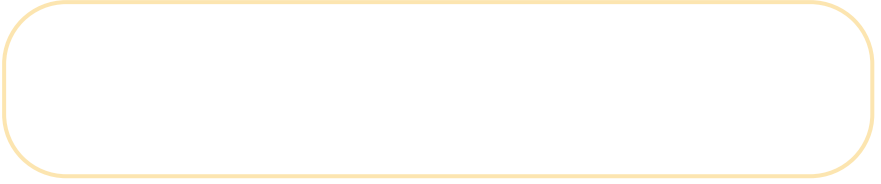
¿Qué pasó exactamente?

¿Qué pensé?

¿Qué sentí?

¿Qué hice?

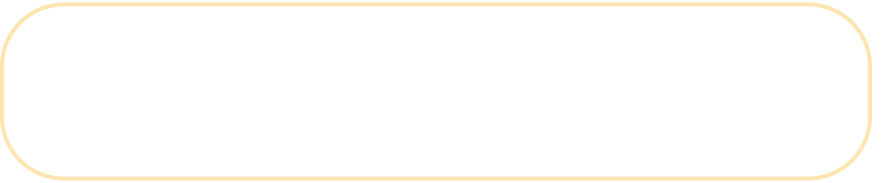
Detrás de ese enojo, mi necesidad real es...



*El enojo no significa que estés loca.  
Significa que algo importante para ti necesita atención.*

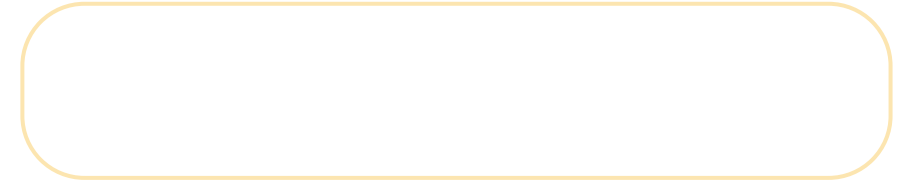
### ***Integra emoción y necesidad***

Completa esta frase:  
Cuando reacciono como reacciono, en realidad estoy necesitando...



Este paso es clave.  
Porque cuando reconoces tu necesidad, dejas de actuar desde la desesperación y empiezas a actuar desde la conciencia.

¿Cómo terminó?



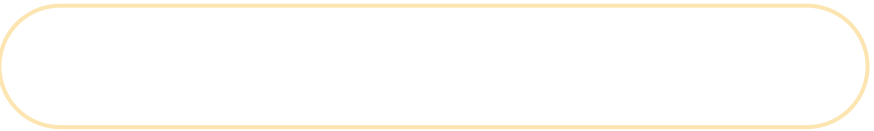
Este ejercicio no es para culparte.  
Es para que veas el patrón completo.

## 6. Una pregunta honesta

Antes de cerrar este capítulo, detente y respóndete:  
Cuando estoy en esta relación, la mayor parte del tiempo me siento:

- En calma
- En alerta
- En duda
- Ansiosa
- Segura
- Pequeña

Lo que realmente predomina es:



Este capítulo no busca que tomes una decisión.  
Busca que empieces a comprender tu experiencia.

Y cuando comprendes...  
te fortaleces.

## **Cierre del Capítulo 1**

Tal vez no estás amando mal.

Tal vez estás intentando protegerte con las herramientas que aprendiste.

Hoy no necesitas decidir nada.

Solo necesitas mirar con honestidad.

La comprensión no obliga.

La comprensión libera.

En el próximo capítulo exploraremos cómo diferenciar el amor que te expande del vínculo que te contrae.

## CAPÍTULO 2

# AMOR SANO VS DEPENDENCIA EMOCIONAL

*“Amar no es necesitar al otro para existir,  
es elegir compartir la vida sin perder la propia.”*

— Walter Riso

Después de observar tus reacciones, pensamientos, emociones y necesidades, ahora vamos a mirar algo fundamental:

No todo amor se vive desde el mismo lugar.

A veces amamos desde la tranquilidad.

A veces amamos desde el miedo.

Este capítulo no busca etiquetar tu relación.

Busca ayudarte a identificar desde qué lugar emocional te estás vinculando.

Porque no es lo mismo amar desde la seguridad que amar desde la necesidad.

## 1. Amar desde la elección o desde el miedo

Es importante hacer esta diferencia porque muchas veces confundimos intensidad con profundidad.

El amor sano se siente como elección.

La dependencia se siente como urgencia.

Reflexiona:

Cuando estoy con esta persona, siento que...

- Estoy porque quiero
- Estoy porque no puedo imaginar mi vida sin esta relación
- Me suma
- Me sostiene
- Me da miedo perderla
- Me da paz

Ahora escribe:

Si esta relación terminara, lo que más me asusta es...

¿Eso habla más de amor... o de miedo?  
No necesitas responderlo ahora con certeza.  
Solo obsérvalo.

## 2. Calma o ansiedad: el termómetro interno

Tu cuerpo suele saber antes que tu mente.

Explorar cómo se siente tu sistema emocional es importante porque el amor sano genera estabilidad, incluso en medio de dificultades.

Pregúntate:

Cuando estoy con esta persona, la mayor parte del tiempo me siento:

- En calma
- En alerta
- Ansiosa
- Relajada
- Tensa
- Segura

En una escala del 1 al 10:

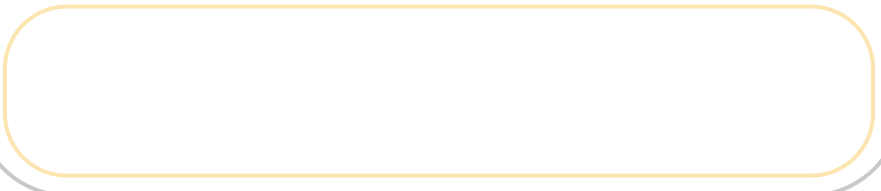
¿Cuánta tranquilidad siento en esta relación?

(1 = nada / 10 = mucha)

Mi número es: \_\_\_\_\_

Ahora reflexiona:

¿Qué tendría que cambiar para que ese número subiera un punto?



### 3. ¿Sigo siendo yo dentro de la relación?

Una señal clave de dependencia no es el conflicto.  
Es el auto abandono.

Por eso es importante preguntarte:

¿He dejado partes de mí para que la relación funcione?

Completa:

Antes de esta relación yo era una persona que...

Hoy he dejado de...

¿Eso fue una elección consciente o una adaptación para evitar perder?

*El amor sano te permite crecer.  
La dependencia te obliga a reducirte.*

#### 4. Pensamientos que sostienen el vínculo

A veces no nos quedamos solo por lo que sentimos, sino por lo que pensamos.

Identifica cuál de estas frases se parece más a tu diálogo interno:

- "Yo puedo cambiarlo."
- "Él/ella no es así, solo está pasando por algo."
- "Todas las relaciones son difíciles."
- "Si me esfuerzo más, esto mejora."
- "Nadie me va a querer igual."

Ahora escribe tu frase más frecuente:



Pregúntate con suavidad:

¿Ese pensamiento me da paz...  
o me mantiene en esfuerzo constante?



## 5. Cómo reacciono cuando siento inseguridad

El amor sano permite expresar inseguridad sin miedo a perder.

La dependencia suele activar conductas impulsivas o defensivas.

Cuando siento inseguridad, yo suelo:

- Revisar
- Reclamar
- Callar
- Amenazar con irme
- Llorar en silencio
- Exigir pruebas

Después de hacerlo, ¿cómo me siento?

¿Eso me acerca a la relación que quiero construir?

Este ejercicio no es para culparte.

Es para que puedas ver si tus acciones te están llevando hacia el vínculo que deseas... o te están alejando de él.

## **6. Necesidades satisfechas vs necesidades postergadas**

Un vínculo sano no significa perfección.

Significa que tus necesidades importantes tienen espacio.

Haz una pausa y completa:

En esta relación me siento satisfecha en:

Pero constantemente me siento insatisfecha en:

¿He expresado estas necesidades con claridad?

- Sí
- No
- A veces

¿Qué me da miedo si las expreso?

## Cierre del Capítulo 2

No se trata de decidir hoy si te quedas o te vas.

Se trata de entender algo mucho más importante:

¿Estoy amando desde la seguridad...  
o desde el miedo a perder?

El amor sano no te exige desaparecer.

No te mantiene en alerta constante.

No te obliga a demostrar tu valor todo el tiempo.

Tal vez la pregunta no es si amas demasiado.

Tal vez la pregunta es:

¿Te estás amando a ti dentro de este vínculo?

En el próximo capítulo exploraremos cómo se forma el ciclo de la dependencia emocional y por qué, incluso cuando duele, puede sentirse tan difícil soltar.

## CAPÍTULO 3

# EL MAPA DEL CICLO EMOCIONAL

*“Hasta que lo inconsciente se haga consciente,  
dirigirá tu vida y lo llamarás destino.”*

*— Carl Jung*

Hay algo importante que necesitas saber:

La dependencia emocional no es un evento aislado.

Es un ciclo.

No empieza con el conflicto.

Empieza mucho antes.

Si no vemos el ciclo completo, seguimos reaccionando solo a la última parte.

Este capítulo te ayudará a identificar cómo se activa tu propio patrón.

No para culparte.

Sino para devolverte claridad.

## **El ciclo de la dependencia emocional**

Imagina que este ciclo tiene cinco momentos.  
Vamos a recorrerlos uno por uno.

### **El disparador: (Lo que ocurre afuera)**

Todo empieza con algo que sucede.

Puede ser algo pequeño:


- Un mensaje que no llega.
- Un cambio de tono.
- Una salida sin avisar.
- Una actitud distante.

El disparador no siempre es grave.

Pero algo dentro de ti se activa.

Escribe un ejemplo reciente: (Describe solo el hecho, no la interpretación.)

¿Qué pasó exactamente?



## **El pensamiento: (Lo que tu mente interpreta)**

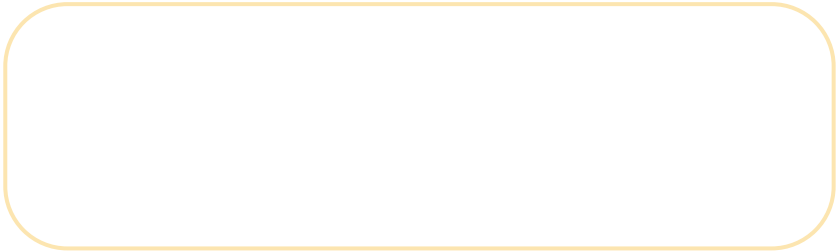
Después del disparador, tu mente reacciona rápido.

Puede decir cosas como:

- "Ya no le importo."
- "Seguro hay alguien más."
- "Siempre me hacen lo mismo."
- "Me voy a quedar sola."

Aquí es donde el miedo empieza a tomar forma.

Escribe el pensamiento que apareció en esa situación:



Ahora pregúntate:

¿Ese pensamiento fue una certeza...  
o fue una interpretación hecha desde el miedo?

## **La emoción: (Lo que se mueve dentro de ti)**

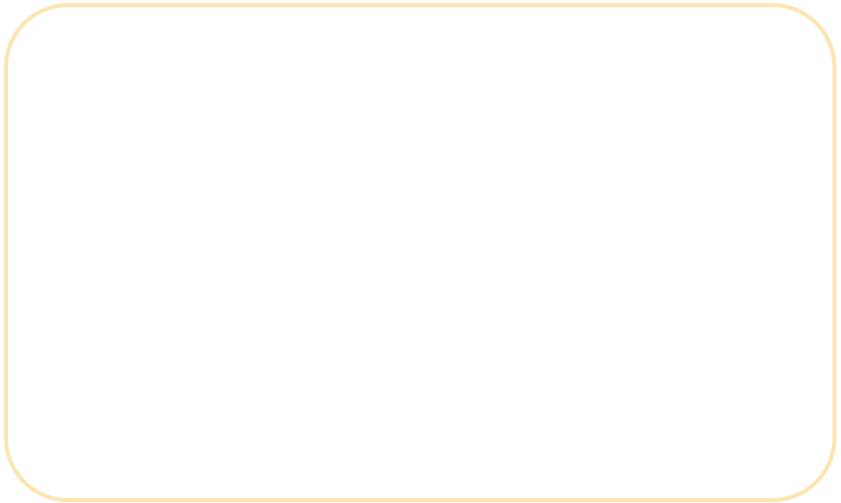
Después del pensamiento, aparece la emoción.

Puede ser:

- Ansiedad
- Miedo
- Tristeza
- Celos
- Inseguridad
- Rabia

La emoción es intensa porque conecta con algo profundo.

En esa situación yo sentí:



## **La conducta: (Lo que haces para aliviar la emoción)**

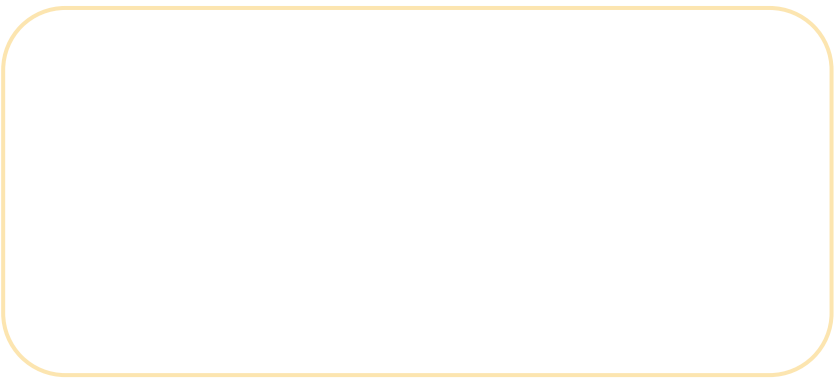
Aquí es donde intentas recuperar control o seguridad.

Tal vez:

- Reclamas
- Revisas
- Insistes
- Te pones fría
- Te adaptas
- Amenazas con irte
- Te callas

Estas conductas no aparecen porque seas “intensa”.  
Aparecen porque tu sistema emocional quiere aliviar la angustia.

En esa situación yo hice:



## **La consecuencia: (Lo que ocurre después)**

Al inicio puede parecer que tu conducta funciona.

Tal vez te responde.

Tal vez te tranquiliza por un momento.

Tal vez hay reconciliación.

Pero después...

¿Cómo te sientes?

Después de reaccionar me sentí:

¿Más tranquila... o más insegura?

Aquí es donde el ciclo se refuerza.

Si por un momento recibes atención o afecto, tu mente aprende:

“Esto funciona. Si reacciono así, obtengo conexión.”

Y sin darte cuenta, el patrón se repite.

## Ahora observa tu ciclo completo

Completa tu mapa personal:

Disparador:

Pensamiento:

Emoción:

Conducta:

Consecuencia:

Mira el ciclo completo.

No es solo "me hizo algo".

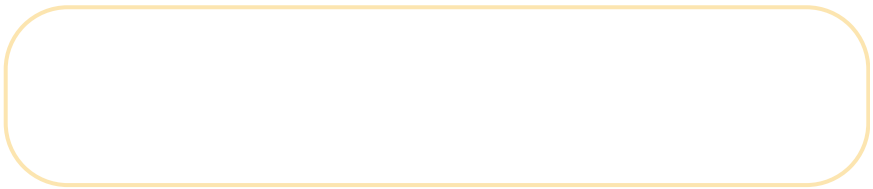
Es todo lo que ocurre dentro de ti después

## Una pregunta poderosa

¿Qué parte del ciclo sientes que se activa más fuerte en ti?

- El pensamiento
- La emoción
- La reacción impulsiva
- El miedo posterior

Si pudieras intervenir en una parte del ciclo para hacerlo diferente, ¿cuál sería?



Algo muy importante

Este ciclo no significa que estés dañada.

Significa que aprendiste a protegerte así.

Pero ahora que puedes verlo completo,

ya no estás atrapada en él sin darte cuenta.

La conciencia no rompe el ciclo de inmediato.

Pero lo debilita.

Y eso ya es un comienzo.

## **Cierre del Capítulo 3**

Tal vez ahora entiendes algo diferente:

No reaccionas porque quieras conflicto.

Reaccionas porque hay miedo, necesidad y deseo de conexión.

En el siguiente capítulo vamos a profundizar en algo aún más delicado:

La historia que aprendiste sobre el amor  
y cómo esa historia influye en lo que hoy toleras.

## CAPÍTULO 4

# LA HISTORIA QUE APRENDÍ SOBRE EL AMOR

*“Amamos como aprendimos a amar.”  
— Virginia Satir*

A veces no repetimos relaciones... repetimos historias.

Hasta ahora hemos observado tus reacciones, tus pensamientos y el ciclo emocional que se activa dentro de la relación.

Ahora vamos a mirar algo aún más profundo:

La historia que aprendiste sobre el amor.

Muchas veces creemos que elegimos nuestras relaciones de forma consciente.

Pero en realidad, gran parte de lo que toleramos, esperamos o tememos está influenciado por lo que vimos, escuchamos y sentimos durante nuestra vida.

No repetimos personas, repetimos patrones. Y esos patrones suelen tener raíces en nuestra historia emocional.

Este capítulo no busca culpar a nadie.

Busca ayudarte a comprender cómo se fue formando tu idea de lo que significa amar.

## 1. Lo que aprendí sobre el amor

Cada persona crece observando relaciones:

Las de sus padres, familiares, cuidadores o las que vio a su alrededor. A partir de esas experiencias, el cerebro empieza a construir una idea sobre cómo funcionan los vínculos.

Por ejemplo, algunas personas aprendieron que amar significa acompañar y respetar.

Otras aprendieron que amar implica sacrificarse, aguantar o esforzarse mucho para ser elegidas.

Tómate un momento y reflexiona:

Cuando era niña o adolescente, el amor se veía como...

En mi familia, las relaciones de pareja eran...

¿Recuerdas alguna frase que escuchabas sobre el amor?

Por ejemplo:

- “El amor todo lo aguanta.”
- “Las mujeres deben luchar por su relación.”
- “Si amas a alguien, debes demostrarlo.”

La frase que más recuerdo es:

## 2. La historia que me cuento hoy

Con el tiempo, esas ideas se convierten en una especie de historia interna.

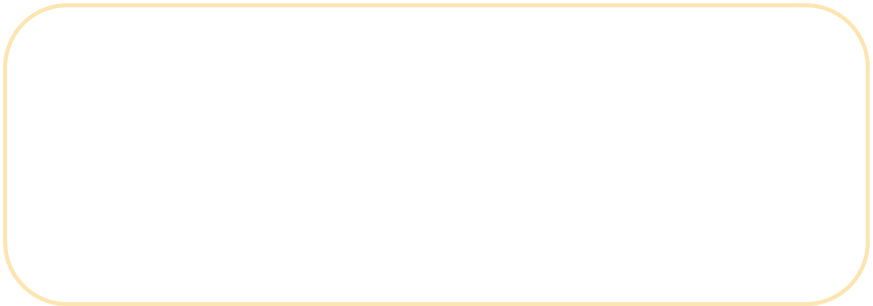
Una narrativa que influye en cómo interpretamos lo que vivimos.

Por ejemplo, algunas historias internas pueden ser:

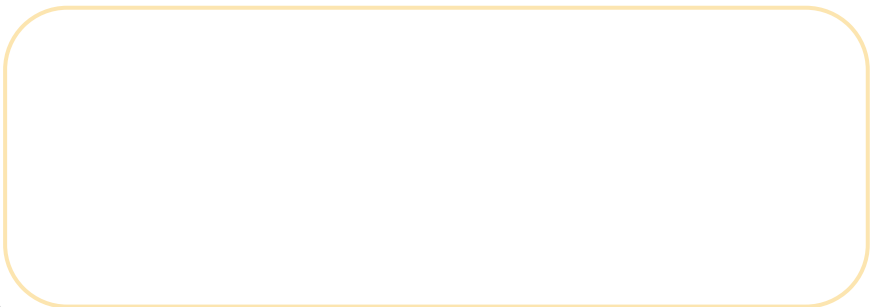
- “Tengo que esforzarme para que me amen.”
- “Si me voy, fracaso.”
- “El amor verdadero requiere sacrificio.”
- “No soy suficiente para que alguien se quede.”

Identifica cuál se parece más a tu historia actual.

Mi historia sobre el amor suena más o menos así:



¿Cómo influye esa historia en lo que hoy toleras o justificas?



### 3. Cuando el patrón aparece

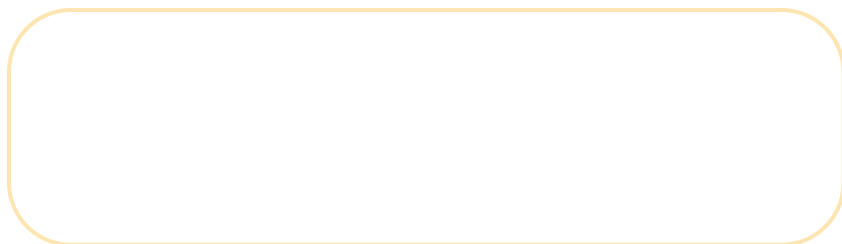
Muchas veces creemos que elegimos personas muy distintas...

pero con el tiempo descubrimos que ciertas dinámicas se repiten.

Tal vez no son iguales, pero generan sensaciones parecidas.

Reflexiona:

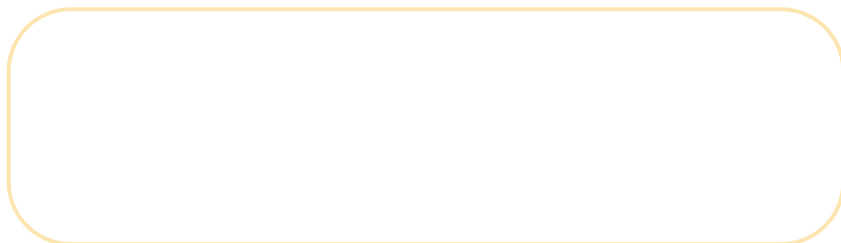
¿He vivido algo similar en relaciones anteriores?



¿Qué emociones suelen repetirse?

- Miedo a perder
- Sensación de no ser suficiente
- Ansiedad constante
- Necesidad de demostrar amor
- Esfuerzo por sostener la relación

¿Qué parte de mi historia podría estar influyendo en esto?



#### 4. Separate del patrón

Una idea muy importante de la terapia narrativa es esta:

Tú no eres el problema.

El problema es el patrón.

Cuando una persona se identifica demasiado con el patrón, empieza a pensar:

- "Yo soy dependiente."
- "Yo soy intensa."
- "Yo soy difícil."

Pero la realidad es otra.

No eres el patrón.

Eres una persona que aprendió una forma de vincularse.

Y lo que se aprende también puede transformarse.

Para ayudarte a verlo con más claridad, vamos a hacer un ejercicio diferente.

#### Dale un nombre al patrón

Imagina que ese patrón de relación fuera algo externo a ti.

¿Cómo lo llamarías?

Por ejemplo:

- "El miedo a perder"
- "La necesidad de demostrar"
- "La historia del sacrificio"
- 

El nombre que yo le pondría a mi patrón es:

Ahora pregúntate:

*¿Qué intenta proteger ese patrón dentro de mí?*

## 5. Abre espacio para una nueva historia

Reconocer tu historia no significa quedarte atrapada en ella.

Significa entenderla para poder escribir algo diferente.

Imagina por un momento una relación donde no tengas que demostrar constantemente tu valor.

¿Cómo sería esa relación?

---

---

---

¿Cómo te sentirías dentro de ella?

---

---

---

¿Qué versión de ti aparecería en ese vínculo?

---

---

---

## **Cierre del Capítulo 4**

Tal vez ahora puedes ver algo que antes parecía invisible:

No siempre elegimos desde el presente.

Muchas veces elegimos desde historias que empezaron mucho antes.

Pero tu historia no está escrita en piedra.

Cada vez que te miras con honestidad,  
cada vez que reconoces un patrón,  
cada vez que nombras una necesidad...

estás empezando a escribir una versión diferente de tu historia.

En el siguiente capítulo vamos a profundizar en las emociones más profundas que aparecen en las relaciones y cómo aprender a escucharlas sin que te controlen.

## CAPÍTULO 5

# ESCUCHA LO QUE TUS EMOCIONES INTENTAN DECIRTE

*“Si no puedes reconocer tus emociones, no podrás  
gestionarlas.”*

*— Daniel Goleman*

En las relaciones que generan dependencia emocional, muchas personas sienten que sus emociones están fuera de control.

Dicen cosas como:

- “No entiendo por qué reacciono así.”
- “Sé que no debería sentir esto, pero no puedo evitarlo.”
- “Me siento demasiado intensa.”

Las emociones no aparecen por casualidad, son señales internas que indican que algo importante necesita atención, el problema no es sentir, el problema es no entender lo que sentimos.

Este capítulo te ayudará a escuchar tus emociones con más claridad.

## **1. No todas las emociones que aparecen son la raíz**

A veces la emoción que mostramos no es la emoción más profunda.

Por ejemplo:

Una persona puede reaccionar con enojo, pero en realidad sentir miedo.

Puede reclamar constantemente, pero en realidad sentirse insegura.

Puede controlar, pero en el fondo tener miedo de ser abandonada.

Por eso es importante hacer una pequeña pausa y preguntarte:

¿Qué estoy sintiendo realmente?

## Ejercicio

Piensa en la última situación que te activó emocionalmente en tu relación.

La emoción que mostré fue:

Pero si miro más profundo, lo que realmente estaba sintiendo era:

A veces debajo del enojo hay tristeza.

Debajo del control hay miedo.

Debajo de la exigencia hay necesidad de conexión.

## 2. El miedo al abandono

Una emoción muy común en las relaciones donde aparece dependencia emocional es el miedo al abandono.

Este miedo puede aparecer cuando:

- la otra persona se distancia
- cambia su comportamiento
- no responde como esperamos

El cuerpo interpreta estas señales como una amenaza para el vínculo.

Y cuando sentimos que el vínculo está en riesgo, reaccionamos intentando recuperarlo.

Ese intento puede verse como:

- reclamar
- insistir
- revisar
- adaptarse demasiado

No porque quieras conflicto, sino porque quieres recuperar seguridad.

## **Reflexión**

Cuando siento que la relación está en riesgo, lo que más temo es...

Ese miedo me lleva a actuar de la siguiente forma:

## **3. La necesidad de conexión**

Detrás de muchas reacciones intensas hay una necesidad muy humana:

Sentirse importante para alguien.  
Los seres humanos necesitamos vínculo.

Necesitamos sentir que alguien:

- nos ve
- nos escucha
- nos elige
- nos prioriza

Cuando esa necesidad no se siente segura, aparece angustia.

Reconocer esta necesidad no te hace débil.

Te hace humana.

### **Ejercicio**

Completa con honestidad:

En una relación yo necesito sentir...

Cuando esa necesidad no está presente, yo suelo reaccionar...

Cuando esa necesidad no se siente segura, aparece angustia.

Reconocer esta necesidad no te hace débil.

Te hace humana.

### **Ejercicio**

Completa con honestidad:

En una relación yo necesito sentir...

Cuando esa necesidad no está presente, yo suelo reaccionar...

#### **4. Aprende a escuchar tu emoción sin reaccionar de inmediato**

Muchas veces el problema no es la emoción, sino la reacción impulsiva que viene después.

Cuando una emoción aparece, el impulso suele ser actuar de inmediato.

Pero cuando aprendemos a detenernos unos momentos, podemos entender mejor lo que está pasando dentro de nosotros.

Esto no significa reprimir lo que sientes, significa darte un momento para escucharlo.

#### **Pequeña pausa emocional**

La próxima vez que una emoción intensa aparezca, intenta hacer esto:

Respira profundo tres veces.

Pregúntate:

¿Qué estoy sintiendo realmente?

Pregúntate:

¿Qué necesito en este momento?

Este pequeño espacio puede cambiar la forma en que reaccionas.

## **5. La emoción como guía, no como enemiga**

Durante mucho tiempo muchas personas han aprendido a desconfiar de sus emociones.

Tal vez escuchaste frases como:

- “Estás exagerando.”
- “Eres demasiado sensible.”
- “No es para tanto.”

Pero tus emociones no son el problema, tus emociones son información.

Cuando aprendes a escucharlas con curiosidad en lugar de pelear con ellas, empiezas a entender mejor lo que necesitas y lo que mereces en una relación.

## **Cierre del Capítulo**

Tal vez durante mucho tiempo pensaste que tu problema era sentir demasiado.

Pero tal vez el verdadero problema fue no haber tenido un espacio seguro para entender lo que sentías.

Tus emociones no están en tu contra.

Están intentando cuidarte.

Cuando aprendes a escucharlas con calma, dejan de controlarte y empiezan a guiarte.

En el siguiente capítulo vamos a trabajar algo muy importante:

Cómo empezar a responder de una forma diferente dentro del ciclo que has identificado.

Pequeños cambios en tus respuestas pueden transformar profundamente la forma en que te vinculas.

## CAPÍTULO 6

# EMPIEZA A RESPONDER DIFERENTE

*“No soy producto de mis circunstancias.  
Soy producto de mis decisiones.”  
— Stephen Covey*

Hasta ahora has observado muchas cosas sobre ti:

Tus reacciones, tus pensamientos, tus emociones y el ciclo que se activa dentro de la relación.

Ese paso ya es muy importante.

Porque muchas personas viven durante años reaccionando sin entender por qué.

La conciencia no cambia todo de inmediato, pero abre la puerta al cambio.

Este capítulo no busca que cambies tu relación de un día para otro.

Busca que empieces a cambiar la forma en que respondes dentro de ella.

Y a veces un pequeño cambio puede transformar todo el ciclo.

## 1. Elige un momento diferente dentro del ciclo

En el capítulo 3 identificaste tu ciclo emocional.

Recuerda que el ciclo suele verse así:

Disparador → pensamiento → emoción → reacción → consecuencia

Cuando reaccionamos automáticamente, el ciclo se repite.

Pero cuando logramos intervenir en alguna parte del ciclo, algo nuevo empieza a ocurrir.

Por eso, el primer paso no es cambiar todo.

Es elegir un momento del ciclo donde puedas responder diferente.

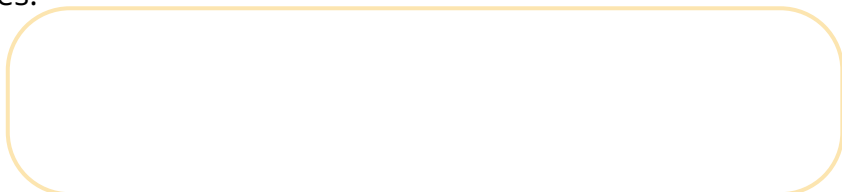
### Ejercicio

Mira el ciclo que escribiste anteriormente.

¿En qué parte crees que podrías intervenir primero?

- En el pensamiento
- En la emoción
- En la reacción
- Después de la reacción

La parte donde siento que puedo empezar a cambiar es:



## 2. Aprende a hacer una pausa

Uno de los cambios más poderosos en las relaciones es aprender a hacer una pausa antes de reaccionar.

Cuando una emoción aparece, el impulso suele ser actuar de inmediato.

Pero muchas veces la reacción impulsiva termina generando más dolor o más distancia.

Hacer una pausa no significa ignorar lo que sientes. Significa darte unos momentos para entenderlo mejor.

### Ejercicio de pausa consciente

La próxima vez que una emoción intensa aparezca, intenta hacer esto:

Respira profundo tres veces.

Pregúntate:

¿Qué estoy sintiendo realmente?

Pregúntate:

¿Qué necesito en este momento?

Pregúntate:

¿Hay una forma más tranquila de expresar esto?

Este pequeño espacio puede cambiar completamente la forma en que respondes.

### **3. Expresa lo que sientes sin atacar**

Muchas veces cuando estamos heridas o asustadas terminamos comunicándonos desde el reclamo o la acusación.

Por ejemplo:

“¡Nunca me prestas atención!”

“¡Siempre haces lo mismo!”

“¡No te importa cómo me siento!”

Este tipo de mensajes suelen generar defensa en el otro.

Una forma más saludable de comunicar es hablar desde tu experiencia.

### **Práctica de comunicación**

Intenta transformar una frase de reclamo en una expresión personal.

Ejemplo:

En lugar de decir:

“¡Nunca me escribes!”

Podrías decir:

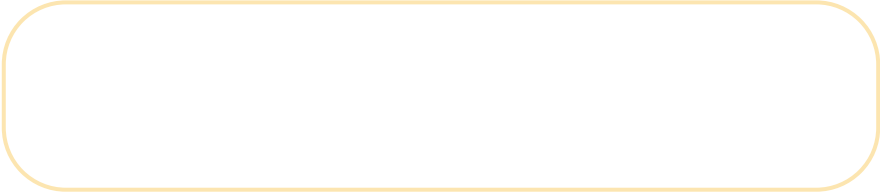
“Cuando pasan muchas horas sin saber de ti, me siento insegura y necesito un poco más de claridad.”

Ahora intenta hacerlo tú.

Mi frase de reclamo suele ser:



Podría transformarla en:



#### **4. Practica pequeños límites**

Un límite no es un castigo, Un límite es una forma de cuidarte.

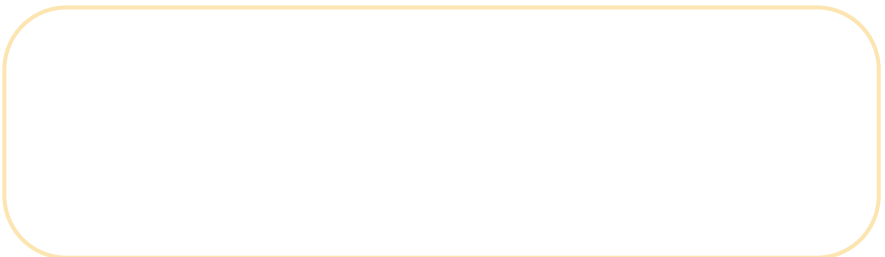
Muchas personas temen poner límites porque sienten que eso puede dañar la relación o provocar rechazo.

Pero un vínculo saludable necesita límites claros. Los límites no se ponen desde la rabia, se ponen desde el respeto hacia ti misma.

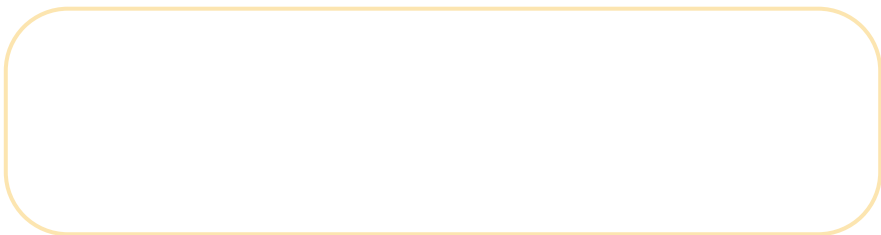
#### **Reflexión**

Hay algo en esta relación que me gustaría que fuera diferente:

Un límite que podría empezar a practicar es:



¿Qué miedo aparece cuando pienso en poner ese límite?



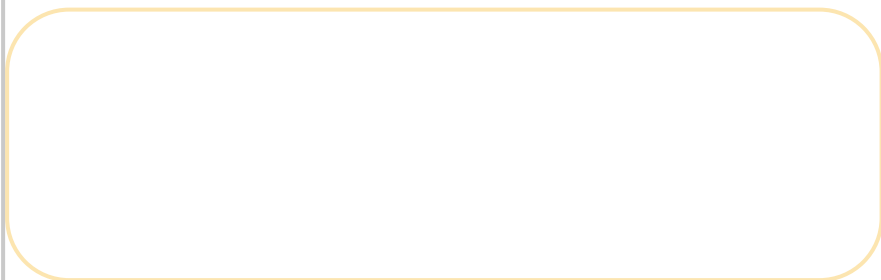
Reconocer ese miedo también es parte del proceso.

## **5. Elige conductas que te acerquen a la relación que deseas**

Cada pequeña acción que haces dentro de una relación construye un tipo de vínculo.

Por eso es importante preguntarte:

¿Esta reacción me acerca o me aleja del tipo de relación que quiero?



**Reflexiona:**

La relación que me gustaría construir se vería así:

Para acercarme a ese tipo de relación, podría empezar a practicar:

No necesitas hacerlo perfecto.

Solo necesitas empezar.

## **Cierre del Capítulo**

Durante mucho tiempo tal vez pensaste que el cambio dependía solo del otro.

Pero hoy estás descubriendo algo diferente.

También puedes transformar la forma en que te relacionas.

No cambiando quién eres, sino aprendiendo a responder de una manera más consciente.

Cada pausa, cada límite, cada palabra expresada con claridad...  
es un paso hacia una forma de amar más sana.

En el último capítulo vamos a integrar todo lo que has descubierto y abrir espacio para una nueva forma de relacionarte contigo misma y con los demás.

# CAPÍTULO 7

## VOLVER A TI

*“Quien mira hacia afuera sueña;  
quien mira hacia adentro, despierta.”*  
— Carl Jung

Si llegaste hasta aquí, probablemente algo dentro de ti ya empezó a moverse.

Tal vez comenzaste este ebook buscando respuestas sobre tu relación.

Pero en el camino también empezaste a encontrarte contigo.

A lo largo de estos capítulos has observado:

- Cómo reaccionas en los momentos difíciles
- Qué pensamientos aparecen cuando sientes miedo
- Qué emociones se activan dentro de ti
- Qué necesidades están detrás de esas emociones
- Qué historias aprendiste sobre el amor
- Y cómo se repite el ciclo dentro de tus relaciones

Este proceso no se trata de juzgar tu pasado.  
Se trata de comprenderlo.

Porque cuando comprendes tu historia, puedes empezar a escribir algo diferente.

## 1. Reconoce tu proceso

Antes de seguir avanzando, tómate un momento para reconocer lo que has hecho aquí.

Mirarte con honestidad no siempre es fácil.

Muchas personas pasan años reaccionando sin detenerse a entender lo que ocurre dentro de ellas.

Pero tú hiciste algo distinto: Te detuviste a observar.

Reflexiona un momento:

¿Qué fue lo más importante que descubrí sobre mí al leer este ebook?

---

---

---

¿Qué patrón o comportamiento ahora entiendo mejor?

---

---

---

¿Qué emoción logré reconocer con más claridad?

---

---

---

## 2. Trátate con más compasión

Muchas personas que viven dependencia emocional se juzgan con mucha dureza.

Se dicen cosas como:

- “Soy demasiado intensa.”
- “Siempre arruino todo.”
- “No debería sentir esto.”

Pero cuando miras tu historia con más profundidad, puedes empezar a entender algo importante:

No reaccionaste así porque quisieras sufrir.

Reaccionaste así porque estabas intentando proteger algo importante dentro de ti.

Tal vez estabas intentando proteger:

- tu necesidad de amor
- tu deseo de pertenecer
- tu miedo a sentirte sola
- tu deseo de ser elegida

Y esas necesidades no son un error.  
Son humanas.

### Reflexión

Si pudiera hablarme con más compasión, me diría:

---

---

---

### 3. La relación más importante

Durante mucho tiempo tal vez enfocaste gran parte de tu energía en entender al otro.

Pero hay una relación que siempre estará contigo:

*La relación contigo misma.*

Cuando empiezas a escucharte, a reconocer tus emociones y a respetar tus necesidades, algo cambia dentro de ti.

Empiezas a construir una base interna más segura.

Y desde ese lugar, tus decisiones empiezan a ser más conscientes.

#### **Ejercicio**

Completa:

Hoy entiendo que necesito cuidar más de mí cuando...

---

---

---

Una forma en que puedo empezar a hacerlo es...

---

---

---

#### **4. Imagina una forma diferente de amar**

Ahora te invito a hacer un pequeño ejercicio de imaginación.

Piensa en una relación donde puedas sentirte tranquila.

Una relación donde no tengas que demostrar constantemente tu valor.

¿Cómo sería ese vínculo?

---

---

---

¿Cómo te sentirías dentro de él?

---

---

---

¿Qué versión de ti aparecería en esa relación?

---

---

---

Este ejercicio no se trata de fantasía.

Se trata de identificar qué tipo de vínculo deseas construir en tu vida.

## 5. Tu compromiso contigo

Las transformaciones profundas no ocurren en un solo momento.

Ocurren a través de pequeñas decisiones repetidas.

Tal vez no puedes cambiar todo hoy.

Pero sí puedes empezar a hacer algo diferente.

### Ejercicio de compromiso

A partir de lo que he aprendido en este proceso, quiero empezar a practicar:

---

---

---

Algo que quiero recordar cuando vuelva a sentir miedo es:

---

---

---

Una forma de cuidarme mejor a partir de ahora será:

---

---

---

## **Cierre del ebook**

Tal vez comenzaste este ebook preguntándote:

*¿Es amor o dependencia emocional?*

Hoy tal vez no tienes todas las respuestas y está bien.

Las respuestas importantes no aparecen de golpe.

Aparecen cuando empiezas a mirarte con honestidad.

Este proceso no se trata de elegir perfecto.

Se trata de elegir con más conciencia.

Y cada vez que te escuchas, cada vez que reconoces tus emociones, cada vez que respetas tus necesidades...

estás un paso más cerca de construir relaciones donde no tengas que perderte a ti misma para poder amar.

# BONUS DEL EBOOK

## **Autoevaluación de dependencia emocional**

Un ejercicio para reflexionar sobre tu forma de vincularte.

Esta autoevaluación no es un diagnóstico.

Es una herramienta de reflexión para ayudarte a observar cómo te estás relacionando emocionalmente dentro de tu vínculo de pareja.

Respóndela con honestidad, pensando en tu relación actual o en la más reciente.

Utiliza la siguiente escala:

Nunca

Rara vez

A veces

Frecuentemente

Casi siempre

Marca el número que mejor describa tu experiencia.

## **Parte 1: Pensamientos y preocupaciones**

1. Me preocupa constantemente que mi pareja pueda dejarme.  
1  2  3  4  5
2. Suelo pensar demasiado en lo que mi pareja siente por mí.  
1  2  3  4  5
3. Cuando mi pareja se distancia, inmediatamente pienso que algo está mal.  
1  2  3  4  5
4. Siento que necesito señales constantes de que me quiere.  
1  2  3  4  5

## **Parte 2: Emociones dentro de la relación**

5. Me siento muy ansiosa cuando mi pareja no responde o cambia su comportamiento.  
1  2  3  4  5
6. A veces siento miedo intenso de perder la relación.  
1  2  3  4  5
7. Mi estado emocional depende mucho de cómo esté mi pareja conmigo.  
1  2  3  4  5
8. Cuando siento distancia en la relación, me cuesta tranquilizarme.  
1  2  3  4  5

### **Parte 3: Comportamientos en la relación**

9. Reviso redes sociales o mensajes buscando señales de lo que hace mi pareja.  
1  2  3  4  5
10. Me cuesta expresar lo que realmente necesito por miedo a que se aleje.  
1  2  3  4  5
11. A veces me adapto demasiado para evitar conflictos o que la relación termine.  
1  2  3  4  5
12. He tolerado situaciones que me han dolido por miedo a perder la relación.  
1  2  3  4  5

### **Parte 4: Relación contigo misma**

13. Siento que mi bienestar depende mucho de esta relación.  
1  2  3  4  5
14. A veces dejo de lado mis necesidades para que la relación funcione.  
1  2  3  4  5
15. Me cuesta imaginar mi vida sin esta relación.  
1  2  3  4  5
16. A veces siento que pierdo partes de mí dentro de la relación.  
1  2  3  4  5

## Interpretación reflexiva

Suma todos tus puntajes.

Puntaje mínimo posible: 16

Puntaje máximo posible: 80

Recuerda que este ejercicio no busca etiquetarte, sino ayudarte a reflexionar.

### **Entre 16 y 32 puntos**

Tu forma de vincularte parece tener un nivel relativamente bajo de dependencia emocional.

Es posible que en tu relación existan espacios de autonomía y seguridad emocional.

### **Entre 33 y 56 puntos**

Es posible que existan algunas señales de dependencia emocional en tu vínculo.

Tal vez experimentas momentos de inseguridad, miedo o dificultad para expresar tus necesidades.

Este puede ser un buen momento para seguir explorando tu forma de relacionarte.

### **Entre 57 y 80 puntos**

Es probable que la relación esté generando un nivel importante de dependencia emocional.

Esto no significa que estés "equivocada" o que hayas fallado.

Significa que el vínculo puede estar activando miedos, inseguridades o necesidades profundas.

Explorar esto con acompañamiento profesional puede ayudarte a comprender mejor tu experiencia y fortalecer tu bienestar emocional.

*Si este ebook resonó contigo*

*Tal vez este proceso despertó preguntas más profundas.*

*Si sientes que quieres comprender mejor tu historia emocional y construir relaciones más sanas, puedes hacerlo acompañada.*

*Soy Leonor Leiva, psicóloga especializada en dependencia emocional y relaciones de pareja.*

*Trabajo con mujeres que desean:*

- recuperar su seguridad emocional*
- romper ciclos de dependencia*
- aprender a amar sin perderse a sí mismas*

*Si deseas acompañamiento terapéutico puedes agendar aquí:*

*[cultivausemociones.com](http://cultivausemociones.com)  
[linktr.ee/cultivatusaludmental](http://linktr.ee/cultivatusaludmental)*