GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Tipos de dependencia emocional y cómo combatirla, con Psicopartner

Actualidad Empresarial | 20/11/2023 | 00:00

Como seres emocionales, las personas aprenden y establecen diferentes formas de relacionarse emocionalmente con quienes les rodean.

En este proceso, muchos no logran relaciones saludables y desarrollan alguna forma de patrón emocional destructivo que puede afectar seriamente no solo sus relaciones interpersonales, sino su propia salud mental. En este sentido, existen múltiples tipos de dependencia emocional que pueden desarrollar las personas, los cuales se deben tratar con profesionales para enfrentarlos y combatirlos apropiadamente. En el centro sanitario Psicopartner trabaja un equipo de expertos que puede ayudar a dar una solución real a la dependencia emocional.

¿Qué tipos de dependencia emocional existen?

La dependencia emocional puede entenderse como la necesidad de que sea otra u otras personas quienes asuman el rol decisivo en algunas áreas de la vida, trasladando dicha responsabilidad a terceros en lugar de asumir el control. Aunque para muchos este tipo de apego solo se presenta entre parejas sentimentales, lo cierto es que existen varios tipos de dependencia emocional que implican otras relaciones.

En las relaciones sentimentales, el dependiente puede considerar a su pareja como superior a sí mismo, otorgándole prioridad completa y desarrollando una especie de adicción. Esto produce que pueda abandonar sus deseos, planes, propósitos y todos sus intereses para satisfacer a su pareja e impedir que se aleje. En las relaciones familiares la dependencia se manifiesta como un apego exagerado de una persona hacia cualquier familiar, convirtiéndose en alguien incapaz de tomar decisiones sin su consentimiento. Por último, la dependencia emocional se puede desarrollar en las relaciones sociales, necesitando siempre la aprobación de su entorno social para sentirse bien. Esto se manifiesta en una excesiva preocupación de la opinión que tienen los demás de sí mismo, como en un interés excesivo en los problemas de ellos, en lugar de los propios.

Hacer frente a la dependencia emocional

Para saber cómo combatir la dependencia emocional, lo primero es identificar los síntomas de la misma, ya que su detección es fundamental en el proceso. El tratamiento de este apego emocional no es inmediato, sino que requiere de un proceso terapéutico. En este caso, el centro de Psicología Psicopartner es un referente dentro de la salud mental en el tratamiento de la

dependencia emocional. En Psicopartner utilizan terapias científicamente contrastadas y con alta efectividad como puede ser la terapia cognitiva conductual, donde el paciente logra desaprender los patrones emocionales destructivos y reaprende a relacionarse de forma saludable. En este proceso no solo se trabajan las relaciones interpersonales, sino el amor y el respeto propio, los cuales son imprescindibles para la salud mental y emocional. En Psicopartner ofrecen ayuda profesional para los diferentes tipos de dependencia emocional existentes, garantizando un trato cuidadoso, especial y comprometido con el bienestar del paciente. Por ello, ante la necesidad de un tratamiento profesional, se puede concertar una cita por vía telefónica, online o presencial en el centro sanitario situado en Madrid capital.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/223290-tipos-de-dependencia-emocional-y-como-combatirla-con-psicopartner.htm