

medicina
Deportiva



Somos
HPS hospitales.com

HPS
SERVICIO MÉDICO
OFICIAL

UNIÓN DEPORTIVA
LAS PALMAS

928 49 99 00

La consulta de Alma Herrero

Psicóloga de
Hospital Perpetuo Socorro

La psicóloga de Hospital Perpetuo Socorro Alma Herrero esboza las claves de las relaciones tóxicas y la dependencia emocional, que suele estar asociada a la baja autoestima o el desconocimiento de los límites en una relación de pareja, «lo que deben tolerar y lo que es inadmisibles» entre ambas partes



Alma Herrero, psicóloga de Hospital Perpetuo Socorro.

«La dependencia emocional es un problema muy frecuente»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué es la dependencia emocional?

— Se trata de una situación equiparable a cualquier adicción que nos daña, pero en este caso estamos enganchados a una persona. Nos encontramos en una relación en la que sentimos que aunque la otra persona nos hace daño no somos capaces de terminarla, sabemos que debemos irnos, pero no nos atrevemos a dar el paso. Sentimos pánico ante la idea del dolor de la ruptura, a quedarnos solos y a perder a nuestra pareja, podemos llegar a pensar que la vida sin esa persona a nuestro lado no tiene sentido, que no encontraremos a nadie igual, llegando incluso a justificar que nuestra relación “no es tan mala”, aun sabiendo que nos está destruyendo.

— ¿Cómo se identifica?

— Si alguien no me quiere y yo soy capaz de romper estoy sufriendo dependencia emocional, sé que no funciona pero por mis miedos, mis temores y mi baja autoestima me quedo al lado de quien me daña. Otro ejemplo de dependencia emocional es cuan-

do noto que no puedo ser yo mismo, que me humillan, que me faltan al respeto o que no puedo crecer como persona pero tampoco soy capaz de irme. Debemos ser conscientes que el amor no duele, duele el desamor o tener una relación tóxica, el amor saca lo mejor, me hace sentirme querido y respetado tal y como soy, sin intentar cambiarme. Si siento que mi relación duele debo plantearme qué está pasando y por qué sigo en ella.

— ¿Cuáles son las causas?

— Este problema es muy frecuente, se ve mucho en consulta. Las personas que caen estas relaciones normalmente es por una baja autoestima y porque no tienen muy claro cuáles son límites en una relación de pareja, lo que deben tolerar y lo que es inadmisibles. No nos han enseñado a que nos planteemos si nuestra relación está siendo sana.

— ¿Cómo se puede salir de ello?

— Debemos darnos cuenta de que tenemos un problema, debemos tomar conciencia de que debemos salir de esa relación y acudir a un especialista para dejar a esa persona si sentimos que no somos capaces de hacerlo por

nosotros mismos.

— ¿Cuál es el tratamiento?

— Primero ayudamos a que el paciente tome conciencia de que tiene un problema de dependencia emocional. Que conecte con la realidad de cómo es su relación y no con la idealización que tiene de ella, evaluándola de modo objetivo. Luego trabajamos en fortalecer su autoestima. Es muy importante el contacto cero con la persona que le está causando ese dolor, eso incluye no verse en persona, ni mandar mensajes, ni redes sociales donde pueda saber de esa persona, ni por supuesto que su entorno le venga contando lo que hace o deja de hacer para superar antes la dependencia. Después favorecemos que fortalezca su entorno social, recuperar y reforzar otros ámbitos de su vida y así aumentar sus refuerzos positivos en otras áreas que puedan satisfacerle, el terreno emocional no es o no debe ser la única fuente de satisfacción en mi vida. El especialista también le ayudará a controlar la ansiedad que esta situación le va a provocar y le acompañará en este proceso.

Fórmulas de prevención

■ Es fundamental fortalecer la autoestima. Cuando es alta somos conscientes de que no necesitamos a alguien a nuestro lado para sentirnos plenos o completos. La pareja debe llegar para sumar, construir, apoyar y hacer sentir bien porque mi bienestar le importa a la persona que me ama. Hay que crear vínculos sanos y atreverse a analizar la relación de pa-

reja que estás iniciando. A menudo hoy en día creamos lazos con personas que apenas conocemos y vamos despertando sentimientos sin cuestionarnos cómo es la persona que estamos conociendo, cómo nos trata realmente, si le preocupa nuestro bienestar?, nos hace crecer como personas o saca la mejor versión de nosotros mismos. Es importante enamo-

rarse con los ojos abiertos. Esto no quiere decir que las parejas no sufran, habrá acontecimientos vitales y situaciones que hagan pasar malos momentos, pero sí siento que lo que me hace sufrir es la forma de ser del otro, porque el otro no genera ese sufrimiento, entonces no es amor y estamos creando un vínculo tóxico de dependencia.