

7 rasgos de las personas dependientes

No les gusta estar solos, les cuesta tomar decisiones, están muy comprometidos en sus relaciones... estas son algunas de las características de la personalidad dependiente, una forma de ser que puede hacer mella en diferentes parcelas de la vida: laboral, familiar, sentimental, etc. GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, te cuenta uno a uno los rasgos de la personalidad dependiente, para que puedas detectarlos en ti mismo o en las relaciones a tu alrededor y tengas las herramientas necesarias para modificarlos. www.grupolaberinto.es



1. **Baja autoestima:** la mayoría de las personas que sufren de dependencia emocional tienen en común una autoestima muy baja que les provoca fuertes inseguridades que, sin duda, hacen mella en sus relaciones afectivas.
2. **Miedo a estar solos:** las personas dependientes tienen miedo a estar solas, es decir, necesitan estar con alguien continuamente, sólo así se sienten bien y protegidas.

3. **Les cuesta tomar decisiones por sí mismas:** esto se debe a que la mayoría de las personas dependientes no cuentan con demasiada iniciativa para enfrentarse a la vida y, además, a esto se les suma su inseguridad. Por ejemplo, cuando una persona dependiente tiene pareja, deja que todas las decisiones recaigan sobre el otro.
4. **Idealizan a sus parejas y no se cansan de ellas:** lo mismo les ocurre con cualquier persona que sea importante en su vida.
5. **Suelen ser celosos:** consecuencia, una vez más, de sus inseguridades y baja autoestima. Cuando una persona dependiente se embarca en una relación de pareja, son muchas las que sienten envidia de sus amigos, de ex parejas, hasta de familiares, lo que en muchas ocasiones termina provocando la ruptura.
6. **Necesitan la aprobación constante.** Las personas dependientes necesitan tener siempre el sí de todo el mundo que les importa y también, en el caso de las relaciones sentimentales, que la otra persona les esté recordando continuamente lo que la quiere o lo bien que están juntos...
7. **Pánico a ser abandonadas,** por sus seres queridos y, especialmente, por sus parejas. Este rasgo es una de las razones por las que muchas personas dependientes no se atreven a dar el paso de romper con una relación cuando ésta ya no les hace felices.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM,

Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

[638 10 51 32](tel:638105132)

Síguenos en:



[/GrLaberintoPsi](#)

