

Intervención Práctica en Dependencia
Emocional:

Haz que tu paciente rompa cadenas y
recupere su bienestar.

Módulos del curso

01 ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Este módulo introduce las **características clave** de la dependencia emocional, diferenciándola de relaciones interpersonales saludables. Se abordan las primeras **estrategias para iniciar la terapia** y comprender el momento emocional en el que el paciente llega.

1.1 Características de la dependencia emocional

Se exploran los síntomas y comportamientos clave que definen la dependencia emocional, como la necesidad constante de aprobación y el miedo al abandono.

1.2 Cómo abordar la primera sesión con un paciente con D.E.

Se proporcionan herramientas para iniciar la intervención terapéutica, entendiendo el momento de la relación en el que el paciente acude a terapia.

Módulos del curso

02 ORIGEN Y MANTENEDORES DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Aquí se exploran los factores que **originan la dependencia emocional**, como los estilos de apego, la baja autoestima y las experiencias pasadas. Se analiza cómo mitos del amor y relaciones tóxicas perpetúan la dependencia.

2.1 El apego y la baja autoestima

Se profundiza en cómo los estilos de apego disfuncionales y una autoestima baja son factores clave en el desarrollo de la dependencia emocional.

2.2 Relaciones tóxicas, mitos del amor y la historia personal

Se analiza cómo las experiencias de la infancia, las relaciones previas y los mitos sobre el amor contribuyen al patrón de dependencia.

Módulos del curso

03 ABORDAJE CON EL PACIENTE

Este módulo ofrece técnicas para **identificar patrones destructivos** en las relaciones y abordar la ansiedad y la autoestima. Además, se trabaja en el fortalecimiento de los valores y en la construcción de relaciones saludables.

3.1 Identificación de patrones y roles disfuncionales

Se enseña a reconocer los patrones de relaciones tóxicas, como el rol de "salvador" y la repetición de dinámicas destructivas.

3.2 Trabajo con la ansiedad, la autoestima y los valores

Se abordan técnicas para reducir la ansiedad, aumentar la autoestima y ayudar al paciente a identificar lo que realmente valora en una relación.

Módulos del curso

04 ¿CÓMO GESTIONAR LA RUPTURA EN LA DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Se enseña a **manejar las fases emocionales** de una ruptura en casos de dependencia emocional, utilizando herramientas como el "contacto cero" y cómo **evitar caer** en autoengaños que retrasan la recuperación.

4.1 Fases de la ruptura en la dependencia emocional

Se explican las fases emocionales que atraviesa el paciente durante una ruptura y cómo gestionarlas adecuadamente.

4.2 Estrategias de contacto cero y autoengaños

Se enseña la técnica del "contacto cero" y cómo evitar los autoengaños que suelen alargar la dependencia post-ruptura.