

Taller Supera la dependencia
emocional y aprende a vincularse
de forma saludable

Módulos del curso

01 INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

En este módulo vamos a explorar **qué es** realmente la dependencia emocional y **cómo reconocerla** en nuestras relaciones. Aprenderás a diferenciarla del amor sano y verás cómo se manifiesta en diferentes situaciones, todo de una forma práctica y cercana.

1.1 ¿Qué es? Conceptualización de la dependencia emocional.

1.2 Diferencias entre el amor sano y la dependencia emocional.

1.3 Características principales de la dependencia emocional.

1.4 Cómo se manifiesta la dependencia emocional en las relaciones.

1.5 Actividad práctica sobre dependencia emocional.

Módulos del curso

02 CAUSAS Y MANTENIMIENTO DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Aquí vamos a profundizar en las **razones** que originan la dependencia emocional, desde **factores biológicos** hasta influencias **sociales y culturales**. También veremos cómo se mantiene a lo largo del tiempo y qué podemos hacer para romper ese ciclo, con ejercicios prácticos.

2.1 Factores causales de la dependencia emocional.

2.1.1 Factores psicosociales que influyen en la dependencia emocional.

2.1.2 Factores biológicos en la dependencia emocional.

2.1.3 Factores socioculturales relacionados con la dependencia emocional.

2.2 Factores que mantienen la dependencia emocional en el tiempo.

2.3 Actividad práctica sobre las causas y mantenimiento de la dependencia emocional.

Módulos del curso

03 EL APEGO Y SUS TIPOS. INFLUENCIA SOBRE LAS RELACIONES Y LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

En este módulo entenderemos cómo nuestros estilos de apego afectan nuestras relaciones y, en muchos casos, contribuyen a la dependencia emocional. Trabajaremos los diferentes tipos de apego y cómo encontrar un equilibrio saludable en las relaciones.

3.1 Qué es el apego y su relación con la dependencia emocional.

3.2 Los 4 estilos de apego: seguro, ansioso, evitativo y desorganizado.

3.3 Compatibilidad entre el dependiente emocional y sus parejas.

3.4 Actividad práctica sobre el apego y la dependencia emocional.

Módulos del curso

04 TRATAMIENTO INTEGRADOR DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Aquí, nos centraremos en cómo se puede tratar la dependencia emocional de **manera integradora**. Te guiaré a través de las **fases del proceso terapéutico** y **objetivos** que podemos trabajar juntos, con ejemplos prácticos para que puedas aplicar lo aprendido.

4.1 La situación del paciente al acudir a consulta por dependencia emocional.

4.2 Fases y objetivos terapéuticos en el tratamiento de la dependencia emocional.

4.3 Actividad práctica para trabajar en el tratamiento de la dependencia emocional.

Módulos del curso

05 CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES SALUDABLES

En este módulo aprenderás a **construir relaciones** de pareja basadas en el respeto, la comunicación y el amor saludable. Te daré herramientas para reconocer cuándo es mejor dejar ir una relación y cómo tomar decisiones más conscientes en futuras relaciones.

5.1 Qué caracteriza a una relación de pareja sana.

5.2 Herramientas fundamentales para construir relaciones saludables.

5.3 La ruptura como una posibilidad dentro de las relaciones saludables.

5.4 Cómo elegir futuras parejas de manera consciente y saludable.

5.5 Actividad práctica para la construcción de relaciones saludables.