



## Factores que Propician Problemas en el Apego Emocional



**1**

El bajo nivel de autoestima es una de las principales causas de dependencia emocional; por lo que solemos buscar vínculos que nos proporcionen el afecto y la autoestima que necesitamos.

**2**

Personalidad inestable o trastornos mentales favorecen la aparición de la dependencia emocional, dos personas pueden desarrollar un vínculo tóxico y dependiente.

**3**

Relaciones conflictivas, después de salir de una relación tóxica o de maltrato es normal tener algún tipo de secuelas psicológicas como el miedo o la inseguridad emocional.

**4**

Apego inseguro en la infancia, las figuras del padre y la madre que no fomentan vínculos familiares sanos, pueden ser una de las causas por las que, con los años, una persona puede desarrollar dependencia emocional.

**5**

Factores sociales, cuando somos pequeños, se nos establece una manera jerárquica de ver las relaciones. En el amor romántico, la mujer es el individuo subordinado, débil y dependiente del hombre.



## Recomendaciones para la Independencia Emocional.



### 1. Aprende a estar solo

Es esencial que sepas estar contigo mismo, recuerda que tú solo tienes que aprender a ser feliz.

Los demás pueden ayudarte de forma puntual a superar problemas de la vida, pero eres tú quien, al final, tiene que aceptar que las cosas no son para siempre.

### 2. Ten claro tus objetivos

Las personas que son dependientes emocionalmente suelen perder de vista sus propósitos y sus objetivos personales en la vida. Normalmente, se aferran a los sueños y deseos de esa otra persona; esto debes evitarlo al máximo aprende a ser asertivo.

### 3. Aprende a ser asertivo

Es importante que te atrevas a ser quién eres. No temas decir lo que piensas, reafirma tu personalidad y tus opiniones, solo así, podrás recuperar tu autonomía.



## Recuerda

El entorno es muy importante para que los jóvenes tengan independencia y libertad tanto de los padres como de las actividades rutinarias pero importantes en la vida. Los amigos crean un apego importante para el desarrollo de la personalidad. Al final las personas nacemos solas y morimos solas, compartir el tiempo con una persona que te enriquezca y te respete es la mayor de las suertes, siempre que se mantengan la independencia y autonomía.

