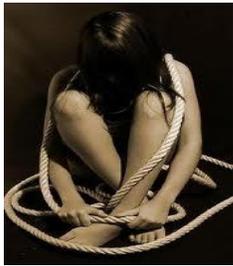


Co Dependencia



Definiendo el Término Co Dependencia

La co dependencia es una condición psicológica en la cual alguien manifiesta una excesiva, y a menudo inapropiada, preocupación por las dificultades de alguien más. También se la puede definir como una enfermedad cuya principal característica es la falta de identidad propia de la persona afectada.

Co dependencia Algunas Características

Lo que conocemos como co dependencia tiene determinadas características por las que podemos reconocer cuándo una relación es de co dependencia.

Estas características son:

- Baja Autoestima
- Negación
- Dependencia
- Pensamiento Obsesivo
- Control
- Ira
- Dificultad para Comunicarse
- Dificultad para ocuparse de su propia vida
- Dificultad para poner Límites
- Falta de Confianza
- Sentimiento de Culpa

El padecer de co dependencia significa que estas características se manifiestan en diferente grado y magnitud en cada persona, además depende del estadio en el que se encuentre, ya que la co dependencia es progresiva.

Co dependencia la Recuperación

La recuperación de la co dependencia puede encararse de diferentes maneras y de acuerdo a las circunstancias personales y del entorno. El primer paso para la recuperación es reconocer que existe un problema llamado co dependencia que está controlando tu vida en todas sus manifestaciones, una vez que has dado este paso el siguiente, es buscar la forma práctica para salir de la co dependencia este paso incluye el buscar información y asesoramiento adecuado a través de fuentes confiables. Actualmente existe mucha información sobre el tema, también existen grupos de autoayuda, pero debes saber que eres tú quien debe decidir cuál es el camino más adecuado para ti de acuerdo a tus circunstancias, además es la forma que tienes de

comenzar a ser responsable de tu vida. La recuperación de la co dependencia es un proceso que requiere de paciencia, constancia, honestidad, este proceso de recuperación apunta a través de diferentes terapia y programas de autoayuda a conectarte con tus propias emociones, sentimientos, deseos, talentos que tú dejaste de lado para dedicarte a satisfacer las necesidades de otros, como forma de obtener aprobación y afecto, por lo que cualquier programa de recuperación de la co dependencia debe incluir el trabajo tendiente a fortalecer la autoestima, como punto de partida esencial para la creación de relaciones sanas y satisfactorias.

Por más información sobre co dependencia ingresa >>[AQUÍ](#)

Lic Rachel Quintt