

Programa de 90 días para sanar tu

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Un proceso que transformará tu forma de vincularte con otros y con vos mismo.









Este es un **programa teórico y práctico** creado por la licenciada Macarena Altamirano, psicóloga clínica formada en apego, autoestima y terapia de parejas.

Macarena es fundadora y directora de la institución Red Teon y junto a su equipo ayudan a personas a sanar su dependencia emocional.

Por más de 6 años ha atendido a pacientes de distintos países, edades y género, con la misma problemática, **personas que sufren por no poder vincularse de una manera saludable, por estar cíclicamente en vínculos destructivos, abusivos o que simplemente no les generan bienestar.**

En estos 90 días te acompañaremos junto a tu terapeuta a que puedas sanar tu autoestima, tus traumas del pasado, **para que puedas lograr vincularte desde un apego seguro y no más desde la dependencia y el malestar.**

Cada recurso tendrá:

-  **Qué te está pasando (psicoeducación emocional)**
-  **Qué ocurre en tu cerebro**
-  **Base terapéutica**
-  **Ejercicio guiado**
-  **Preguntas de integración**
-  **Indicador de avance**

Importante! :

Este cuadernillo **no reemplaza el proceso psicoterapéutico**, y debe ser **utilizado únicamente en un proceso de acompañamiento con un profesional idóneo** que pueda moderar la utilización de los ejercicios contemplados en este cuaderno.

Si sentís que alguna actividad te produce malestar podés omitirla y charlarlo con tu terapeuta para evaluar si la implementación de la misma.

Antes de empezar...

Si estás leyendo este cuadernillo, es posible que alguna vez hayas sentido que **amar a alguien también implicaba miedo**.

Miedo a que la otra persona se aleje, a no ser suficiente, a que la relación termine o a quedarte solo/a.

Tal vez te descubriste pensando demasiado en el otro, necesitando su respuesta para sentir calma, o sintiendo que tu bienestar depende de cómo está la relación.

Si algo de esto te resuena, no significa que haya algo "mal" en vos. Muchas veces son **patrones emocionales que aprendimos a lo largo de nuestra historia vincular** y que hoy siguen influyendo en cómo nos relacionamos.

Este cuadernillo fue creado para ayudarte a **comprender esos patrones y comenzar a transformarlos**.

¿Qué es la DEPENDENCIA EMOCIONAL?

La **dependencia emocional** es una forma de vincularnos en la que sentimos que nuestro bienestar depende en gran medida del amor, la presencia o la aprobación de otra persona.

Cuando esto sucede, el miedo a perder ese vínculo puede volverse muy intenso y llevarnos a priorizar al otro por encima de nuestras propias necesidades.

Aaron T. Beck explicó que muchas de nuestras emociones y comportamientos están influenciados por **creencias profundas que desarrollamos sobre nosotros mismos y sobre las relaciones**. Cuando estas creencias incluyen ideas como "sin el otro no estoy bien" o "si me dejan significa que no valgo", pueden aparecer dinámicas de dependencia en los vínculos.

¿Cómo podemos SANAR la dependencia emocional?

Sanar la dependencia emocional no significa dejar de necesitar a los demás.

Los vínculos son una parte fundamental de la vida. El objetivo es aprender a relacionarnos **desde un lugar más seguro, autónomo y equilibrado**.

Este proceso implica comenzar a:

- Reconocer nuestras creencias sobre el amor y sobre nosotros mismos
- Fortalecer nuestra autoestima y autonomía emocional
- Aprender a regular nuestras emociones
- Construir vínculos más recíprocos y saludables

Este cuadernillo fue diseñado como un **proceso terapéutico de 90 días**.

Cada día encontrarás ejercicios, reflexiones y prácticas que te ayudarán a **tomar conciencia de tus patrones vinculares y empezar a transformarlos paso a paso**.

Día 1- MINI TEST Apego

Este test es meramente orientativo, carece de validez diagnóstica y no reemplaza la evaluación psicológica clínica realizada por un profesional.

Inventario de Apego Ansioso (10 ítems)

Fundamento teórico

Basado en la teoría del apego de John Bowlby y estudios de Mary Ainsworth.

El apego ansioso se caracteriza por hipervigilancia relacional y miedo intenso al abandono.

Instrucciones

Responder del 1 al 5:

1 = Nunca

2 = Rara vez

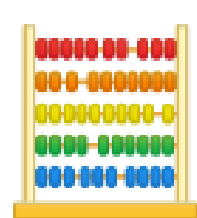
3 = A veces

4 = Frecuentemente

5 = Siempre

Ítems

- Me angustia cuando mi pareja tarda en responder.
- Necesito que me confirmen que me quieren.
- Siento miedo frecuente a que me abandonen.
- Interpreto pequeños cambios como señales de rechazo.
- Me cuesta disfrutar si siento distancia emocional.
- Busco contacto constante para sentirme tranquila.
- Me obsesiono con pensamientos de que algo anda mal.
- Me cuesta confiar plenamente aunque no haya señales negativas.
- Cuando siento distancia, aumento mi intensidad emocional.
- Me cuesta estar sola sin sentir ansiedad.



Interpretación

- 10-20 → Apego seguro
- 21-30 → Tendencia ansiosa leve
- 31-40 → Apego ansioso moderado
- 41-50 → Apego ansioso alto



¿Para qué sirve?

Permite detectar si la ansiedad vincular proviene de activación del sistema de apego.



Acción posterior

Elegir 3 ítems con mayor puntaje y responder:

- ¿Qué temo exactamente que pase?
- ¿Esto ya pasó en mi historia?

Día 2- *MNI TEST Dependencia*

Este test es meramente orientativo, carece de validez diagnóstica y no reemplaza la evaluación psicológica clínica realizada por un profesional.

Qué es dependencia emocional

"**No es amar demasiado**, es sentir que sin el otro no existís"

Responder 1-5

- Me cuesta tomar decisiones sin consultar.
- Siento que sin pareja no soy suficiente.
- Tolero cosas que me lastiman.
- Idealizo a mis parejas.
- Me cuesta terminar vínculos dañinos.
- Siento vacío cuando estoy sola.
- Sacrifico mis necesidades.
- Me siento responsable de la estabilidad del vínculo.
- Mi felicidad depende del otro.
- No imagino mi vida sola.

Interpretación de resultados:

10 – 19 puntos | Baja tendencia a dependencia emocional

Es probable que tengas una buena capacidad para sostener tu autonomía dentro de los vínculos. Esto no significa que no necesites a los demás, sino que tu bienestar no depende exclusivamente de la relación.

20 – 29 puntos | Tendencia leve a dependencia

Puede que en algunas situaciones priorices el vínculo por encima de tus necesidades o que te cueste tolerar la distancia emocional.

En este nivel suelen aparecer **momentos puntuales de inseguridad o miedo al rechazo.**

30 – 39 puntos | Dependencia emocional moderada

Es probable que tu bienestar emocional esté bastante influenciado por la relación de pareja o por la validación del otro.

En este rango suelen aparecer conductas como **sacrificar necesidades propias, idealizar al otro o dificultad para poner límites.**

40 – 50 puntos | Alta dependencia emocional

Es posible que tu identidad emocional esté muy ligada al vínculo y que la idea de perder la relación genere un fuerte miedo o sensación de vacío.

En este nivel suele haber **gran dificultad para terminar relaciones dañinas o tolerar la distancia afectiva.**

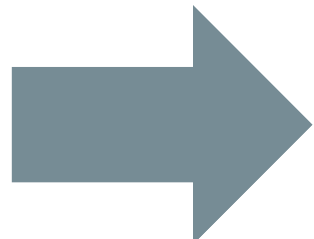
Día 3- *MIND TEST Autoestima*

Este test es meramente orientativo, carece de validez diagnóstica y no reemplaza la evaluación psicológica clínica realizada por un profesional.

Escala de Autoestima Vincular (10 ítems)

Fundamento

Basado en los pilares de autoestima de Nathaniel Branden.

Puntuar del 1 al 5  5 es me siento muy identificado, y 1 no me siento identificado para nada.

- Me siento valiosa aunque alguien no me elija.
- Puedo tolerar el rechazo sin desmoronarme.
- Confío en mi criterio.
- Me trato con respeto interno.
- No necesito validación constante.
- Sé poner límites.
- No persigo a quien se aleja.
- Me siento completa estando sola.
- No me comparo constantemente.
- Reconozco mis cualidades sin culpa.

Interpretación

- 40-50 → Autoestima sólida
- 30-39 → Autoestima intermedia
- 20-29 → Autoestima vulnerable
- <20 → Autoestima muy frágil

Acción

Escribir 5 cualidades personales que no dependan de nadie.

Día 4- Línea de tiempo de abandono

 EMDR – Modelo AIP de Francine Shapiro

“Los síntomas actuales muchas veces son recuerdos no procesados.”

 *Ejercicio: Dividir hoja en*

<i>Infancia</i>	<i>Adolescencia</i>	<i>Adultez</i>

Escribir:

- *Primer recuerdo de sentirte no elegido@.*
- *Primer abandono.*
- *Relación que más te marcó.*
- *¿Qué parte tuya sigue esperando que no se vayan?*

Día 5 MINI TEST Abandono

Este test es meramente orientativo, carece de validez diagnóstica y no reemplaza la evaluación psicológica clínica realizada por un profesional.

Esquema de Abandono

Basado en la Terapia de Esquemas – Jeffrey Young.

Puntuar del 1 al 5

- 1- Nunca me pasa
- 2- Rara vez
- 3- A veces
- 4- Frecuentemente
- 5- Casi siempre

Ítems

- Siento que las personas importantes no permanecen.
- Creo que tarde o temprano me dejarán.
- Me aferro demasiado rápido.
- Me cuesta confiar en la estabilidad del amor.
- Revivo abandonos pasados.
- Siento que debo esforzarme más que otros.
- Interpreto neutralidad como rechazo.
- Me angustia imaginar rupturas.
- Siento inseguridad constante.
- Me duele intensamente la indiferencia.

Interpretación

Suma tus 10 respuestas (escala 1-5).

10 – 19 | Esquema poco activo

El miedo al abandono no parece influir de forma importante en tus vínculos. Generalmente puedes confiar en la estabilidad de las relaciones.

20 – 29 | Tendencia leve

A veces pueden aparecer inseguridades o temor a perder a alguien importante, pero no suelen dominar tu forma de relacionarte.

30 – 34 | Esquema moderadamente activo

El miedo al abandono puede tener un impacto significativo en tus relaciones, generando preocupación por la estabilidad del vínculo o necesidad de mayor confirmación afectiva.

35 – 50 | Esquema fuertemente activado

El temor a ser abandonado/a puede influir intensamente en tus vínculos, generando angustia ante la distancia emocional o dificultad para confiar en la permanencia del otro.

Día 6-El Ciclo de la Dependencia Emocional

📍 ¿Qué te está pasando?

La dependencia no empieza con el otro.

Empieza con una activación interna que busca alivio.

Muchas veces el ciclo es automático y ni siquiera lo notás.

🧠 ¿Qué ocurre en tu cerebro?

Cuando percibís distancia:

- Se activa la amígdala (alarma).
- Se dispara ansiedad.
- Buscás contacto.
- Si el otro responde → alivio dopaminérgico.
- Si no responde → más ansiedad.

Eso refuerza el patrón.

📝 Ejercicio:

Recordá una situación reciente y completá:

- ¿Qué pasó?
- ¿Qué pensé?
- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué resultado obtuve?

🎧 Meditación sugerida

Spotify: "Respiración consciente 5 minutos ansiedad"

YouTube: Meditación guiada ansiedad 5 minutos

Día 7- Pensamientos Automáticos de Abandono

📖 ¿Qué te está pasando?

No sufrís por lo que el otro hace.

Sufrís por lo que tu mente interpreta.

🧠 ¿Qué ocurre?

El cerebro completa información ambigua con experiencias pasadas.

📚 **Base terapéutica** Terapia Cognitivo Conductual.

✍️ Ejercicio

Situación	Qué pensé	Qué sentí	Evidencia a favor	Evidencia en contra

🔍 **Pregunta clave:** ¿Estoy reaccionando al pasado o al presente?

🎧 Meditación sugerida

“Observar pensamientos sin identificarme”

YouTube: Meditación mindfulness pensamientos (5 min)

Día 8- Tu Parte Ansiosa (Modelo IFS)

♥ *No sos tu ansiedad.*

Según Richard Schwartz, todos tenemos partes internas.

La parte ansiosa quiere protegerte.

✍ *Ejercicio*

Cerrar los ojos y responder:

- ¿Dónde siento a mi parte ansiosa?
- ¿Qué edad tiene?
- ¿Qué teme que pase?
- ¿Qué necesita de mí?

Escribire una carta a esa versión tuya desde tu versión adulta actual.

🎧 *Meditación sugerida*

“Conectar con tu niño interior” (5 min)

YouTube: meditación niño interior guiada breve

Día 9-El Niño Interior Abandonado

💛 ¿Qué te está pasando?

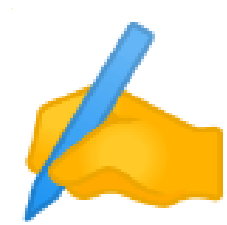
Cuando te angustia que te dejen, no es sólo desde tu versión adulta.

Es tu niñ@ que aprendió que el amor puede irse.



Base

EMDR – Modelo AIP de Francine Shapiro



Ejercicio

Visualizá a tu versión de 6-8 años.

Preguntale:

- ¿Qué necesitabas y no recibiste?
- ¿Qué creencia nació ahí?

Escribí:

“Hoy yo adulta te prometo...”

Día 10-Activación Corporal y Apego

Sistema nervioso

Cuando percibimos una amenaza en un vínculo (por ejemplo, una discusión o la posibilidad de rechazo), nuestro **sistema nervioso se activa automáticamente para protegernos**.

A veces el cuerpo entra en **hiperactivación**, lo que puede sentirse como ansiedad, tensión, presión en el pecho o inquietud.

Otras veces aparece una respuesta de **congelamiento**, donde el cuerpo se paraliza, se siente vacío, desconectado o sin energía.

Estas reacciones ocurren **antes de que podamos pensarlas conscientemente**, porque el sistema nervioso busca protegernos rápidamente.

Este ejercicio te ayuda a **reconocer cómo reacciona tu cuerpo frente a los conflictos vinculares**, para empezar a comprender tus respuestas emocionales y regularlas con mayor conciencia. 🧡

Ejercicio

Pensar en una discusión reciente.

Marcar en silueta corporal:

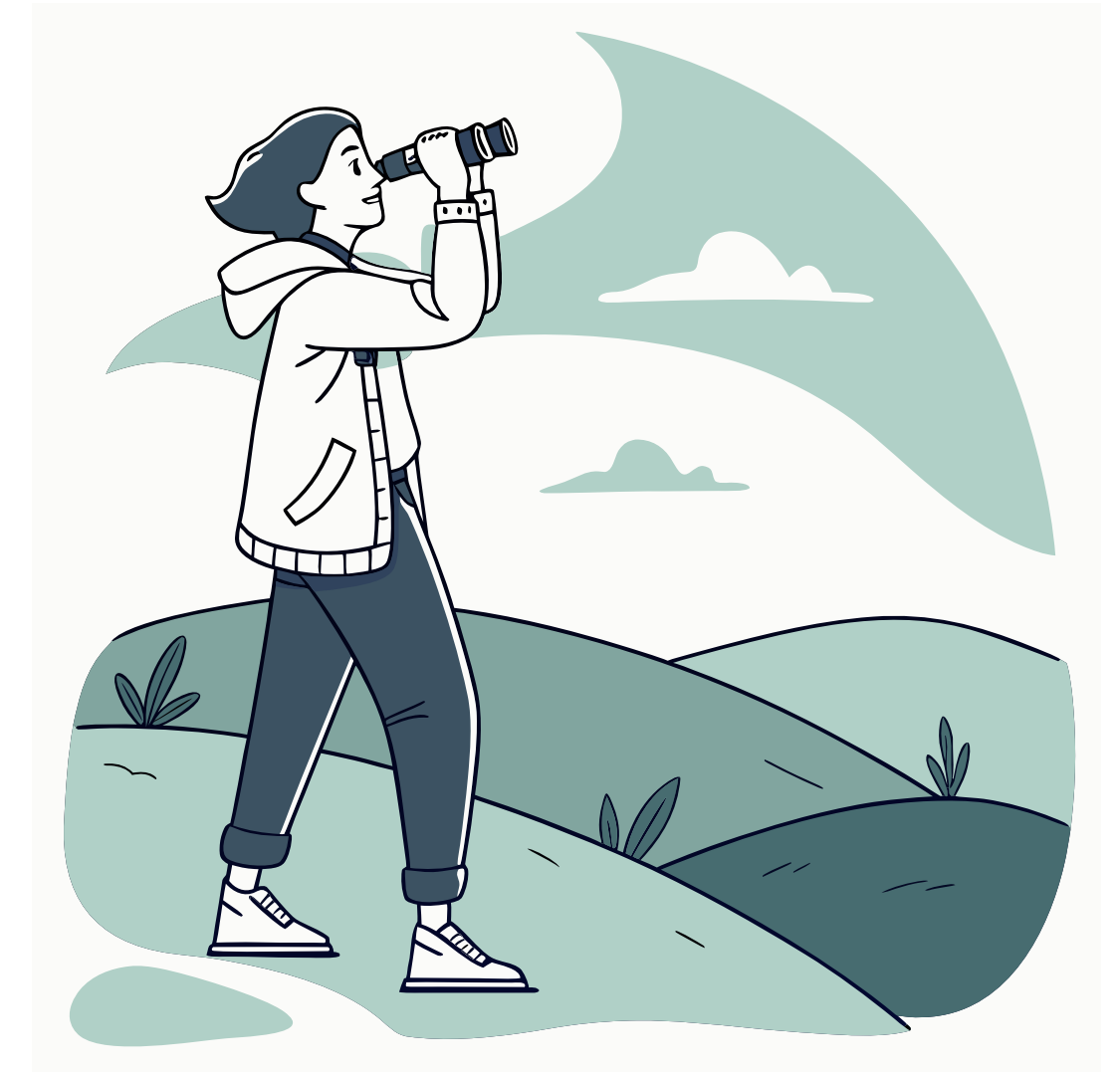
- ¿Dónde se activa?
- ¿Es presión, calor, vacío?

Meditación sugerida

Escaneo corporal 5 minutos

YouTube: body scan 5 min español

Día 11-Creencias Nucleares



Las **creencias nucleares** son ideas profundas que desarrollamos sobre **quiénes somos, cuánto valemos y cómo funcionan las relaciones**. Suelen formarse a lo largo de la vida a partir de experiencias significativas, especialmente en los vínculos.

Aaron T. Beck explica que estas creencias funcionan como **“lentes” a través de los cuales interpretamos lo que nos sucede**. Muchas veces operan de manera automática, influyendo en cómo pensamos, sentimos y actuamos, incluso sin que nos demos cuenta.

Por ejemplo, si una persona tiene la creencia nuclear “no soy suficiente”, puede interpretar situaciones neutras como rechazo o sentir miedo a perder a alguien importante.

 **Base** Terapia de esquemas (Young)

 **Escribir y completar las siguientes frases:**

- “No soy suficiente porque...”
- “Si me dejan significa...”
- “Para que me amen debo...”

 **Reescritura**

Transformar cada creencia en una alternativa más compasiva.

Día 12- Idealización y Realidad



♥ **Idealizar reduce tu ansiedad... momentáneamente.**

La **idealización** es un proceso en el que tendemos a **ver a otra persona como perfecta o superior**, resaltando solo sus cualidades positivas y minimizando o ignorando sus aspectos más reales o imperfectos.

Cuando idealizamos a alguien, solemos colocar a esa persona en un lugar muy alto dentro de nuestro mundo emocional. Esto puede hacer que **su opinión, su presencia o su aprobación adquieran un peso desproporcionado en nuestro bienestar.**

¿Cómo influye en la dependencia emocional?

En la dependencia emocional, la idealización puede fortalecer la sensación de que **el otro es indispensable para nuestra felicidad.**

Cuando esto ocurre, la relación puede volverse desequilibrada: la persona dependiente tiende a adaptarse, ceder o tolerar situaciones que le hacen daño con tal de no perder ese vínculo.

Además, al ver al otro como "especial" o "difícil de reemplazar", puede aparecer la creencia de que **si la relación termina, será imposible encontrar algo similar.**

Trabajar la idealización implica **aprender a ver al otro de forma más realista**, reconociendo tanto sus virtudes como sus límites, y recuperar el propio valor dentro de la relación. ♥

✍ Ejercicio

<i>Lo que idealizo</i>	<i>Evidencia real</i>

Día 13-Miedo a la Soledad

El **miedo a la soledad** es uno de los factores que puede sostener la dependencia emocional. No se trata solo de no tener pareja, sino de la sensación de **vacío, inseguridad o desamparo que puede aparecer cuando no hay alguien cercano que brinde contención emocional.**

Cuando este miedo es muy intenso, la persona puede llegar a sentir que **estar sola significa no ser suficiente o no ser elegida.** Esto puede llevar a mantenerse en relaciones que no hacen bien, tolerar situaciones dolorosas o buscar constantemente la presencia del otro para sentirse en calma.

En estos casos, el vínculo se vuelve una forma de **regular las propias emociones.** La presencia del otro genera tranquilidad, mientras que la distancia puede activar ansiedad, angustia o pensamientos de abandono.

Trabajar el miedo a la soledad implica **desarrollar mayor seguridad interna,** aprender a acompañarse emocionalmente y construir una sensación de bienestar que no dependa exclusivamente de una relación. Esto permite crear vínculos más libres, elegidos desde el deseo y no desde el miedo. 🧡

Exposición progresiva

Día 1: 20 minutos sola sin distracción

Día 3: 40 minutos

Día 7: salida sola

Registrar emociones.

Meditación

“Disfrutar mi propia compañía” (5 min)

Día 14- Límites Saludables



♥ Poner límites no aleja a quien es sano.

Los **límites saludables** son la capacidad de cuidar tus propias necesidades dentro de una relación. Significa poder decir qué te hace bien y qué no, sin sentir que por hacerlo vas a perder al otro.

En la dependencia emocional, muchas veces los límites se debilitan porque aparece el miedo al abandono. Por eso la persona puede terminar **cediendo demasiado o tolerando situaciones que le generan malestar.**

Ejercicio

Escribir 5 límites no negociables.

Practicar frase:

“Esto no me hace bien.”

Día 15-Tu Identidad Más Allá del Vínculo

Ejercicio profundo

Completar:

Yo soy...

Mis valores son...

Mis proyectos son...

Mi vida tendría sentido aunque...

Meditación

Visualización "Yo segura del futuro" (5 min)

Día 16-Entender tu Activación: Lucha, Huida o Congelamiento

🧡 Qué te está pasando

Cuando sentís que te pueden dejar, no reaccionás “exageradamente”.

Tu sistema nervioso cree que hay peligro.

🧠 Qué ocurre en tu cerebro

- Lucha → reclamos, intensidad, enojo.
- Huida → cortar, bloquear, evitar.
- Congelamiento → paralizarse, no poder hablar.

📚 Base terapéutica

Teoría Polivagal (Stephen Porges) + terapia somática.

✍️ Ejercicio

Recordá una discusión reciente.

¿Qué hiciste?

- Luché
- Huí
- Me paralicé

¿Qué necesitaba realmente en ese momento?

Día 17-Respiración 4-6 para Cortar la Ansiedad

💛 *No necesitás que el otro te calme.*

Podés aprender a calmarte vos.

Neurobiología

Respirar 5 segundos inhalar + 5 exhalar activa el nervio vago → baja activación simpática.

¿Por qué la respiración consciente estimula el nervio vago?

El **nervio vago** forma parte del sistema nervioso parasimpático, que es el sistema encargado de **calmar y regular el cuerpo después del estrés**.

Cuando respiramos de forma lenta y profunda —especialmente al **alargar la exhalación**— se envían señales al cerebro de que el cuerpo está seguro. Esto activa el nervio vago y ayuda a pasar de un estado de alerta o ansiedad a un estado de mayor calma.

¿Qué efecto tiene esta activación?

Cuando el nervio vago se activa, el cuerpo comienza a **regularse naturalmente**:

- disminuye la frecuencia cardíaca
- baja la tensión muscular
- se reduce la ansiedad
- el cuerpo entra en un estado de mayor calma y seguridad
-

Por eso la **respiración consciente** es una herramienta tan utilizada en terapia: ayuda a que el sistema nervioso salga del modo de alerta y vuelva a un estado más tranquilo y equilibrado. 💛

Práctica

Durante 3 minutos:

- Inhalar durante 4 segundos
- Exhalar durante 6 segundos
- Mirar un punto fijo

Día 18-Pendulación Corporal

Terapia Somática

Mover atención entre zona activada y zona neutra.

Ejercicio

- Detectar dónde siento ansiedad.
- Buscar zona del cuerpo neutra.
- Alternar atención lentamente.

Meditación sugerida

“Escaneo corporal breve 5 minutos”.

Día 19-Técnica del Abrazo de Mariposa (EMDR)

Inspirado en Francine Shapiro

La **técnica del abrazo** o “abrazo de mariposa” es un ejercicio utilizado en EMDR para ayudar a **calmar el sistema nervioso y regular las emociones** mediante estimulación bilateral suave.

¿Cómo realizarla?

- Cruza los brazos sobre el pecho, colocando cada mano sobre el hombro opuesto (como si te estuvieras dando un abrazo)
- Mantén las manos apoyadas suavemente.
- Comienza a dar pequeños golpecitos alternados con cada mano (derecha-izquierda).
- Respira lento y profundo mientras continúas los movimientos durante **30 a 60 segundos**.
- Observa qué sensaciones aparecen en tu cuerpo y cómo cambia tu estado emocional.



Ejercicio

Cruzar brazos sobre pecho.
Dar golpecitos alternados suaves.
Pensar: **“Ahora estoy a salvo.”**

Día 20-La Ola Emocional

♥ **Las emociones no duran para siempre.**

Ejercicio

Cuando sientas ansiedad:

- No escribas.
- No reclames.
- No actúes.

Poné cronómetro 90 segundos.

Observá.

¿Qué pasó después?

Día 21-El Impulso no es una Orden

♥ Sentir ganas de escribir no significa que debas hacerlo.

Técnica de demora

Esperar 20 minutos antes de actuar.

Registrar:

¿Qué cambió en esos 20 minutos?

Día 22-Auto Validación Emocional

♥ *No necesitas que el otro valide lo que sentís.*

Frase práctica:

“Es lógico que me sienta así dada mi historia.”

Escribir:

¿Qué emoción estoy sintiendo realmente?



Día 23-Regulación a Través del Movimiento

Mover el cuerpo descarga activación.

Ejercicio:

- Caminar 10 minutos.
- Estirar brazos contra pared.
- Sacudir manos.

Registrar cambio emocional.

Día 24- Separar Hecho de Interpretación

Hecho: No respondió en 3 horas.

Interpretación: Ya no me quiere.

Ejercicio:

Escribir solo hechos objetivos.

Día 25- Plan de Emergencia Emocional

Completar:

Cuando sienta ansiedad voy a:

- Respirar 5-5.
- Esperar 20 minutos.
- Escribir lo que siento.
- No actuar impulsivamente.
- Recordar que esto es una activación, no abandono real.

Día 26- "Tierra" (Grounding) en 60 segundos

Qué te está pasando

Cuando sentís ansiedad por el vínculo, tu mente se va al futuro ("me va a dejar") o al pasado ("otra vez me abandonan"). El grounding te devuelve al presente.

Qué ocurre en tu cerebro

La ansiedad es una señal de alarma. Al anclarte en sensaciones concretas, le mandás al cerebro un mensaje: "Ahora no hay peligro real". Eso ayuda a bajar la activación de la amígdala.

Base terapéutica Terapia somática + mindfulness (regulación atencional).

Práctica (1 minuto)

Hacé esto en orden, sin apurarte:

- Mirá 5 cosas y nombralas en voz baja.
- Tocá 4 cosas y notá su textura.
- Escuchá 3 sonidos.
- Identificá 2 olores (o 2 respiraciones profundas).
- Nombrá 1 cosa que te gustaría decirte con cariño ahora.

Integración

- ¿Cómo cambió mi ansiedad del 0 al 10 antes y después?
- ¿Qué parte de mí necesitaba volver al presente?

Meditación sugerida (3-5 min)

YouTube: "Grounding 5-4-3-2-1 en español 5 minutos"

Spotify: "Grounding 5 minutos ansiedad"

Día 27- Ventana de Tolerancia: Tu mapa personal de regulación

Qué te está pasando

A veces estás tan activada/o que reaccionás impulsivamente. O tan apagada/o que no sentís nada. No es “ser intensa/o” o “ser fría/o”: es tu sistema nervioso saliendo de su zona regulada.

Qué ocurre en tu cuerpo

- Hiperactivación: ansiedad, urgencia, control, pensamientos repetitivos.
- Hipoactivación: desconexión, apatía, congelamiento, “me da igual”.

Base terapéutica

Modelo de Ventana de Tolerancia (trabajo con trauma + regulación).

Práctica

Quando estoy...	Regulado/a	Hipoactivado/a	Hiperactivado/a
¿Qué emociones siento?			
¿Qué pensamientos tengo?			
¿Cómo actúo?			

Meditación sugerida

YouTube: “Ventana de tolerancia explicación + ejercicio 5 minutos”

Spotify: “Regulación del sistema nervioso 5 minutos”

Día 28-“Urge Surfing”: Surfear la urgencia de escribir/reclamar

📖 Qué te está pasando

La urgencia (mandar mensajes, revisar, reclamar) es un intento de calmarte rápido. El problema es que te calma solo por un rato y después aumenta la dependencia.

🧠 Qué ocurre

La urgencia funciona como “pico” de ansiedad que busca descarga. Si aprendés a atravesarla, tu cerebro aprende: “No necesito actuar para sobrevivir”.

📚 Base terapéutica TCC + DBT (tolerancia al malestar).

✍️ Práctica (5-8 min)

Cuando aparezca la urgencia:

- Poné temporizador 5 minutos.
- Nombrá: “Esto es urgencia, no realidad.”
- Sentí en el cuerpo: ¿dónde está?
- Respiración 5-5 durante 1 minuto.
- Preguntate: “¿Qué emoción hay debajo?”
- Al finalizar, elegí una acción de autocuidado (no contacto).

🔍 Integración

¿Qué pasó con mi urgencia del 0 al 10 en esos 5 minutos?

🎧 Meditación sugerida

YouTube: “Urge surfing en español 5 minutos”

Día 29- Co-regulación vs Dependencia: aprender la diferencia

🧡 Qué te está pasando

Es sano necesitar a otros. Lo que duele es cuando el otro se vuelve la única fuente de calma.

🧠 Diferencia clave

- Co-regulación: "Me acerco y también sé calmarme."
- Dependencia: "Si no estás, no puedo."

📖 Base terapéutica

Teoría del apego + terapia somática + psicoeducación emocional.

✍️ Práctica

Completar dos columnas:

Co-regulación sana (3 ejemplos):

Ej: pedir un abrazo + respirar + hablar claro.

Dependencia (3 ejemplos):

Ej: exigir respuesta inmediata, revisar redes, suponer abandono.

Luego elegir 1 conducta de dependencia y transformarla en co-regulación.

🔍 Integración

¿Qué puedo hacer yo para sostenerme antes de pedir al otro?

Día 30- Ritual "Pausa de 24 horas" para decisiones y reclamos

Qué te está pasando

El apego ansioso decide en "modo emergencia". Este ritual te devuelve agencia.

Qué ocurre

Cuando bajas activación, tu corteza prefrontal vuelve a liderar. Ahí elegís mejor.

Base terapéutica

TCC + regulación emocional + prevención de respuestas impulsivas.

Práctica

Antes de reclamar/terminar/escribir algo importante:

- Me doy 24 horas (mínimo 2 si es urgente).
- Hago 2 prácticas: respiración 5-5 + grounding.
- Escribo: "Lo que necesito de verdad es..."
- Recién ahí decido si contacto y cómo.

Integración

¿Qué cambia cuando me doy pausa?

Meditación sugerida

YouTube: "Respiración para calmar ansiedad 5 minutos"

Spotify: "Calma rápida 5 minutos"

Día 31- La Herida Original del Abandono

Qué te está pasando

Tu reacción actual no es desproporcionada.

Es proporcional a una herida antigua.

Como explica Francine Shapiro en *Supera tu pasado*, cuando una experiencia no se procesa adecuadamente, queda almacenada con la emoción intacta.

Qué ocurre en el cerebro

Las memorias traumáticas quedan aisladas en redes emocionales.

Cuando algo se parece, el cerebro reacciona como si estuviera ocurriendo otra vez.

Ejercicio

Completar:

La primera vez que sentí que no me eligieron fue cuando...

Lo que más me dolió fue...

Lo que creí sobre mí fue...

Meditación sugerida

“Visualización para observar recuerdos con seguridad – 5 minutos”

Día 32-Detectar la Creencia Nuclear

🧡 *El dolor no es solo lo que pasó.*

Es lo que significó para vos.

👉 *Marcar cuál resuena más:*

- No soy suficiente
- No soy importante
- Siempre me dejan
- Tengo que esforzarme para que me amen
- Si muestro quién soy, me abandonan

Escribir ejemplos actuales donde aparece.

Día 33-Escala SUD (Medición Emocional)

Pensar en la escena más dolorosa.

Medir malestar 0-10.

Practicar respiración 5-5 durante 2 minutos.

Volver a medir.

Registrar cambio.

Día 34-Instalar un Lugar Seguro

♥ **Antes de sanar, necesitamos seguridad interna.**

Visualización guiada

Imaginar un lugar donde nada te amenaza.

Describir:

Colores

Temperatura

Sensaciones corporales

Palabra que lo represente

Practicar diariamente 3 minutos.

Meditación

“Lugar seguro EMDR 5 minutos”

Día 35- Reprocesar una Escena Dolorosa

Pensar en una escena concreta.

Responder:

¿Qué edad tenía?

¿Qué necesitaba escuchar?

¿Qué no recibí?

Ahora escribir lo que tu versión adulta diría hoy.

Día 36- Carta de Reparenting

Escribir una carta desde tu versión adulta hacia tu niña interior.

Incluir:

- Validación
- Protección
- Compromiso
- Amor incondicional



Día 37- Diferenciar Pasado vs Presente

Completar tabla:

Situación actual | Recuerdo activado | Diferencias reales

Esto ayuda a desactivar generalización traumática.

Día 38- Reprocesar Celos Intensos

Los celos suelen activar abandono previo.

Escribir:

¿Qué miedo hay debajo?

¿Qué historia pasada se repite?

Día 39-Instalar Creencia Positiva

En nuestra mente no puede haber vacío, entonces para sacar una creencia negativa o limitante, debemos colocar otra positiva que la reemplace.

Elegir una creencia nueva:

“Soy digna aunque alguien se vaya.”

“Puedo estar sola y sigo siendo valiosa.”

Repetir 3 minutos con respiración bilateral (abrazo mariposa).

Día 40- Imaginar un Futuro Seguro

Visualizar una relación donde:

- No persigues.
- No reclamas desde pánico.
- No mendigas amor.

Describir:

¿Cómo actuás?

¿Cómo te regulás?

¿Cómo hablás?

Día 41- Cierre de Escena

Visualizar la escena dolorosa.

Imaginar que:

- Te retirás con dignidad.
- Te acompaña tu versión adulta.
- No quedás sola.

Escribir cómo cambia la sensación corporal.



Día 42-Desactivar Generalizaciones

Completar:

“Siempre me dejan” → ¿Siempre?

“Todos se van” → ¿Todos?

Buscar evidencia concreta que contradiga.

Día 43-Reconocer Disparadores Actuales

Listar:

- Silencio
- Cambio de tono
- Distancia física
- Falta de respuesta

Marcar intensidad 0-10.

Día 44-Reprocesar Rupturas Pasadas

Elegir una ruptura que aún duele.

Responder:

¿Qué aprendí de mí?

¿Qué parte mía quedó congelada ahí?

Meditación

“Soltar vínculo pasado 5 minutos”

Día 45- Integración: Ya No Soy Esa Versión

Completar:

Hoy tengo recursos que antes no tenía.

Hoy no dependo de la misma manera.

Hoy puedo sostener emociones sin perderme.

Día 46-Conociendo tu Parte Ansiosa

Qué te está pasando

Tu ansiedad no es “tu personalidad”. Es una parte que teme que el amor desaparezca.

Concepto clave

Las partes protectoras se activan cuando creen que hay peligro.

Ejercicio

Cerrar los ojos y responder:

- ¿Dónde siento mi parte ansiosa en el cuerpo?
- ¿Qué edad tiene?
- ¿Qué teme que pase?
- ¿Qué intenta evitar?

Escribir diálogo:

Parte ansiosa: “Tengo miedo de...”

Yo adulta: “Entiendo que temes...”

Meditación

YouTube: “Meditación IFS conectar con una parte 5 minutos”

Día 47-Identificar la Parte Complaciente

Reflexión

¿Cuándo digo sí queriendo decir no?

¿Qué temo que pase si pongo un límite?

Escribir 3 situaciones recientes.

Día 48-La Parte Crítica Interna

No es tu enemiga. Es una protectora mal calibrada.

Suele decir:

- “No seas intensa.”
- “Si reclamas, se va.”
- “No valés tanto.”

Ejercicio

Escribir lo que dice tu crítica.

Luego responder desde el Self compasivo.

Día 49-El Niño Exiliado

 *Es la parte que sintió abandono original.*

Responder:

- ¿Qué edad tiene?
- ¿Qué necesitaba?
- ¿Qué emoción quedó congelada?

Escribir una frase de protección.

Día 50-Diferenciar Self vs Parte

 *El Self es tu núcleo sano: calma, claridad, compasión.*

Preguntarte:

¿Estoy reaccionando desde mi parte ansiosa o desde mi Self?

Escribir diferencias.

Día 51-Desfusión Emocional

En vez de:

“Soy desesperada.”

Decir:

“Una parte mía se siente desesperada.”

Registrar cómo cambia la intensidad emocional.

Día 52-Agradecer a la Parte Dependiente

♥ *Esta parte te ayudó a sobrevivir.*

Escribir:

"Gracias por intentar protegerme cuando..."

Día 53-Liberar Roles Extremos

Completar:

Mi parte ansiosa cree que su trabajo es...

Hoy yo adulta puedo asumir...

Día 54-Diálogo Escrito Interno

<i>Qué dice mi parte ansiosa</i>	<i>Qué le responde mi self compasivo</i>

Escribir conversación completa.

Día 55-La Parte Controladora

Reflexionar:

¿Qué intento controlar cuando tengo miedo?

Escribir conductas de control.

Día 56-La Parte que Idealiza

¿Qué fantasías construyo sobre el otro?

Escribir diferencias entre realidad y proyección.

Día 57-Parte Evitativa Interna

¿Tengo una parte que se cierra cuando siento demasiado?

Describirla.

Día 58- Integrar Partes Opuestas

Parte que necesita cercanía

Parte que necesita independencia

¿Cómo pueden convivir?



Día 59- Reparenting Interno Diario

Cada mañana escribir:

“Hoy yo adulta me comprometo a...”

Día 60-Meditación Self Compasivo

Imaginar versión tuya segura y estable.

Preguntar:

¿Qué me diría hoy?

 Buscar: “Autocompasión 5 minutos guiada”

Día 61-Mapa de Partes Vinculares

Dibujar círculo central (Self).

Alrededor:

- Ansiosa
- Crítica
- Complaciente
- Controladora
- Niño herido

Describir función de cada una.

Día 62-Cuando la Parte Toma el Control

Describir última vez que reaccionaste impulsivamente.

¿Qué parte estaba al mando?

Día 63- Regulación desde el Self

Antes de actuar:

Respirar.

Nombrar parte activa.

Elegir respuesta consciente.

Día 64- Crear un Ritual de Autoprotección

Elegir gesto simbólico (mano en pecho, frase, respiración).

Asociarlo a:

“Estoy conmigo.”

Día 65- Integración

Completar:

Hoy puedo reconocer mis partes.

No soy mi ansiedad.

No soy mi miedo.

Soy la conciencia que puede sostenerlos.

Día 66- Detectar Distorsiones Cognitivas

💛 *No todo lo que pensás es verdad.*

Distorsiones comunes en apego ansioso:

- Lectura mental (“Seguro está molesto”)
- Catastrofización (“Me va a dejar”)
- Personalización (“Es mi culpa”)
- Pensamiento todo o nada

Ejercicio

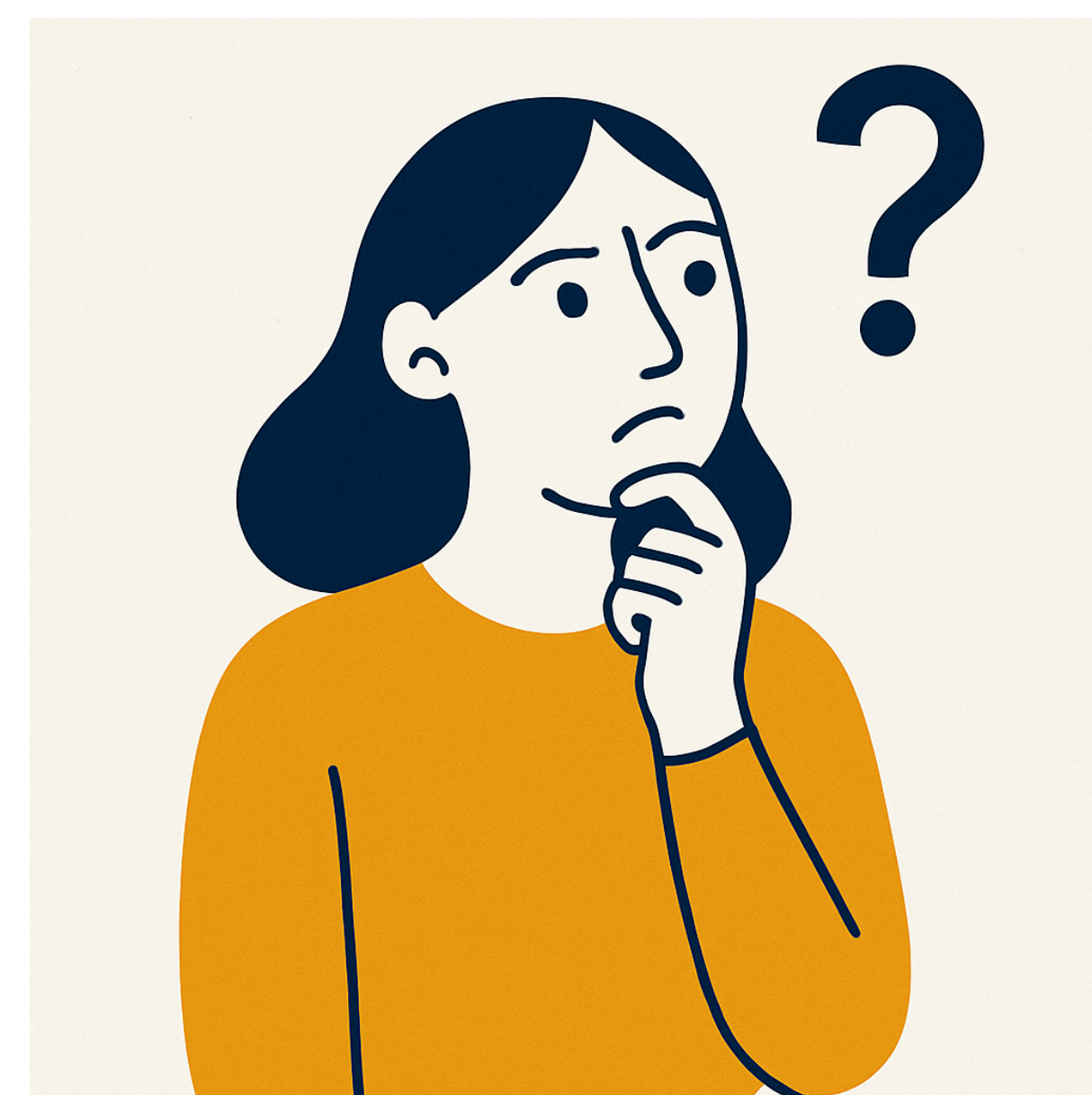
Situación reciente:

Pensamiento automático:

Distorsión detectada:

Pensamiento alternativo más equilibrado:

Día 67- Cuestionamiento Profundo



Preguntas guía:

- ¿Qué evidencia objetiva tengo?
- ¿Estoy interpretando o observando?
- ¿Qué le diría a una amiga en esta situación?
- ¿Qué es lo peor, lo mejor y lo más probable que pase?

Escribir respuestas completas.

Día 68-Experimento Conductual: No Perseguir

♥ *Vamos a probar algo distinto.*

Elegir una situación donde normalmente insistirías.

Durante 24 horas:

No escribir.

No reclamar.

No revisar redes.

Registrar:

Ansiedad antes:

Ansiedad durante:

Resultado real:

Día 69-Exposición Progresiva a la Soledad

Plan semanal:

Día 1 → 30 minutos sola consciente.

Día 3 → 1 hora.

Día 7 → salida sola.

Registrar emociones y aprendizajes.

Día 70-Lista de Fortalezas Reales

Escribir 15 cualidades personales.

No vinculadas a pareja.

No vinculadas a aprobación externa.



Día 71-Registro de Logros Autónomos

Cada noche anotar:

Hoy hice algo por mí:

Hoy regulé una emoción sin depender:

Hoy elegí desde calma:

Día 72-Diferenciar Amor vs Necesidad

Completar:

Amor es...

Necesidad es...

Reflexionar:

¿Cuándo actúo desde necesidad?

Día 73-Plan de Límites Concretos

Escribir 5 límites no negociables.

Ejemplo:

- No tolero gritos.
- No acepto indiferencia prolongada.

Practicar frase:

“Esto no me hace bien.”

Día 74- Desidealización Consciente

Columna 1: Lo que idealizo

Columna 2: Evidencia objetiva

Ver persona completa, no fantasía.

Día 75-Tolerar Incertidumbre

Frase práctica:

“No necesito certeza absoluta para estar en paz.”

Ejercicio:

Permanecer 5 minutos sin buscar confirmación.

Registrar sensación corporal.

Día 76-Proyecto Personal Independiente

Elegir un proyecto propio (curso, hobby, meta física).

Describir:

Primer paso:

Fecha de inicio:

Acción concreta esta semana:

Día 77-Autocita Semanal

Agendar un espacio exclusivo contigo.

Sin celular.

Sin pareja.

Solo vos.

Registrar experiencia.



Día 78- Reforzamiento Positivo Interno

Cada vez que regules una emoción sin reclamar:

Decir:

“Estoy aprendiendo a sostenerme.”

Anotar mínimo 3 por semana.

Día 79-Contrato de Dignidad Personal

Escribir:

Me comprometo a:

No mendigar amor.

No tolerar maltrato.

No abandonarme para que me elijan.

Firmar simbólicamente.

Día 80-Integración

Completar:

Antes reaccionaba...

Hoy puedo...

Antes dependía...

Hoy me sostengo...

Día 81- ¿Qué es un Apego Seguro?

📍 *No es no necesitar a nadie.*

Es necesitar sin perderte.

🧠 *Características del apego seguro* Basado en teoría de apego de John Bowlby.

- Puedo amar sin perseguir.
- Puedo tolerar distancia sin colapsar.
- Puedo pedir sin exigir.
- Puedo irme si no me hace bien.

✍️ *Reflexión*

¿Qué conductas mías hoy ya se parecen más a un apego seguro?

Día 82-Nueva Narrativa Personal

♥ *Ya no sos la historia que repetías.*

Completar:

Antes creía que...

Hoy entiendo que...

Antes actuaba desde...

Hoy elijo desde...

Escribir versión actualizada de tu historia vincular.

Día 83-Identidad Separada del Vínculo

♥ *El amor suma. No define.*

Completar:

Yo soy...

Mis valores son...

Mi propósito es...

Mi vida tiene sentido aunque...

Día 84-Medir Cambio (Repetir Mini Test)

Volver a realizar:

- Test de apego
- Test de dependencia
- Test de autoestima

Comparar puntajes con el inicio.

Registrar avances concretos.

Día 85-Visualización de Relación Sana

Meditación sugerida

“Visualización vínculo seguro 5 minutos”

Ejercicio

Imaginar una relación donde:

- Hay respeto.
- Hay calma.
- Hay comunicación clara.

Describir:

¿Cómo me siento?

¿Cómo reacciono ante conflicto?

¿Cómo me trato a mí?

Día 86-Carta a Mi Yo del Día 1

Escribir una carta a la persona que empezó este programa.

Incluir:

- Lo que aprendiste.
- Lo que cambió.
- Lo que ahora sabés.

Día 87-Ritual de Cierre de Herida

Escribir en un papel:

“La creencia que suelto es...”

Romperlo o guardarlo como símbolo de transformación.

Día 88-Compromiso con el Amor Consciente

Completar:

Me comprometo a:

Elegirme.

Poner límites.

No abandonarme.

No confundir intensidad con amor.

Firmar y fechar.

Día 89-Plan de Mantenimiento Emocional

Crear lista personal:

Cuando me active voy a...

Cuando sienta miedo voy a...

Cuando dude de mi valor voy a...

Día 90-Integración Final: Soy Mi Lugar Seguro

Completar lentamente:

Hoy no necesito que alguien me elija para sentir que valgo.

Hoy puedo amar sin perderme.

Hoy puedo tolerar incertidumbre.

Hoy soy adulta y puedo sostener mis emociones.

Hoy soy mi lugar seguro.

Respirar profundo 3 veces.

Registrar emoción final del proceso.

Felicitaciones!!

Si llegaste hasta aquí, es probable que hayas transitado un proceso profundo de reflexión sobre tus vínculos, tus emociones y tu forma de relacionarte contigo mismo/a.

Trabajar la dependencia emocional no significa dejar de necesitar a los demás. Los vínculos son una parte fundamental de la vida.

El verdadero cambio comienza cuando aprendemos a **relacionarnos desde un lugar más seguro, donde el amor no nace del miedo a perder sino de la libertad de elegir.**

Cada pequeño paso que hayas dado en este proceso —comprender tus patrones, reconocer tus necesidades o empezar a poner límites— es parte de construir una relación más sana con vos mismo/a y con los demás.

Recordá que el crecimiento emocional no es lineal. Lo importante no es hacerlo perfecto, sino **seguir desarrollando conciencia, compasión hacia vos mismo/a y apertura al cambio.**

Este cuadernillo es solo un punto de partida. El camino de autoconocimiento y transformación continúa cada vez que elegís cuidarte, respetarte y construir vínculos más sanos.

Aviso legal y derechos de autor

Red Teon© Todos los derechos reservados.

Este cuadernillo es un material psicoeducativo protegido por derechos de autor.

Su contenido fue desarrollado para ser utilizado exclusivamente como herramienta de acompañamiento dentro de procesos de orientación o psicoterapia.

Queda estrictamente **prohibida la reproducción, distribución, modificación, publicación, venta, cesión o utilización total o parcial de este material por cualquier medio —digital o impreso— sin la autorización previa y expresa de sus autores.**

Asimismo, este material no puede ser utilizado para fines de enseñanza, capacitación, intervención terapéutica ni comercialización por terceros fuera de los espacios profesionales autorizados.

La adquisición de este cuadernillo no otorga derechos de reproducción ni de redistribución del contenido.

El uso indebido de este material constituye una infracción a la normativa vigente sobre propiedad intelectual y derechos de autor.