

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Quererte sin perderme

*Un recurso para entender la
dependencia emocional y construir
vínculos más sanos*

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Necesitar a otros es humano; perderte en ellos no hace falta

Querer, apoyarse y extrañar es parte de todo vínculo sano. La dependencia emocional es otra cosa: es cuando tu bienestar **queda atado por completo a otra persona**, y de a poco te vas perdiendo a vos.

En este ebook vas a entender qué es, reconocer sus señales y llevarte herramientas para reconectar con vos sin tener que dejar de querer.

Es material de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. Si el tema te atraviesa fuerte, trabajarlo en un espacio propio ayuda mucho.

El amor sano suma a tu vida. No te pide que desaparezcas para conservarlo.

01 ENTENDER

¿Qué es la dependencia emocional?

Es un patrón en el que necesitás al otro para sentirte bien, calmar tu ansiedad o saber quién sos. La diferencia con un vínculo sano no es cuánto querés, sino **cuánto te perdés a vos** en el camino.



Vínculo sano

Dos personas completas que eligen estar juntas. Se apoyan, y cada uno conserva su vida, sus vínculos y su criterio.



Dependencia

Todo gira alrededor del otro. Tu humor, tus planes y tu valor dependen de cómo está y de si te elige.

Para tener en cuenta: la dependencia no habla de cuánto valés, sino de un aprendizaje sobre los vínculos. Y todo lo aprendido se puede revisar.

02 RECONOCER

Señales de dependencia

No es un sí o un no, es cuestión de grados. Marcá lo que reconozcas en vos:



En vos

- | | |
|--|--|
| ☐ Tu humor depende del otro | ☐ Dejaste de lado lo que te gustaba |
| ☐ Te cuesta tomar decisiones solo | ☐ Tu valor depende de que te elijan |



En el vínculo

- | | |
|---|--|
| ☐ Cedés siempre para no perderlo | ☐ Te cuesta poner límites |
| ☐ Necesitás aprobación constante | ☐ Justificás lo que te hace mal |



Cuando no está

- | | |
|---|--|
| ☐ Ansiedad si no te responde | ☐ Miedo intenso al abandono |
| ☐ Te cuesta estar a solas | ☐ Revisás el celular todo el tiempo |

El ciclo que aprieta

La dependencia se sostiene en un círculo: lo que hacés para no perder al otro es justo lo que te aleja de vos.

1

Aparece el miedo a perderlo

Un silencio, una distancia, y se enciende la alarma.



2

Te anulás para sostenerlo

Cedés, complacés, dejás lo tuyo de lado.



3

Cada vez sos menos vos

Con menos vida propia, lo necesitás todavía más.



Cuanto menos vida propia tenés, más miedo a perderlo. **Romper el ciclo** empieza por volver a llenar tu vida con cosas que son tuyas.

Volvé a vos

La salida no es necesitar menos al otro a la fuerza, sino tener más vida propia. Cuanto más llena está tu vida, menos peso carga un solo vínculo. Empezá por acá:

1

Recuperá lo tuyo

Volvé a eso que te gustaba y dejaste: un hobby, un estudio, un proyecto propio.

2

Cuidá tu red

Reforzá otros vínculos: amistades, familia. No todo el sostén puede venir de una sola persona.

3

Practicá estar con vos

Date ratos a solas y registrá que podés estar bien con tu propia compañía.

No se trata de no necesitar a nadie, sino de no depender de una sola persona para sostenerte.

Tu vida más allá del vínculo

Reconstruir lo propio se vuelve concreto cuando lo escribís. Completá con lo primero que aparezca:

1 · Cosas que me gustan a mí, más allá del otro...

2 · Personas que me sostienen (además de mi pareja o vínculo)...

3 · Algo que dejé de hacer y quiero retomar...

4 · Un plan, esta semana, solo para mí...

- Cada cosa que sumás a tu vida propia es una raíz más que te sostiene desde adentro.

Cuando aparece la ansiedad de la distancia

Si el otro no responde o se aleja un poco, puede dispararse la urgencia de buscarlo. Antes de reaccionar, probá esto:

1

Nombrá lo que sentís. "Esto es ansiedad de separación, no una emergencia real."

2

Esperá antes de actuar. Dejá pasar unos minutos en vez de escribir o reclamar en caliente.

3

Hacé algo que te ancle. Una caminata, llamar a alguien, una tarea. El malestar baja solo si no lo alimentás.

4

Recordá tu valor. Que el otro esté ocupado no dice nada sobre cuánto valés.



Tolerar la distancia sin salir corriendo a buscar al otro es como se entrena la seguridad interna.

04 SOSTENER

Hábitos para vínculos más sanos

Construir seguridad interna es un proceso de a poco. Elegí uno y sostenelo dos semanas:

☐ **Cultivá tu vida propia.** Intereses, vínculos y proyectos que sean solo tuyos.

☐ **Practicá poner límites.** Decir que no a veces es lo que cuida el respeto en un vínculo.

☐ **Habláte con amabilidad.** Tu valor no depende de que alguien te elija a cada momento.

☐ **Tolerá la incomodidad.** Bancar la ansiedad sin actuarla es lo que la va calmando.

☐ **Pedí ayuda si se repite.** Si el patrón vuelve en cada vínculo, trabajarlo en terapia cambia mucho.

El vínculo más importante que vas a tener en tu vida es el que tenés con vos.

Cuando te sostenés desde adentro, podés querer sin miedo, elegir con libertad y quedarte solo donde de verdad te hace bien.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como vínculos, dependencia emocional, autoestima, ansiedad y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

Volver a vos también se acompaña

Si este patrón se repite en tus vínculos, en terapia podemos entender de dónde viene y construir una base más firme. Estoy acá cuando quieras dar el paso.

WA

Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298

IG

Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com