

## **GrupoLaberinto explica los rasgos de la personalidad dependiente**

**No les gusta estar solos, les cuesta tomar decisiones, están muy comprometidos en sus relaciones, estas son algunas de las características de la personalidad dependiente, una forma de ser que puede hacer mella en diferentes parcelas de la vida: laboral, familiar, sentimental, etc. GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, aporta los rasgos de la personalidad dependiente, para poder detectarlos y tener las herramientas necesarias para modificarlos**

A las personas dependientes no les gusta estar solas, les cuesta tomar decisiones, están muy comprometidas en sus relaciones, una forma de ser que hace mella en diferentes parcelas de la vida: familiar, sentimental, laboral, etc. Al hilo de este tema, GrupoLaberinto, cuenta los 7 rasgos de la personalidad dependiente:

**Baja autoestima:** la mayoría de las personas que sufren de dependencia emocional tienen en común una autoestima muy baja que les provoca fuertes inseguridades que, sin duda, hacen mella en sus relaciones afectivas.

**Miedo a estar solos:** las personas dependientes tienen miedo a estar solas, es decir, necesitan estar con alguien continuamente, sólo así se sienten bien y protegidas.

**Les cuesta tomar decisiones por sí mismas:** esto se debe a que la mayoría de las personas dependientes no cuentan con demasiada iniciativa para enfrentarse a la vida y, además, a esto se les suma su inseguridad. Por ejemplo, cuando una persona dependiente tiene pareja, deja que todas las decisiones recaigan sobre el otro.

**Idealizan a sus parejas y no se cansan de ellas:** lo mismo les ocurre con cualquier persona que sea importante en su vida.

**Suelen ser celosos:** consecuencia, una vez más, de sus inseguridades y baja autoestima. Cuando una persona dependiente se embarca en una relación de pareja, son muchas las que sienten envidia de sus amigos, de ex parejas, hasta de familiares, lo que en muchas ocasiones termina provocando la ruptura.

**Necesitan la aprobación constante.** Las personas dependientes necesitan tener siempre el sí de todo el mundo que les importa y también, en el caso de las relaciones sentimentales, que la otra persona les esté recordando continuamente lo que la quiere o lo bien que están juntos.

**Pánico a ser abandonadas,** por sus seres queridos y, especialmente, por sus parejas. Este rasgo es

una de las razones por las que muchas personas dependientes no se atreven a dar el paso de romper con una relación cuando ésta ya no les hace felices.

<https://www.grupolaberinto.es/>

**Datos de contacto:**

GrupoLaberinto  
638 10 51 32

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Madrid Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>