CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · PERSONALIDAD

Trastorno de la personalidad dependiente

Necesidad excesiva de que otros se ocupen de uno, con conducta sumisa y miedo a la separación o a decidir solo.

SEÑALES FRECUENTES

- Le cuesta decidir sin consejo
- Miedo a quedarse solo
- Acepta cosas que no quiere por no perder a alguien

PAUTAS PARA TI

1. Toma pequeñas decisiones por tu cuenta
2. Trabaja la autoestima y los límites
3. Terapia para la dependencia emocional

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Anima a decidir y acepta sus decisiones
2. No resuelvas todo por él

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Si aguantas maltrato por miedo a la soledad: 016
2. Si aparecen ansiedad o depresión

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ Me cuesta tomar decisiones sin consejo

☐ Necesito que otros asuman responsabilidades por mí

☐ Me cuesta llevar la contraria por miedo a perder apoyo

☐ Me cuesta empezar cosas por mi cuenta

☐ Hago cosas desagradables para que me cuiden

☐ Me siento indefenso cuando estoy solo

☐ Si termina una relación, busco otra con urgencia

☐ Me aterra quedarme solo

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-la-personalidad-dependiente
- Guía gratuita: Pareja: clinicavivaldi.com/guia-pareja
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112