

# ¿Mi relación es amor o codependencia? Identifica las diferencias



Hablando de relaciones de pareja, **¿alguna vez te has preguntado si es amor lo que sientes o lo que siente alguien más por ti?** En ocasiones, la codependencia y el amor se pueden confundir.

**Adriana Delgado**, psicóloga del departamento de **Consejería Estudiantil** del [Tec campus Toluca](#) explica las **diferencias entre una relación sana y otra que no lo es.**

Según la especialista **el amor se puede transformar en codependencia** cuando una persona se **olvida de sí misma y comienza a vivir a partir de alguien más.**

Lo anterior puede llegar dañar a la relación y a las personas involucradas, por lo que invita a conocer las señales para pedir ayuda en caso de ser necesario.



width="900" loading="lazy">

El amor y la codependencia son distintos

La psicóloga explica que el **enamoramiento** comienza desde que el **cerebro** empieza a **liberar dopamina**, que es la **hormona** de la **felicidad** y provoca en la persona la sensación de "*estar nervioso o en alerta cada vez que la persona que te gusta se acerca*".

El amor **se puede transformar en codependencia** cuando una persona se **olvida de sí misma y comienza a vivir a partir de alguien más**.

Según la consejera, cuando alguien dice "*quiero estar platicando todo el día con esta persona, quiero que esté en línea y que solamente esté texteando conmigo*", entonces se está hablando de una **excesiva necesidad por saber todo del otro, es un signo de codependencia**.

"El amor **se puede transformar en codependencia** cuando una persona se **olvida de sí misma y comienza a vivir a partir de alguien más**"

La codependencia es generada, según la psicóloga, por sensaciones de **desapego** causadas por traumas o acciones vividas con anterioridad y son **provocadas por relaciones familiares problemáticas o de abandono**.

En una relación sana, de acuerdo con la experta, **ambas personas deben crecer y desarrollarse** , cuando existe codependencia, esto no sucede así: "*puede causar que nos preocupemos más por la otra persona que por nosotros mismos*", explicó Delgado.



width="900" loading="lazy">

Signos de que puedes estar en una relación codependiente

Es importante reflexionar en qué se basa la relación en la que te encuentras. Las personas que son **codependientes**, por lo general tienen **baja autoestima y buscan cosas, situaciones o personas fuera de sí mismas** para sentirse bien.

A continuación, la especialista enlista algunos de los **signos** que se pueden observar en una **relación codependiente**:

- *Si no se puede ver o estar con la otra persona, entonces se comporta irritable con todo el mundo.*
- *Se tiene baja autoestima.*
- *Si no puede ver o estar con la otra persona en un momento, hace lo que sea para buscarlo o buscarla.*
- *Se invade el espacio y tiempo personal y familiar con tal de estar con la otra persona.*



width="900" loading="lazy">

"Un rasgo muy importante de la codependencia, es **olvidarnos de nuestras necesidades**", comentó Adriana.

La especialista señala que todos tenemos una forma de apego, "**pero si soy funcional solo cuando esta persona se encuentra a mi lado, si siento que si no está dejo de existir, si la necesito para ser feliz, entonces no es sano lo que siento y pienso**".

Recomendaciones ante la codependencia

Adriana Delgado comenta que **una persona puede salir de una relación codependiente** y comenta a **CONECTA** tres recomendaciones que se pueden poner en práctica para ello, sin dejar de lado el **pedir ayuda a un profesional** en caso necesario:

- **Establecer límites.** Esto es entender qué me gusta hacer, que no me gusta hacer, qué sí puedo permitir y que no. En resumen, es ser consciente de qué es lo que yo sí quiero y puedo hacer con mi pareja.
- **Comprender qué se hace por uno mismo.** Tener muy en cuenta qué es lo que hago por mí misma o por mí mismo y qué es lo que estoy haciendo por el otro, comprender si lo que hago lo hago por mi beneficio o por el beneficio de mi pareja y su tiempo.
- **Aprender a decir no.** Ocasionalmente aceptamos hacer cosas a las cuales no estamos dispuestos, es normal hacer actividades que no sean comunes en tu día a día por tu pareja, pero hay que saber que si no te hacen sentir bien, no es necesario hacerlas.



width="900" loading="lazy">

La especialista comenta que **en una pareja es muy sano poner en claro que sí se puede negociar y que no** y mientras tengamos claro esto en nuestra comunicación, se puede tener un **apego sano**.

*"Trabajar en **mi autoestima**, trabajar en **mi seguridad** para poder estar conmigo mismo, conmigo misma, es importante, porque necesariamente en algún momento de la vida vamos a estar solos", explica la consejera estudiantil.*

Para finalizar, Delgado comparte una reflexión en donde se establece que **mientras una persona se quiera y esté bien, le generará estabilidad, por lo tanto, podrá tener relaciones estables**.

*"¿Por qué voy a tener relaciones estables? Porque **así yo sola o yo solo estoy bien**. Si estás conmigo, qué padre podemos compartir **pero si no estás conmigo, yo también puedo estar** y esa es la diferencia", finaliza Adriana.*

*\*Nota publicada originalmente en 2022 y actualizada en 2024*

**LEER MÁS:**