



# Què és la codependència emocional i com detectar-la

[inicentrareport]La **codependència emocional** fa referència a la manera en com una persona es vincula a una relació, adoptant un rol de 'salvadora'. La persona que estableix aquest tipus de vincle acaba desconnectant de les seves emocions i ignorant les seves necessitats, ja que assumeix la responsabilitat de cuidar a l'altra persona i s'oblida de cuidar-se a ella mateixa.

Aquest tipus de relació no necessàriament s'ha de donar en una relació de parella. És per això que reconèixer un vincle de codependència emocional no és fàcil. Tot i això, a *Somos Estupendas* expliquen que **les persones que es relacionen així solen tenir les següents característiques:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

La codependència emocional pot generar molt patiment, tant com per qui hi està vinculat com per la gent del seu entorn. Per això, és important detectar-la i treballar per acabar amb aquest tipus de vincle. Per aconseguir-ho, la persona que estableix la codependència haurà de cultivar el seu amor propi.

[facentrareport]