



Qué es el síndrome de la Cenicienta: la necesidad de que un príncipe azul te solucione la vida

## Descripción

La mayoría de las películas antiguas de Disney seguían el mismo patrón: las protagonistas eran mujeres que no tenían madre (eran prescindibles), cuyo padre se casaba con una mujer horrible (las mujeres son malas), que querían hacerles daño.

**Y ahí aparece un príncipe encantador** (porque no podían hacer nada solos). ¿Alguna idea? Blancanieves, Cenicienta y La Bella Durmiente son tres ejemplos muy claros de lo que te cuento. Y por supuesto la base sobre la que gran parte de nuestra vida creemos que necesitamos un hombre a nuestro lado que nos salve.

Después de tales ideas, muchas mujeres sufren **incertidumbres**, por temor a no estar protegido, no encontrar al hombre exacto descrito en las historias y películas que debe acudir a su rescate. Es lo que muchos han bautizado **el síndrome de cenicienta**.

**La psicóloga Mar Araujo**, habla de este fenómeno psicológico como “el miedo de las mujeres a ser y vivir de forma independiente y autónoma”. Este perfil tiene una necesidad constante de protección, compañía y una sensación de seguridad por parte de un hombre. “Se podría decir que son mujeres con un alto nivel de **dependencia emocional y financiera** que depositan su estabilidad psicológica en la formalización de una relación. Este complejo les lleva a idealizar a su pareja como su príncipe azul, y se frustran cuando descubren defectos o carencias en su pareja”, señala Araujo.

Este síndrome es de **dependencia total** de mujeres a hombres. “Puede ser necesidad afectiva extrema, gusto siempre por su compañía y acceso constante a él, dependencia económica, social, etc.”, dice Mar. “No se trata solo de mujeres que **tiene que complacer a su pareja todo el tiempo** y que esperan que estén de acuerdo con cada acción que realizan, además son perfiles que sufren **un miedo excesivo a la separación y al rechazo**».

Por otro lado, según la especialista, “suelen sobreidealizar a sus parejas e intensificar sus virtudes, dándoles todo el valor que ellos mismos no reconocen”.

## Causas y consecuencias de padecer el Síndrome de Cenicienta

Como con la mayoría de las enfermedades, no hay ninguna **pautas** concretas, pero se repiten ciertos factores que pueden favorecer su aparición. “Por lo general, son las mujeres las que han crecido con eso debido a su **entorno familiar y social** creen que sus vidas solo serán felices y completas en compañía de un hombre que se preocupe por ellas”, dice Araujo, señalando también la “**baja autoestima y confianza en uno mismo**” como otros factores de riesgo.

La **sobreprotección** de los padres o incluso pasado por una fase de **mobbing** también pueden conducir a este comportamiento. «Por lo general, cuando una mujer ha sufrido algo **trauma** puede perder la capacidad de lidiar con los problemas de forma independiente y esto puede llevarla a sufrir el síndrome de Cenicienta”, señala.

“Respecto a este complejo, se refiere exclusivamente al **género femenino**, ya que está inspirado en la mítica historia de Disney de la mujer indefensa que debe ser rescatada por un hombre. Sin embargo, es probable que también la sufran **Hombres** sobre mujeres o sobre otros hombres alrededor del mundo. Al final es un problema de **dependencia afectiva y falta de autoestima** por lo que es muy posible que cualquier persona con estos rasgos pueda tener problemas similares al complejo de Cenicienta”, concluye la psicóloga Mar Araujo.

## ¿Cómo superar el síndrome de la Cenicienta?

Mar Araujo ha recopilado algunas **pautas** esto te puede ayudar a revertir esta situación:

- **Atrévete a salir de tu zona de confort:** Es muy cálido en el espacio familiar, pero si quieres aprender a ser independiente, tienes que enfrentarte a situaciones que no son del todo cómodas para ti. Esto también aumentará tu autoestima al darte cuenta de que eres capaz de hacer cosas que nunca imaginaste.
- **Mejora la autonomía y las relaciones sociales:** Tu mundo no comienza y termina con tu pareja. Hacer las cosas por ti mismo y conocer gente nueva te enriquecerá mucho a nivel individual.
- **Dedícate tiempo a ti mismo:** Crear un mundo propio es beneficioso principalmente para ti, pero también para la persona con la que compartes tu vida.
- **Tomar la iniciativa:** No te dejes llevar siempre por la opinión de tu pareja, tus ideas son igual de válidas.

– **Trabaja tu autoestima:** Como te hemos dicho antes, tus puntos de vista son tan válidos como los de los demás y aumentar tu confianza es esencial para tomar el control de tu propia vida.

– **No idealices a tu pareja:** Seguro que es una persona maravillosa, pero como todo el mundo, tiene sus defectos. Cuando lo tienes en un pedestal, tiendes a ser dependiente y una relación debe ser saludable de inmediato.

– **Sea más positivo:** Cambia el chip y deja de ver el lado negativo de las cosas que haces. También tienen cosas buenas y pueden hacer muchas actividades.

### **Fecha de creación**

marzo 2023