
COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Trauma Bonding: Comprender y Liberarse del Vínculo Traumático



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Trauma Bonding: Comprender y Liberarse del Vínculo Traumático

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

Índice

- Introducción — Cuando el amor se convierte en una prisión	5
- Capítulo 1 — ¿Qué es el trauma bonding?	8
- Capítulo 2 — Los mecanismos neurobiológicos del vínculo traumático	27
- Capítulo 3 — El ciclo de la violencia intermitente	42
- Capítulo 4 — Por qué nos quedamos: las trampas psicológicas	58
- Capítulo 5 — Los perfiles vulnerables y los esquemas tempranos	77
- Capítulo 6 — Reconocer las señales del trauma bonding en la propia relación	94
- Capítulo 7 — Liberarse: el protocolo de desapego en TCC	109
- Capítulo 8 — Reconstruirse después del vínculo traumático	126
- Conclusión — No eres débil, eres humano	143
- Bibliografía	146

Introducción — Cuando el amor se convierte en una prisión

Sabes que esta relación te está destruyendo. Tus amigos te lo han dicho. Tu familia te lo ha dicho. Quizá incluso tu terapeuta te lo haya dicho. Y sin embargo, te quedas. O te vas, y luego vuelves. Una y otra vez.

Esto no es debilidad. No es falta de inteligencia. No es una elección racional que hagas con plena conciencia. Es un fenómeno neurobiológico poderoso que la psicología clínica denomina trauma bonding: el vínculo traumático.

He acompañado en mi consulta a pacientes atrapados en esta trampa. Mujeres brillantes, hombres realizados, profesionales respetados, todos incapaces de dejar una relación que sabían destructiva. La vergüenza que sentían era a menudo peor que la relación en sí. «¿Cómo es posible que sea tan estúpido?», me preguntaban. Y cada vez les respondía lo mismo: «No eres estúpido. Tu cerebro es prisionero de un mecanismo tan antiguo como la humanidad misma.»

El trauma bonding no es un concepto abstracto reservado a los manuales de psicología. Es una realidad clínica documentada, estudiada y, sobre todo, es un mecanismo del que uno puede liberarse. Pero para liberarse, primero hay que comprender. Comprender por qué tu cerebro te traiciona. Comprender por qué el dolor y el amor se han entrelazado hasta volverse indisolubles. Comprender por qué marcharse parece más aterrador que quedarse.

Este libro nació de la frustración. La frustración de ver a pacientes volver semana tras semana, desgarrados entre lo que sabían y lo que sentían. La frustración de constatar que la mayoría de los recursos disponibles se limitan a decir «vete» sin explicar por qué es tan difícil y, sobre todo, sin ofrecer las herramientas concretas para lograrlo.

Lo que tienes entre las manos no es un enésimo libro de desarrollo personal que te dirá que mereces algo mejor. Eso ya lo sabes. Es una guía clínica, fundamentada en las terapias cognitivo-conductuales (TCC), la teoría del apego y las neurociencias afectivas, que te explicará mecanismo por mecanismo cómo se forma el vínculo traumático, por qué persiste y cómo dismantelarlo.

En los dos primeros capítulos sentaremos las bases: qué es exactamente el trauma bonding y qué ocurre en tu cerebro cuando se instala. Descubrirás que tu apego no es un misterio emocional, sino una reacción química previsible, reproducible y, sobre todo, reversible.

Los capítulos 3 y 4 desmenuzarán los dos pilares del vínculo traumático: el ciclo de la violencia intermitente (la alternancia entre crueldad y ternura que crea la dependencia) y las trampas psicológicas que te mantienen prisionero (disonancia cognitiva, síndrome de Estocolmo, esperanza irracional).

El capítulo 5 explorará los factores de vulnerabilidad: por qué algunas personas son más propensas que otras a desarrollar un trauma bonding. Los esquemas tempranos de Jeffrey Young, los estilos de apego, las heridas de la infancia: veremos cómo tu historia personal pudo preparar el terreno.

El capítulo 6 te dará una guía de autoevaluación concreta para reconocer las señales del trauma bonding en tu propia situación. No generalidades, sino criterios clínicos precisos, con ejemplos extraídos de la práctica.

Por último, los capítulos 7 y 8 constituyen el núcleo operativo de este libro: el protocolo de desapego en TCC y la reconstrucción tras la ruptura. Ejercicios prácticos, técnicas contrastadas, estrategias de prevención de recaídas: todo lo que necesitas para transformar la comprensión en acción.

Una advertencia antes de empezar: este libro puede resultar confrontador. Quizá te reconozcas en situaciones que durante mucho tiempo te negaste a nombrar. Es normal. Es incluso necesario. El reconocimiento es el primer paso hacia la liberación.

Si actualmente estás en una relación donde sufres violencia física, te animo a contactar con el 016 (teléfono de atención a las víctimas de violencia de género, gratuito y sin dejar rastro en la factura) o, en Francia, el 3919 (Violences Femmes Info) o el 114 por SMS. Este libro es una herramienta terapéutica, no un sustituto de los servicios de emergencia.

Empecemos.
