

COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

---

# Por qué echo de menos a quien me hace daño

*Vínculo traumático y trauma bonding:  
comprender el ciclo de abuso y  
reconciliación*

---



**Gildas Garrec**

Psicopracticante en terapia cognitivo-conductual

[psychologieetserenite.com](https://psychologieetserenite.com)

# Por qué echo de menos a quien me hace daño

Gildas Garrec

Psicopracticante en TCC

Éditions Psychologie et Sérénité

© 2025 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité. Todos los derechos reservados.



# La guía clínica completa para reconocer, comprender y romper el apego tóxico

---

Colección: Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Autor: Gildas Garrec — Terapeuta formado en TCC

Sitio web: [psychologieetserenite.com](https://psychologieetserenite.com)

---

## Recursos de ayuda

---

En caso de peligro inmediato: 112 (Emergencias) o 091 (Policía Nacional)

Teléfono contra la violencia de género: 016 (gratuito, no deja rastro en la factura, 24 h) — también por WhatsApp en el 600 000 016 y por correo: 016-online@igualdad.gob.es

Línea de atención a la conducta suicida: 024 (gratuita, 24 h)

En Francia: Violences Femmes Info — 3919; violencia por SMS — 114; France Victimes — 116 006; prevención del suicidio — 3114

# Violencia en la pareja

---

- 016 — Atención a víctimas de violencia de género. Gratuito, 24 h, no deja rastro en la factura telefónica.
- 112 en caso de peligro inmediato.

Este número es válido en España. Estés donde estés, [findahelpline.com](https://findahelpline.com) recoge las líneas de ayuda país por país.

---

## Recursos de urgencia

---

Si atraviesas una crisis y aparecen pensamientos suicidas, no te enfrentes a ellos en soledad.

- 024 — Línea de Atención a la Conducta Suicida. 24 h, gratuita y confidencial.
- 112 — Emergencias, en caso de peligro inmediato.
- Urgencias psiquiátricas del hospital más cercano, sin cita previa.

Estos números son válidos en España. Estés donde estés, [findahelpline.com](https://findahelpline.com) recoge las líneas de ayuda país por país.

---