Estilos de apego

Conexión en las relaciones románticas

Los **estilos de apego** se refieren a la manera en que las personas piensan y se comportan en las relaciones. Una persona con un apego seguro cree que sus relaciones cercanas son de confianza, mientras que alguien con un apego inseguro suele desconfiar o a preocuparse por su vínculo con los demás.

Los estilos de apego se establecen en la infancia y tienen un fuerte impacto en las relaciones románticas.

Seguro

Tiene relaciones sanas con una buena intimidad, comunicación y autonomía. Expresa bien sus necesidades, confía en su pareja y encuentra satisfactoria la relación.	✔ comprometido con la relación pero independiente ✔ atento, afectuoso y tolerante ✔ capaz de manejar y resolver conflictos

Inseguro

Ansioso

Se preocupa por la disponibilidad y el compromiso de su pareja. A menudo se siente incompleto sin su pareja y puede buscar un consuelo excesivo o luchar contra los celos.	✔ desconfianza hacia la pareja y la relación ✔ miedo al abandono, al rechazo y al conflicto ✔ sensible a las críticas y ávido de aprobación

Evasivo

Puede parecer distante y emocionalmente desapegado. Suele evitar la intimidad, la vulnerabilidad y el compromiso, y a menudo pasa tiempo alejado de su pareja.	✔ excesivamente rígido, reservado y distante ✔ incómodo con las emociones y los conflictos ✔ dificultad para expresar necesidades y deseos

Ansioso-evasivo

Alterna entre el apego ansioso y evasivo. Desea y desconfía simultáneamente de la intimidad con su pareja, lo que resulta en un comportamiento contradictorio e inconsistente.	✔ tendencia a los extremos emocionales ✔ dificultad para mantener límites saludables ✔ propenso a relaciones muy conflictivas

Información adicional

- La mayoría de las personas tienen un estilo de apego primario, pero es común tener algunos rasgos de otros estilos.
- La crianza temprana, los eventos de la infancia y las experiencias de la vida adulta influyen en la determinación del estilo de apego.
- Las personas con un apego inseguro pueden volverse más seguras adoptando nuevas creencias y comportamientos.
- Una persona puede influir en los estilos de apego de su pareja, ya sea negativa o positivamente.

© 2022 Therapist Aid LLC