

Creación de vínculos seguros

Las relaciones sanas requieren una mezcla adecuada de intimidad e independencia. Las personas inseguras suelen tener dificultades para confiar en los demás o comprometerse con ellos. Con el tiempo y esfuerzo, es posible sentirse seguro y realizado en las relaciones sin dejar de ser uno mismo. A continuación le proporcionamos algunos consejos para lograrlo:

Conozca su estilo de apego

Conozca los 4 principales estilos de apego, así como los pensamientos y comportamientos asociados. Eso le permitirá detectar tendencias en sus relaciones y hacer un plan para romper patrones poco útiles.

Analice sus creencias sobre las relaciones

Las opiniones sobre las relaciones suelen establecerse pronto en la vida. Por eso es importante investigar qué hay de cierto en sus relaciones actuales y abandonar creencias e interpretaciones obsoletas.

Actúe de forma opuesta a su estilo ansioso o evasivo

Si usted tiene un estilo de apego ansioso, intente dar pequeños pasos para llegar a ser más independiente. Si su estilo de apego es evasivo, intente bajar la guardia y poner en práctica la intimidad.

Aumente su conciencia emocional

Al aprender a expresar y tolerar sus emociones, usted será más capaz de aceptar y empatizar con las emociones de su pareja. Esto disminuye la reactividad y aumenta la seguridad en el apego.

Comuníquese de forma abierta y escuche con empatía

Un apego seguro requiere comunicarse de forma respetuosa y sincera. Cuando surja un conflicto, colabore con su pareja para ayudarse mutuamente a sentirse comprendidos y conectados, incluso cuando no estén de acuerdo.

Busque a otras personas con relaciones sanas

Si quiere correr un maratón, es útil rodearse de otros corredores exitosos. Del mismo modo, usted puede mejorar sus relaciones observando cómo piensan y se comportan las personas con relaciones sanas.

Minimice los factores de estrés

El estrés puede agravar los problemas de apego. Sea proactivo y comprométase a cuidar de sí mismo, abordar los conflictos antes de que empeoren y realizar actividades relajantes con su pareja.