

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

i 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.