

Clase 11 - Tipos de apego

[@jezhusky | TikTok](#)

[@jezhusky | Instagram](#)

[Jez - YouTube](#)

[Support Jez on Ko-fi!](#) 

Objetivo

- Cuales son los tipos de apego
- Características

Introducción

Apego

Tipo de **lazo/vinculo emocional y afectivo que surge entre dos individuos** y que genera un deseo de permanecer en contacto con el otro.

La teoría del apego

Desarrollada por John Bowlby, explica que los comportamientos que aprendemos de nuestros cuidadores primarios en la infancia va a influir en cómo nos relacionamos afectivamente de forma adulta.

- Aun así, la crianza no es determinante ni el único factor: Las experiencias que tienes a lo largo de toda tu vida irán modificando tu manera de relacionarte.

Importancia

- Comprender tu estilo de apego te ayuda a identificar patrones en tus relaciones y trabajar en ellos para mejorar tu bienestar emocional.
 - Es modificable: Puedes tener un apego seguro.
- Tu autoestima y mundo emocional se puede ver reflejado en tu forma de relacionarte.

☰ Los tipos de apego

Se conocen 4 tipos de apego básicos:

1. Apego seguro.
2. Apego ansioso.
3. Apego evitativo.
4. Apego desorganizado.

🔥 1.- Apego Seguro

- Característica:
 - Se caracteriza por la capacidad de interactuar de manera confiada con el entorno y con otras personas.
- Infancia:
 - Sus cuidadores primarios fueron capaces de mostrar presencia, interés y atención a sus necesidades, sin ser invasivos o sobreprotectores.
 - También mostraron su valoración y validación emocional, lo que creo mas confianza y autoestima.
- Adulthood:
 - Es una persona con autoestima sana y confianza al momento de relacionarse con otros.
 - Puede confiar en si mismo y los demás.
 - No tiene problemas para relacionarse.
 - Puede mantener relaciones sanas y duraderas.
 - No son dependientes de los demás ni temen al compromiso.

⚠️ 2.- Apego Ansioso

- Característica:
 - Inseguridad a la hora de relacionarse y una necesidad de apoyarse en otros.
- Infancia:
 - Sus cuidadores mostraban ser sobreprotectores con el entorno. Excesiva preocupación.
 - Baja autoestima en el niño.
 - Incertidumbre: Sus cuidadores eran inconsistentes: a veces atentos, a veces distantes.

- ¿Que hago mal? : El niño aprende que para sobrevivir debe estar atento, adaptarse y complacer.
- Causa mas común.
- **Aduldez:**
 - Es una persona con baja autoestima y confianza al relacionarse.
 - El miedo, la ansiedad y la angustia aparecen en la separación. (o el posible riesgo de perder el vínculo).
 - Dependencia emocional y miedo al abandono.
 - Actitud vigilante en la otra persona y su nivel de compromiso.
 - Sobrepensamiento: Estado de alerta alto y pensamiento excesivo en las relaciones en busca de indicadores de pérdida.
 - Notan los pequeños cambios en la relación y los sobrepensan.
 - Celos frecuentes.
 - Suelen buscar la aprobación externa: Buscan agradar en exceso (dificultad para decir "no", complacientes).
 - Actitud sumisa y dificultad para mantener límites.
 - Necesidad de aprobación.
 - Miedo a enfrentar nuevas situaciones o experiencias: Inseguridad.
 - Baja tolerancia a la incertidumbre: Necesidad de tener todo bajo control.

✓ **Supera el apego Ansioso**

- Trabaja en tu autoestima.
 - Identifica creencias limitantes y trabaja en ellas.
- Aprende a poner límites: Cuida de ti.
 - Aprende comunicación asertiva.
- Herramientas de gestión emocional para la faceta ansiosa.

⚠ **3.- Apego Evitativo**

- **Característica:**
 - Dificultad de reconocer los estados emocionales propios y de conectar afectivamente con otras personas.
 - Dificultad para confiar en otros.
- **Infancia:**
 - Sus cuidadores mostraban desinterés y despreocupación (ausencia).

- Poca validación emocional.
- Necesidad de ser auto-suficiente y distante para sobrevivir.
- Adulthood:
 - Baja inteligencia emocional.
 - Dificultad para entender emociones propias y para expresarlas.
 - Dificultad para entender emociones ajenas.
 - En las peleas, suelen huir de las conversaciones emocionales.
 - Miedo al compromiso/relaciones íntimas.
 - Miedo a perder la independencia.
 - Sin amor (dependencia), no hay decepción, no hay dolor.
 - Les cuesta confiar en otros.
 - Por lo tanto, les cuesta tener relaciones profundas y significativas.

✓ Supera el apego evitativo

- Inteligencia emocional: Aprende gestión y expresión emocional.
- Practica la tolerancia a la vulnerabilidad y la "dependencia" sana.
 - Practica confiar en los demás.
 - Gestiona el miedo a tener relaciones profundas.

⚠ 4.- Apego desorganizado

- Característica:
 - Se considera una mezcla entre el apego ansioso y el evitativo.
- Infancia:
 - Una crianza confusa, con cuidadores muy contradictorios.
 - Falta de confianza en el cuidador, incluso miedo hacia él.
 - Abuso, maltrato o situaciones traumáticas.
- Adulthood:
 - Su dinámica de relacionarse suele ser conflictiva.
 - Deseo de cercanía, pero miedo a ser lastimado.
 - Puede tener rechazo a relacionarse o miedo a la intimidad.
 - Aislamiento como mecanismo de defensa.
 - Dificultad para regular emociones.
 - Ansiedad y baja autoestima.
 - Dificultad para establecer límites o cumplirlos.

- Dificultad para confiar en los demás.

✓ **Supera el apego desorganizado**

- Reflexión y análisis: Descubre tus patrones de comportamientos no sanos.
- Mejora tu gestión emocional.
- Exposición gradual a relaciones.

Ayuda profesional

Si sientes que tu estilo afectivo te trae demasiados problemas y te cuesta cambiar, es importante que acudas a un profesional para que te pueda guiar en el proceso para sanar y tener un apego seguro

Próxima clase?

- Manipulación.