



Apego Emocional



!El apego!

Se desarrolla en la infancia y es necesario para tener un correcto desarrollo emocional y cognitivo, ya que necesitamos vivir vinculados a otras personas que nos cuiden, nos quieran y nos protejan.

Se utiliza para nombrar el afecto, la devoción o la estima.



¡Amor vs Dolor!

Las relaciones que entablamos a lo largo de nuestra vida son su gran fuerza y su gran debilidad del apego, la felicidad y el bienestar producidos por el amor son equivalentes al dolor y el sufrimiento producidos por su falta.



Esto aplica directamente en las pérdidas que experimenta el ser humano en toda su vida, donde tiene que elaborar distintos duelos que se desencadenan a partir de la pérdida de un ser querido.



Tipos de Apego Emocional

¿Cómo identificarlo?

Apego seguro:

1. Aceptar la dependencia emocional de la pareja
2. Sentirse contento por el bienestar de la pareja
3. Disfrutar el tiempo con la pareja, pero también saben darle su espacio.

Apego evitativo:

1. Se muestran distantes con la pareja
2. Incomodidad cuando la pareja busca cercanía
3. Dificultad para expresar sentimientos

Apego ambivalente:

1. Basan su felicidad en relación a su pareja
2. Miedo constante a la falta de la pareja
3. Inseguros sino esta la pareja
Complacen en todo a la pareja

Apego desorganizado:

1. Amar y odiar a la pareja al mismo tiempo
2. Relaciones conflictivas
3. Confunden a la pareja en cuanto a sus sentimientos
4. Temor a ser abandonado