



# Reconociendo nuestros vínculos

La clave para las  
relaciones saludables



# Conexiones Rápidas

- ▶ “Piensa en una experiencia positiva de tu infancia donde te hayas sentido protegido/a, cuidado/a o acompañado/a emocionalmente.”
- ▶ “Piensa ahora una experiencia donde te hayas sentido solo/a, inseguro/a o no escuchado/a emocionalmente.”
- ▶ ¿Qué emociones surgieron?
- ▶ ¿Cómo creen que estas vivencias afectan la manera en que hoy se relacionan con otros?



# OBJETIVO

- ▶ Sensibilizar sobre el concepto de apego, sus tipos y su impacto en las relaciones interpersonales, promoviendo la reflexión a través del trabajo interactivo.

# ¿Qué es el apego?



Vínculo emocional profundo que se forma con figuras de apego primarias, padres o cuidadores principales.



Dependen de sus cuidadores para satisfacer sus necesidades básicas e influirá en cómo los bebés experimentan y responden al mundo que los rodea.

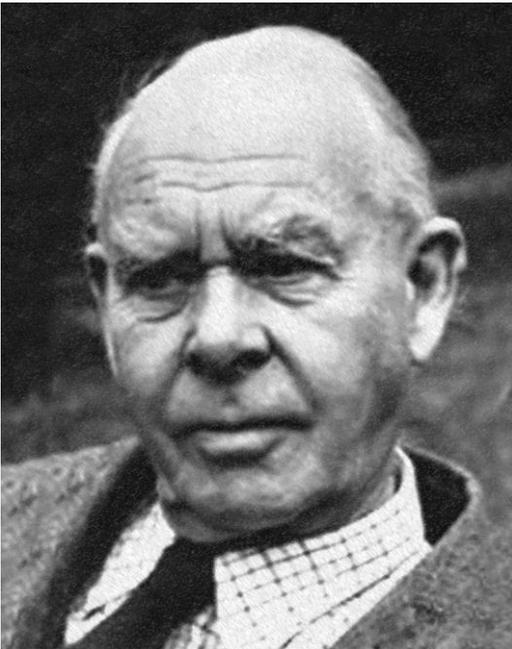


**El apego seguro** promueve un desarrollo saludable y una base segura que facilita la exploración del entorno y el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales.

# Postulados de la Teoría del Apego

- *Necesidad de apego:* Vínculo emocional innato con figuras de apego. Seguridad, protección y apoyo emocional.
- *Importancia de la figura de apego:* El cuidador principal como base segura para explorar y acudir en momentos de peligro.
- *Sensibilidad y respuesta del cuidador:* De esto depende la calidad de apego.
- *Modelos internos de trabajo:* son representaciones mentales de las relaciones y el mundo, influye en las relaciones actuales y futuras.
- *La influencia del apego en el desarrollo posterior*  
Influencia en el desarrollo emocional posterior.

# ¿La teoría del Apego de John Bowlby (1969/1982)



*(1907 -1990) Psicoanalista inglés  
pionero en la teoría del apego*

Un elemento crítico para su supervivencia, desarrollo físico y emocional.

El sistema comportamental de apego es un mecanismo evolutivo diseñado para aumentar la probabilidad de supervivencia y éxito reproductivo.

El sistema de apego se considera un componente de la programación genética humana

# ¿Cómo reaccionarías tú?

- ▶ “Imagina que tu pareja/amigo no responde tus mensajes en todo el día sin avisar...”
- ▶ 1. “Me siento tranquilo, ya responderá.”
- ▶ 2. “Seguro está molesto conmigo. Algo ha pasado, siempre me responde”
- ▶ 3 “Prefiero no volverle a escribir, no me importa. Cuando me escriba yo no responderé”

## RESPUESTAS

- ✓ 1 = Seguro
- ✓ 2 = Ansioso
- ✓ 3 = Evitativo

# Tipos de Apego





**CONFIANZA**

## Apego Seguro

- ▶ Confianza en sus cuidadores y se sienten seguros al explorar su entorno.
- ▶ Buscan a sus cuidadores en momentos de estrés y se sienten consolados.
- ▶ (+) a la cercanía y la intimidad emocional, sus necesidades serán satisfechas

Adultos:

- Cómodos con la intimidad y la independencia en sus relaciones.
- Confianza y apertura emocional
- Establecen vínculos saludables y duraderos, comunican necesidades.

# Apego Evitativo



**DESESPERANZA**

- ▶ Evita la cercanía emocional.
- ▶ Parece independiente, pero es desconfiado
- ▶ Poco afectuoso con sus cuidadores.
- ▶ Minimiza la importancia de las relaciones cercanas
- ▶ Dificultad para buscar apoyo emocional en momentos de estrés

Adultos:

- Evitan la cercanía emocional y la intimidad en sus relaciones.
- Dificultad para expresar sus sentimientos y necesidades.
- Distantes, reservados y poco comprometidos con la relación.



**ANGUSTIA**

## Apego Ansioso-Ambivalente

- ▶ Preocupación excesiva por la cercanía y la aprobación de sus cuidadores.
- ▶ Dificultades para explorar su entorno.
- ▶ Ansiedad y resistencia cuando sus cuidadores intentan separarse de ellos.

Adultos:

- Preocupación por el abandono y la falta de atención en la relación.
- Buscan constantemente la validación y la seguridad por parte de su pareja.
- Celos, dependencia emocional y dificultades para confiar en su pareja.

# Apego Desorganizado



- ▶ Comportamientos contradictorios y confusos en los niños.
- ▶ Buscan cercanía y al mismo tiempo mostrar miedo o evitación hacia sus cuidadores

## Adultos:

- Falta de una estrategia coherente para manejar el estrés en las relaciones.
- Comportamientos contradictorios que crean confusión y suelen alejar a las personas cercanas.
- Reacciona agresivo, por miedo. Experiencias traumáticas

# ¿Cómo amo?

- ▶ Me cuesta confiar del todo en los demás.”
- ▶ “Siento miedo de que me abandonen.”
- ▶ “Prefiero no depender de nadie.”
- ▶ “Me siento cómodo dando y recibiendo afecto.”

## RESPUESTAS:

- ✓ 1 y 3 = evitativo
- ✓ 2 = ansioso
- ✓ 4 = seguro

# Intervención para desarrollar Apego Seguro

## ▶ 1. AUTOCONCIENCIA DEL ESTILO DE APEGO

- ▶ ¿Tiende a evitar la intimidad emocional? ¿Busca aprobación constante y teme el abandono? ¿Oscila entre la dependencia y el rechazo? Reconocer historia infantil

## ▶ 2. EXPERIENCIAS RELACIONALES CORRECTIVAS

- ▶ Relaciones actuales que sean coherentes, disponibles y empáticas
- ▶ Permite reorganizar los esquemas de apego.

## ▶ 3. REGULACIÓN EMOCIONAL

- ▶ Técnicas de regulación emocional (Mindfulness, respiración consciente, técnicas de anclaje).
- ▶ Autocuidado emocional

# Intervención para desarrollar Apego Seguro

## ▶ 4. TRABAJO CON EL MIEDO A LA VULNERABILIDAD

- ▶ Normalizar la vulnerabilidad emocional como parte del vínculo humano saludable, no como una debilidad.

## ▶ 5. COMUNICACIÓN AFECTIVA ASERTIVA.

- ▶ Expresar necesidades de afecto y seguridad sin exigencias ni reproches.
- ▶ Aprender a poner límites afectivos.
- ▶ Practicar el pedir ayuda sin culpa ni vergüenza.

## ▶ 6. REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

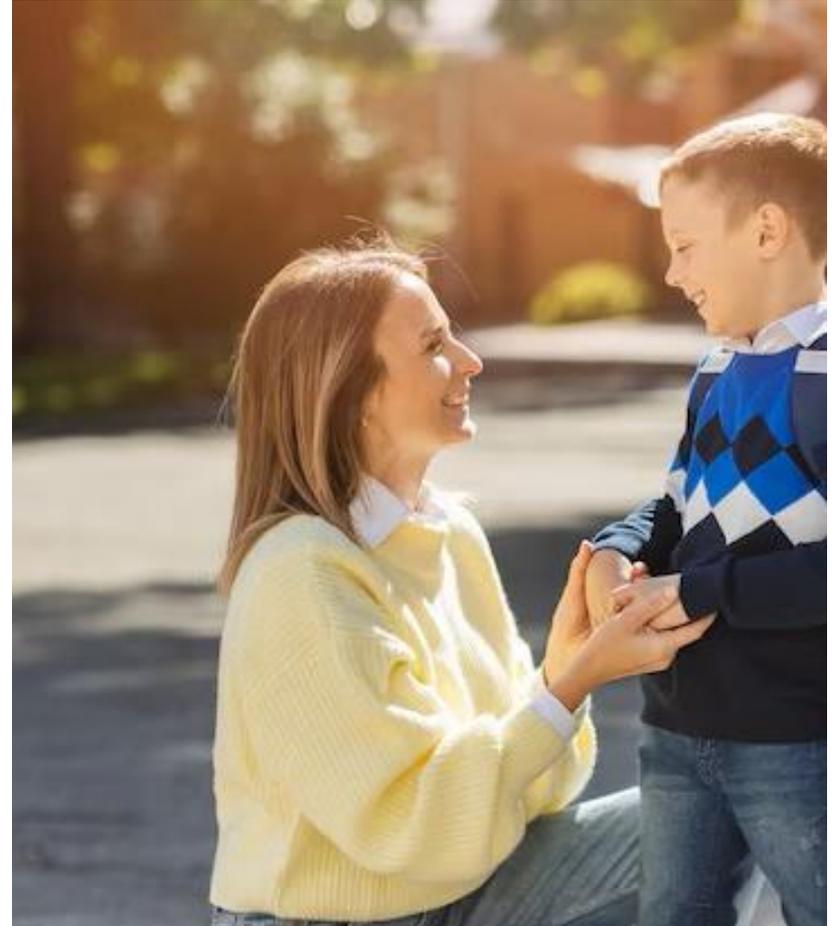
- ▶ Modificar las creencias profundas: De “No soy digno de amor” a “Merezco relaciones saludables”.
- ▶ De “Los demás me van a fallar” a “Algunas personas son confiables y accesibles”.

# Conclusión

- ▶ El apego no es estático y puede modificarse a lo largo de la vida mediante experiencias relacionales correctivas, desarrollo de habilidades emocionales y trabajo psicoterapéutico
- ▶ El cambio es posible con trabajo personal y vínculos saludables.



- ▶ Describe en una palabra lo que te llevas del encuentro de hoy:
- ▶ “Termina esta frase:  
*Hoy me llevo...*”





# ***“Plan VIVE SANO”***

## ***Programa de Asistencia Psicológica***

 **989058761**

**TC**  
TALENTCONSULTING