

Tipos de Apego

En las Relaciones de pareja

Evitativo:

Suelen incomodarse cuando se acercan demasiado a alguien y el exceso de acercamiento o compromiso no es habitual

Ansioso:

Tienden a obsesionarse con sus relaciones estando pendiente del mínimo detalle que pueda poner en peligro la unión. Genera desgaste en la energía emocional todo cambio de humor, conducta y opinión se interpreta como una amenaza a la relación, por ello suelen tener problemas de comunicación

Seguro:

Suelen ser relaciones cálidas y cariñosas, se emplean canales de comunicación asertiva en forma eficaz y coherente a las necesidades y sentimientos con la libertad de disfrutar de la vida y desarrollarse