

A close-up photograph of two index fingers, one from a left hand and one from a right hand, positioned to hold a small, bright red heart. Both fingers have simple black ink drawings of smiling faces. The left finger has closed, squinted eyes, while the right finger has open, looking eyes. The background is a solid, vibrant red. Overlaid on the center of the image is the text 'DESCUBRE TU APEGO' in a bold, white, sans-serif font. A thin white vertical line runs down the center of the image, passing through the heart and the text.

DESCUBRE TU APEGO

Hola Mi Chica Irresistible.

Constantemente uno se encuentra con la típica mujer segura que sabes que lo puede todo pero que muere de amor por alguien que a todas luces no le conviene pero no es capaz de verlo. O todo lo contrario, la chica que de repente es feliz con su pareja y se llevan increíble y dices ¿Y yo? Siempre lo digo, a nadie nos prepararon para este caos de las relaciones. Ni con herramientas, ni autoconocimientos, ni comunicación, a muchas veces llegamos por error o por azar.

Deseo que esta guía te ayude a darte esa claridad que requieres para tomar mejores decisiones a la hora de elegir a alguien que puede cubrir tus necesidades. Quiero mencionarte que esos apegos que todos los seres humanos tenemos **solo se activan en pareja**, cuando estás con alguien con el potencial de enamorarte. Nada tiene que ver tu comportamiento que muestras en tu vida profesional, pues ahí sin duda puedes parecer súper segura de ti misma, y desenvolverte con una confianza inquebrantable, pero cuando llega una pareja que es de un estilo “evasivo” es probable que desate una obsesión en ti porque es como subirte a una montaña rusa de emociones, que muchas veces confundimos con amor pero no es así. El amor debe de elevarte y sumar, brindarte paz mental, todo lo demás es mera confusión.

Recuerda que un sistema de apego activado no equivale al amor apasionado. La próxima vez que salgas con alguien y te descubras a ti misma, inquieta, insegura y obsesionada, es probable que eso no sea amor. El verdadero amor implica paz mental, pues recuerda: **“Las aguas mansas son las más profundas”** sería una buena forma de expresarlo.

Te invito a realizar el siguiente cuestionario, solo marca las casillas en amarillo que correspondan contigo, y al final, suma los resultados para descubrir tu estilo de apego.

Preguntas	VERDAD		
	A	B	C
A menudo me inquieta la posibilidad de que mi pareja deba de amarme			
Me resulta fácil demostrar cariño a mi pareja			
Temo que si alguien llega a conocerme a fondo, no le guste lo que descubra			
Me recupero rápidamente cuando una relación termina. Me resulta extraño la facilidad con que puedo quitarme a alguien de la cabeza			
Cuando no tengo pareja, me siento angustiado e incompleto			
Me cuesta apoyar emocionalmente a mi pareja cuando atravisa un mal momento			
Cuando mi pareja no es tá a mi lado, temo que se interese por otra persona			
Me siento cómodo con la idea de depender de mi pareja sentimental			
Para mí, la independencia es más importante que las relaciones			
Prefiero no compartir mis sentimientos más íntimos con mi pareja			

Temo que mi pareja no me corresponda si le demuestro lo que siento por ella			
Por lo general, mis relaciones me satisfacen			
Me cuesta depender de mis parejas sentimentales			
Tiendo a vincularme con rapidez a mi pareja sentimental			
Me resulta difícil expresarle a mi pareja mis necesidades y deseos			
A veces me enfado o me impaciento con mi pareja sin saber por qué			
Estoy muy al pendiente de los estados de ánimo de mi pareja			
Creo que la mayoría de las personas son básicamente honradas y de fiar			
Prefiero el sexo ocasional con alguien que acabo de conocer a intimar con un compañero fijo			
No me incomoda compartir mis pensamientos y sentimientos íntimos con mi pareja			
Temo que mi pareja me abandone si conoce a otra persona			
Me pone nervioso que mi pareja se acerque demasiado a mí			
En caso de conflicto, tiendo a hacer o decir cosas por impulso de las que más tarde me arrepiento, en lugar de hablar las cosas con calma.			
Por lo general, las discusiones con mi pareja no hacen que me cuestione toda la relación			
Mi pareja a menudo desea que me muestre más cariñoso de lo que a mi me gustaría			
Me preocupa no ser lo bastante atractivo			
A veces las personas se cansan de mí porque tiendo a provocar pequeños dramas en mis relaciones.			
Echo de menos a mi pareja cuando estamos separados, pero cuando vuelvo a verla siento la necesidad de escapar			
Cuando disiento con alguien, no me cuesta expresar mi opinión			
Odio tener la sensación de que otras personas dependen de mí			
Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas, no lo dejo que la situación me perturbe. Tal vez sienta una punzada de celos, pero la sensación es pasajera			
Si me doy cuenta que alguien que me interesa se fija en otras personas, me siento aliviado. Significa que no quiere entablar una relación de exclusividad.			
Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas me deprime.			
Si la persona con la que salgo empieza a comportarse de manera fría y distante, me pregunto qué le pasa, pero comprendo que seguramente su actitud no tiene nada que ver conmigo			
Si la persona con la que salgo empieza a comportarse de manera fría y distante, lo más probable es que su actitud no me afecte. Tal vez incluso me sienta aliviado			

Si la persona con la que salgo empieza a comportarse de manera fría y distante, pienso que he hecho algo mal.			
Si mi pareja quisiera romper conmigo, haría lo posible por demostrarle lo que pierde (un poco de celos no hace daño a nadie)			
Si alguien con quien llevo saliendo varios meses quisiera dejar de verme, me sentiría herido al principio, pero lo superaría.			
A veces cuando consigo lo que quiero de una persona, yo no estoy seguro de lo que quiero.			
No me importaría seguir en contacto con mi ex (en términos estrictamente platónicos). Al final y al cabo tenemos mucho en común.			

Fuente: Adaptado de Fraley, Waller y Brennan (2000) ERA-R

Suma todas las casillas que has marcado de la columna A: _____

Suma todas las casillas que has marcado de la columna B: _____

Suma todas las casillas que has marcado de la columna C: _____

Resultados

Cuantas más afirmaciones hayas marcado de una categoría en particular, más rasgos del estilo de apego correspondiente posees. La categoría A se refiere al estilo ansioso; la B, al seguro, y la C, al evasivo.

Ansioso: te gusta estar muy unido a tus parejas sentimentales y tienes mucha facilidad para intimidar a fondo. Sin embargo, a menudo temes que tu compañero no desee forjar unos lazos tan estrechos como tú lo desearías. Las relaciones tienen a consumir una buena parte de tu energía emocional. Suelen estar muy atento a los pequeños cambios de humor y de conducta de tu pareja y, aunque posees gran capacidad de empatía, a menudo tomas las reacciones de tu compañero de manera demasiado personal. Las relaciones te provocan emociones negativas en abundancia y te disgustas con facilidad. En consecuencia, tiendes a hacer y a decir cosas que más tarde lamentas. No obstante, **si la otra persona te aporta grandes dosis de seguridad y tranquilidad, dejas de lado gran parte de tus preocupaciones y te das por satisfecho.**

Seguro: te resulta fácil mostrarte cálido y afectuoso con tu pareja. Disfrutas de la intimidad sin preocuparte en exceso por la relación. Te tomas con calma los asuntos sentimentales, y no te disgustas con facilidad por los temas amorosos. Sabes comunicar tus necesidades y sentimientos con tu pareja, y se te dan bien interpretar sus señales y responder a ellas. Compartes tus éxitos y tus problemas con tu compañero. De igual modo, sabes prestarle apoyo cuando lo necesita.

Evasivo: te importa mucho conservar la independencia y ser autosuficiente, tanto que a menudo prefieres la autonomía y la intimidad. Aunque desees vincularte a los demás, te sientes incómodo ante un exceso de proximidad y tiendes a guardas las distancias con tu pareja. No dedicas mucho tiempo a preocuparte por las relaciones sentimentales ni a lamentarte ante un rechazo. Te cuesta abrirte a los demás, y las personas que están contigo a menudo se quejan de que pones distancia emocional.

Reglas de oro

- Averigua si busca intimidad y compromiso
- Juzga hasta qué punto le preocupa la relación y si teme al rechazo
- No te bases en un único “síntoma”; busca varias señales
- Evalúa sus reacciones ante una comunicación eficiente
- Atiende y analiza lo que **no** dice o **no** hace
- Sigue el canal de Irresistible Fit para que juntas aprendamos a comunicar lo que si quieres para ti

Con Cariño

Evelyn



LA MISIÓN DE MUJER IRRESISTIBLE es crear mujeres con confianza en ellas mismas y que eso se refleje en la Comunicación Irresistible que tienen con ellas mismas y con los demás.

Búscame en mis redes sociales como:

Página web: www.mujerirresistible.com

Facebook: <https://fb.me/MujerIrresistibleHoy>

Instagram: https://www.instagram.com/mujer_irresistible

YouTube: <https://www.youtube.com/mujerirresistible>

✉Correo: info@mujerirresistible.com