

El Apego Seguro

55-65% de aquellos en poblaciones no clínicas tienen un apego seguro.

Este es el "apego óptimo" o el estilo "saludable".

Un niño con este estilo tiene la confianza de que su cuidador protector satisfará sus necesidades.

Se sienten lo suficientemente seguros como para explorar cerca del cuidador.

El niño tiene un equilibrio entre cercanía / proximidad y exploración.

Buscan consuelo del cuidador cuando están asustados

Prefiere a la cuidadora primaria a extrañas

Cómodo en una relación cálida, amorosa y emocionalmente cercana.

Depende del compañero y le permite al compañero depender de ellos; está disponible para socios en tiempos de necesidad.

Acepta la necesidad de separación de la pareja sin sentirse rechazado o amenazado; puede ser cercano y también independiente ("dependiente-independiente").

Confianza, empático, tolerante a las diferencias y perdonador.

Comunica emociones y necesidades honesta y abiertamente; en sintonía con las necesidades del socio y responde adecuadamente; No evita el conflicto.

Maneja bien las emociones; no demasiado molesto por los problemas de relación.

Perspicacia, resolución y perdón sobre problemas y dolores de relaciones pasadas.

Padre sensible, cálido y cariñoso; en sintonía con las señales y necesidades del niño; Los niños están bien sujetos.

El Apego Evitativo

Este niño no busca cercanía emocional o consuelo en su figura de apego.

Cuando el cuidador abandona la habitación, no se molesta e incluso puede parecer extremadamente independiente.

Este niño puede evitar a su cuidador principal.

No buscan mucha comodidad o contacto del cuidador

Muestra poco afecto cuando se le ofrece afecto.

Muestra poca o ninguna preferencia entre el cuidador principal y el extraño.

Emocionalmente distante y rechazado en una relación íntima; mantiene a la pareja al alcance de la mano; pareja siempre queriendo más cercanía; "" Desactiva "las necesidades de apego, sentimientos y comportamientos.

Iguala la intimidad con la pérdida de independencia; prefiere la autonomía a la unión.

No poder depender de la pareja o permitir que la pareja se apoye en ellos; La independencia es una prioridad.

La comunicación es intelectual, no se siente cómodo hablando de emociones; evita conflictos, luego explota

Fresco, controlado, estoico; compulsivamente autosuficiente; rango emocional estrecho;

Prefiere estar solo.

Bueno en una crisis; no emocional, se hace cargo.

No disponible emocionalmente como padre; desconectado y separado; es probable que los niños tengan apegos evitativos

El Apego Ambivalente/Ansioso

Excesiva necesidad de cercanía y proximidad.

Reacio a explorar.

Este niño se angustia mucho cuando el cuidador se va, pero no se siente reconfortado cuando regresa.

Aumento de la exhibición de emocionalidad y dependencia.

Puede desconfiar de los extraños.

El niño siempre se siente ansioso porque la disponibilidad del cuidador nunca es constante.

Inseguro en las relaciones íntimas; constantemente preocupado por el rechazo y el abandono; preocupado por la relación; "Hiperactiva" las necesidades y el comportamiento del apego.

Necesitado; requiere tranquilidad constante; desea "fusionarse" con el socio, lo que lo asusta.

Rumia sobre asuntos pasados no resueltos de la familia de origen, que se entromete en las percepciones y relaciones actuales (miedo, dolor, ira, rechazo).

Demasiado sensible a las acciones y estados de ánimo de la pareja; toma el comportamiento de la pareja demasiado personalmente.

Altamente emocional puede ser discutidor, combativo, enojado y controlador; Pobres límites personales.

La comunicación no es colaborativa; inconsciente de la propia responsabilidad en los asuntos de relación; culpa a los demás.

Impredecible y de mal humor; conecta a través del conflicto, "revuelve la olla".

Sintonización inconsistente con sus propios hijos, que probablemente estén ansiosamente apegados.

El Apego Desorganizado

Hasta el 80% de los niños que han sido abusados muestran este tipo de estilo de apego.

El cuidador tiene miedo del niño o tiene miedo del niño.

Poco o ningún sentido de seguridad en su relación con el cuidador.

El niño tiene la incapacidad total para autorregular las emociones.

No hay una estrategia coherente para manejar separaciones o reuniones.

Desorientado, confundido o puede tener una expresión aturdida en presencia del cuidador.

Mentalidad y emociones sin resolver; asustado por los recuerdos de traumas anteriores; las pérdidas del pasado no han sido lamentadas ni resueltas

No puede tolerar la cercanía emocional en una relación; argumentativo, furioso, incapaz de regular las emociones; relaciones abusivas y disfuncionales recrean patrones pasados

Intrusivos y atemorizantes recuerdos traumáticos y disparadores; se disocia para evitar el dolor; depresión severa, TEPT.

Antisocial; falta de empatía y remordimiento; agresivo y punitivo; narcisista, sin respeto por las reglas; abuso de sustancias y criminalidad.

Es probable que maltrate a sus propios hijos; escribe a los niños en archivos adjuntos no resueltos del pasado; desencadenado en ira y miedo por la interacción padre-hijo; los propios hijos a menudo desarrollan un apego desorganizado.