

Autora y diseñadora de cubierta:

Ana Fernández
Rodríguez

@venusymarte2022

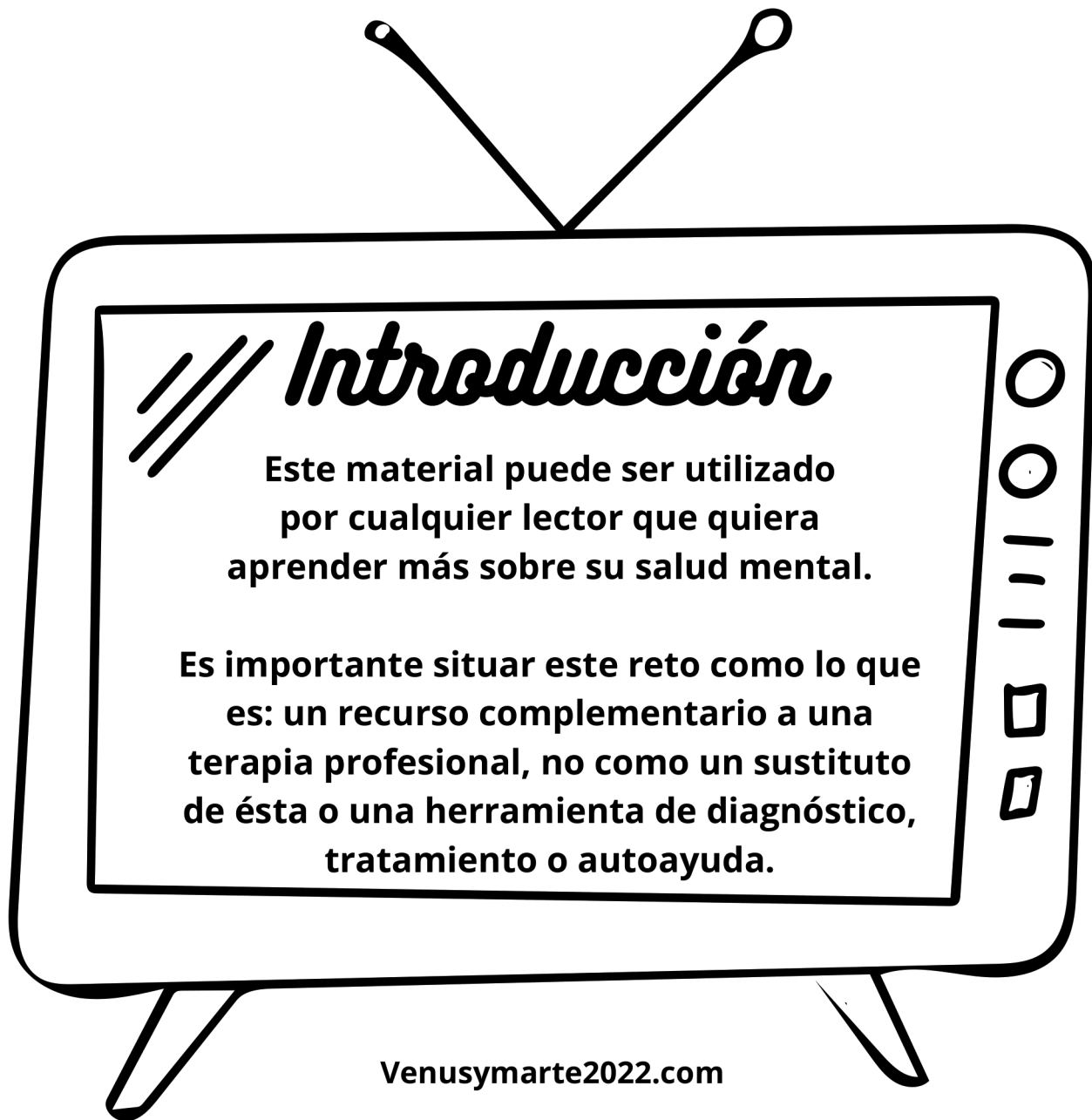
© 2023



venusymarte2022.com

INDICE

- DIA 1: APEGO ORIGEN
- DIA 2 :APEGO-CONSECUENCIAS
- DIA 3:HERIDAS DE LA INFANCIA
- DIA 4:HERIDAS DE LA INFANCIA-CONSECUENCIAS
- DIA 5:LAS HUELLAS DE LOS PADRES
- DIA 6:EL APRENDIZAJE EMOCIONAL
- DIA 7:LOS ESTILOS COMUNICATIVOS
- DIA 8:LAS ETIQUETAS DE LA INFANCIA
- DIA 9:EL DIALOGO INTERNO
- DIA 10:LA PRESION EN EL AMBITO EDUCATIVO
- DIA 11:EL SINDROME DEL IMPOSTOR
- DIA 12:LAS PRIMERAS RELACIONES AMOROSAS
- DIA 13:LA DEPENDENCIA EMOCIONAL
- DIA 14:LAS PERDIDAS Y LOS DUELOS
- DIA 15:LAS CRISIS EXISTENCIALES
- DIA 16:EL EFCTO DE LA SOCIEDAD
- DIA 17:EL PAPEL DE LOS PENSAMIENTOS
- DIA 18:EL MANEJO DE LA INCERTIDUMBRE
- DIA 19:LA ANSIEDAD
- DIA 20:LAS EXPERIENCIAS TRAUMATICAS
- DIA 21:EL SENTIMIENTO DE TRISTEZA
- DIA 22:LOS LIMITES PERSONALES
- DIA 23:LA AUTOESTIMA Y EL AUTOCONCEPTO
- DIA 24:QUIEN ERES Y PORQUÉ



Introducción

Este material puede ser utilizado por cualquier lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar este reto como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.

DIA 1

APEGO:

ORIGEN



¿Qué es el apego?

El apego es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre los cuidadores principales y el recién nacido.

¿Cuál es su función?

Asegurar el cuidado, la protección, el desarrollo psicológico y la formación de la personalidad (de hecho, un estudio estimó que en torno al 40% de nuestra personalidad viene derivado de la infancia y del tipo de apego que se establece entre el niño y sus cuidadores principales)

Y te preguntarás ¿qué tipos de apego existen?, ¿de qué manera se manifiestan? Vamos a ver cada uno de estos estilos de apego y veremos con cuál te sientes más identificado/a.

Apego seguro

Sobre los niños: Los niños exploran y juegan el entorno tranquilamente y de forma activa mientras están con la figura de apego. Presentan ansiedad ante la separación, pero cuando ésta regresa, se calman y siguen explorando y jugando.

Son sociables y cooperativos con los demás y cuando están asustados, buscan el consuelo de su figura de apego.

Sobre los padres: Los padres de los niños con este tipo de apego reaccionan más rápidamente a las necesidades de sus hijos, mantienen una comunicación positiva y activa, juegan más con ellos, y son más sensibles y amables.

Apego ansioso

Sobre los niños: Los niños permanecen cerca de la figura de apego mientras está presente y exploran y juegan poco. Presentan ansiedad ante la separación. Lloran cuando la figura de apego no está y luego no logran calmarse ante el reencuentro (se mantienen cerca pero a la vez rechazan su contacto físico). Son muy dependientes y cautelosos con los demás y actúan de forma pasiva y son muy inseguros.

Sobre los padres: Los padres suelen ser figuras que a veces están y otras no. El comportamiento de la figura de apego suele ser incoherente; unas veces responde de forma adecuada y otras veces rechaza al niño. También pueden ser muy nerviosos, preocupados o sobreprotectores.

Apego evitativo

Sobre los niños: Los niños muestran poca ansiedad ante la separación de la figura de apego y poco interés en el reencuentro. No parecen mostrar ninguna preferencia entre sus padres y un extraño. Puede que no se rechace la atención de los padres, pero no busca contacto o consuelo en ellos. Aprenden que la mejor manera de comunicarse para ser aceptado es la desconexión emocional (así evita el rechazo y se distancia emocionalmente).

Sobre los padres: Los padres no responden a las necesidades de su hijo por no saber cómo dar apoyo y pueden llegar a ser intrusivos. Estos padres imponen, pero no recompensan. Algunos tienden a presentar falta de empatía.

Apego desorganizado

Sobre los niños: Los niños se muestran desorientados con la figura de apego. Cuando ésta se marcha, el niño no llora ni se siente amenazado, pero deja de hacer lo que estaba haciendo. Al volver a encontrarse con la figura de apego, el niño muestra un comportamiento ambivalente, a veces la busca y otras las ignora. Se sienten inseguros, confusos y aturridos y tienen dificultades para controlar sus emociones y para relacionarse con los demás (por lo general, desconfían)

Sobre los padres: Este apego es muy poco frecuente y se da ante padres insensibles o abusivos, creando una distancia afectiva entre padres-hijos. Son padres que aterrorizan al niño, ignoran su llanto y no intervienen cuando lo necesita.

Ejercicio: ¿Con qué situación te identificas con respecto a tu infancia?

- **Situación A:** Apego seguro

"Vaya golpe, tiene que dolerte, ¿te ayudo a levantarte o puedes tú solo?"

- **Situación B:** Apego ansioso

"¡Cuidado, cuidado!, ¡te vas a caer! Madre mía, me vas a matar de un susto"

- **Situación C:** Apego evitativo

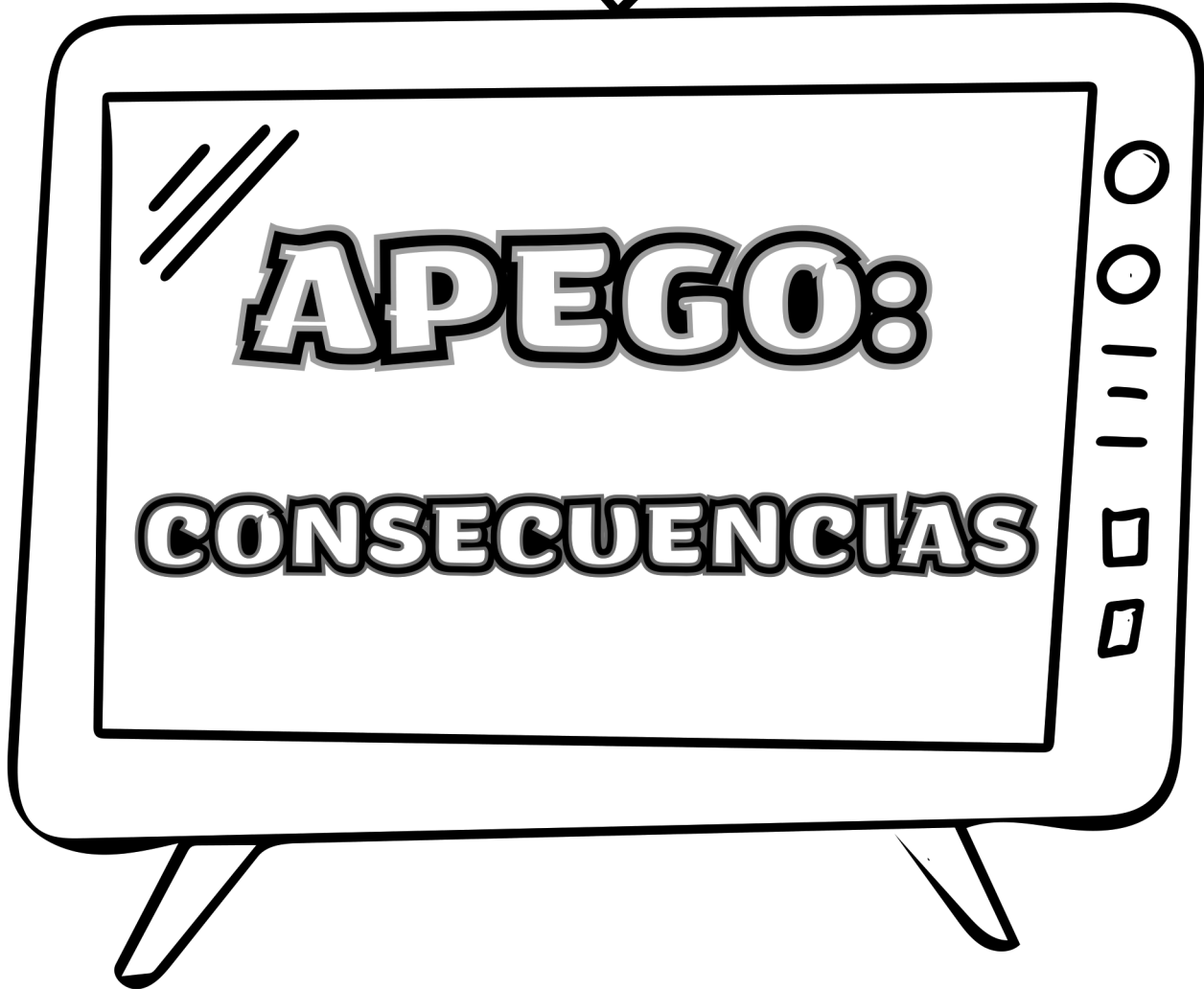
"Levántate y no llores, venga, cuando te caes te haces más fuerte"

- **Situación D:** Apego desorganizado

"Estate quieto ya, sino al final seré yo quien te haga caer, me tienes hartos"

Si no lo tienes claro (a veces puede ser una combinación de varios), espera al día 2 para ver las consecuencias del tipo de apego*

DIA 2



APEGO:

CONSECUENCIAS