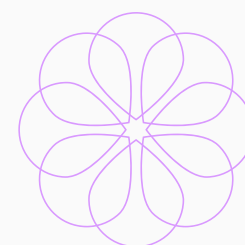


Sentido
Terapia DBT

¿Te atas fácilmente a las otras personas?

Descúbrelo y aprende a regular tus emociones.





Apego Seguro: Confiado y equilibrado.

Ejemplo:
Tu pareja tarda en responder un mensaje y piensas: **"Seguramente está ocupado/a, no pasa nada."**

Apego Ansioso: Miedo al abandono, busca constante validación.

Ejemplo:
Si alguien tarda en responder,
piensas: **"¿Habré hecho algo mal?
Seguro ya no le importo."**

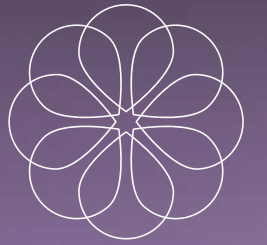
Tipos de Apego

Apego Evitativo: Dificultad para conectar emocionalmente

Ejemplo:
Si alguien se acerca
emocionalmente, piensas: **"Esto es
demasiado. Necesito espacio."**

Apego Desorganizado: Confusión entre acercarse o alejarse.

Ejemplo:
Cuando te sientes muy conectado,
piensas: **"Me encanta esto, pero...
¿y si me abandona?"**



Señales de:

APEGO ANSIOSO

¿Te identificas
con estas señales?



Te apegas
rápidamente



Miedo
constante
al rechazo

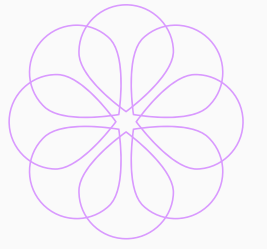


Sobrepensas
las respuestas



Necesidad
de validación
externa





REGULA TUS EMOCIONES CON DBT

USA ESTAS HABILIDADES:



Mindfulness:

Observa tus emociones sin juzgar.



Tolerancia al malestar:

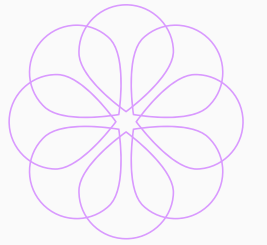
Aprende a calmarte sin actuar impulsivamente.



Efectividad interpersonal:

Comunica tus necesidades con claridad (DEAR MAN).





EJEMPLO PRÁCTICO

Situación: No responde tus mensajes.

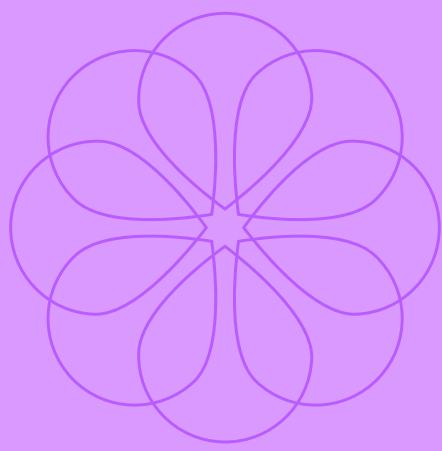
"Ya no le importo"



Usa
Mindfulness
para evitar
sobrepensar.

"Probablemente
está ocupado.
Puedo esperar y
enfocarme en otra
cosa mientras tanto"





Sentido
Terapia DBT

**¿Con qué tipo de
apego te identificas?**

