

Paola Rodríguez Psicóloga · @paola_rodriguez_psicologa



Paola Rodríguez Psicóloga · @paola_rodriguez_psicologa

Aprende a identificar si lo que
sientes es amor... o una herida
disfrazada.

Paola Rodríguez Psicóloga
.@.paola_rodriguez_psicologa



1. "Te necesito para sentirme bien"

◆ Apego ansioso:

"Sin ti no soy nada."

Sientes que necesitas al otro para calmar un vacío interior. La relación se vuelve una fuente de alivio... pero también de angustia.

◆ Amor sano:

"Estoy bien conmigo, y compartir contigo lo hace aún mejor."

Hay conexión, pero no dependencia. La relación suma, pero no sostiene algo que debería nacer de ti: tu propio bienestar.



📌 2. "Vivo con miedo a que me dejes"

◆ Apego ansioso:

"¿Y si mañana ya no me quiere?"

La ansiedad es constante. Cualquier silencio, cambio o distancia despierta temor al abandono. Vives en estado de hipervigilancia emocional.

◆ Amor sano:

"Confío en nuestro vínculo, y si algo cambia, lo hablaremos."

Hay espacio para la confianza. Las inseguridades existen, pero no dominan. Se puede hablar y se puede respirar.



3. "Hago lo que sea para que no te vayas"

◆ Apego ansioso:

"Me adapto a ti, aunque me pierda."

Te anulas, callas y cambias para encajar. El miedo al rechazo te lleva a dejar de ser tú con tal de ser querido/a.

◆ Amor sano:

"Puedo mostrarme tal como soy."

Hay libertad para expresarte, para decir no, para equivocarte, y aún así sentirte seguro/a de que mereces amor. Ser auténtico no pone en riesgo la conexión.



📌 4. "Tengo celos, te controlo, me desespero"

◆ Apego ansioso:

"Si te quiero, tengo que tenerte cerca, saber todo, evitar que te alejes."

Confundes amor con posesión. Surgen celos, control, necesidad constante de confirmación. Estás en alerta permanente.

◆ Amor sano:

"Confío, respeto tus espacios y los míos."

Amar no es vigilar. Es acompañar. Es sentirte tranquilo aunque no tengas el control. Es saber que el amor no se garantiza, se cultiva.



📌 5. "Si no me respondes, me desespero"

◆ Apego ansioso:

"No puedo con la incertidumbre."

Un mensaje sin contestar se convierte en una tormenta. El silencio se interpreta como rechazo. Hay una necesidad urgente de respuesta externa.

◆ Amor sano:

"Puedo regularme. Entiendo que tienes tus tiempos." Sabes que no todo gira en torno a ti. Tu autoestima no depende de una respuesta inmediata. Puedes esperar sin sentir que se desmorona tu mundo interno.





Reflexión final

El apego nace del miedo. El amor sano nace del encuentro.

Aprender a amar sin perdernos en el otro es uno de los grandes desafíos emocionales.

Mereces vínculos donde sentirte libre, visto/a y seguro/a.

Donde no tengas que luchar para ser suficiente.

🌱 Y si estás aprendiendo a distinguir entre apego y amor... ya estás sanando.

