



## Guía para padres: explorando los estilos de apego y botones emocionales

Esta guía está diseñada para ayudarte a reflexionar sobre tu historia emocional, reconocer cómo influye en la relación con tu adolescente, y ofrecerte herramientas prácticas para construir un vínculo más sólido y saludable.

### ¿Qué son los estilos de apego?

Los estilos de apego reflejan el tipo de vínculo emocional que formamos en la infancia con nuestros cuidadores principales. Este vínculo influye en cómo percibimos el mundo, gestionamos nuestras emociones y nos relacionamos con los demás, especialmente con nuestros hijos adolescentes. Los principales estilos de apego son:

1. **Apego seguro:** Confianza en las relaciones, incluso en la distancia.
2. **Apego evitativo:** Tendencia a evitar vínculos emocionales y a reprimir emociones.
3. **Apego ambivalente:** Búsqueda constante de validación y sensibilidad a la falta de afecto.
4. **Apego desorganizado:** Mezcla de afecto y miedo hacia las figuras de apego.

### Los Botones emocionales

La PsicoAdolescente

Los botones emocionales son reacciones intensas que se activan en ciertas situaciones cotidianas con nuestros adolescentes. Están conectados con experiencias emocionales insatisfechas en nuestra historia de apego y se manifiestan como:

- Necesidad de pertenencia, respeto o validación.
- Sensación de rechazo o abandono.
- Frustración por falta de control o independencia.



## Reflexionando sobre tu estilo de apego

Responde las siguientes preguntas para explorar tu historia emocional y cómo impacta en la relación con el adolescente en tu vida:

### 1. Relación con tus cuidadores:

- ¿Te sentías seguro/a con ellos?
- ¿Podías contarles tus preocupaciones?
- ¿Te sentías importante y valorado/a?

### 2. Recuerdos felices y desafiantes:

- Describe un momento en el que te sentiste feliz con tus cuidadores.
- Evoca una situación en la que te sentiste desconectado/a emocionalmente de ellos.

### 3. Similitudes con tu relación actual:

- ¿Notas patrones similares entre tu infancia y cómo te relacionas con tu adolescente?
- ¿Cómo podrías cambiar estas dinámicas?

### 4. Botones emocionales:

- Identifica una situación reciente que activó una reacción emocional intensa.
- ¿Qué conexión tiene con tu historia de apego?

La PsicoAdolescente

## Ejercicio: Haciendo consciente mi historia de apego

1. Coloca una fotografía de tu infancia con tus cuidadores.
2. Reflexiona y responde:
  - ¿Qué sentías respecto a tu relación con ellos?
  - ¿Qué emociones predominaban?
3. Conecta los patrones con tu forma de responder ante las situaciones cotidianas con tu adolescente.

## Herramienta de mentalización: haciéndote cargo de tus botones emocionales

Paso a paso:

1. **Identifica el botón emocional:** Describe la situación objetivamente, sin personalizarla. Ejemplo: "Mi hijo alzó la voz durante una discusión."
2. **Conecta con la emoción:**



- ¿Qué sentiste? (Rechazo, tristeza, miedo).
- ¿Cómo lo sintió tu cuerpo? (Nudo en la garganta, tensión).

**3. Busca el origen:**

- ¿Cuándo fue la primera vez que sentiste algo similar?
- ¿Está relacionado con una experiencia de tu infancia?

**4. Reconoce el patrón:**

- ¿Cómo reaccionas cuando este botón se activa?
- ¿Te distancias, te enojas o actúas serenamente?

**5. Observa desde afuera:**

- Imagina la situación como un espectador externo. ¿Qué está ocurriendo realmente?

**6. Responde conscientemente:**

- Define una respuesta más reflexiva y menos impulsiva para la próxima vez.

**7. Valora el impacto:**

- Reflexiona sobre cómo este cambio fortalece tu relación contigo mismo/a y con tu adolescente.

## Construyendo un vínculo saludable

### Acciones concretas:

- Escucha activamente y con empatía.
- Reconoce y valida sus emociones.
- Proporciona espacio para su independencia.
- Mantén la calma y fomenta el diálogo abierto.

**Recuerda:** no necesitas ser perfecto, solo consciente y comprometido con el cambio. Cada pequeño paso cuenta para construir una relación más segura y cercana ¡Tú puedes lograrlo!

Con cariño,

La PsicoAdolescente