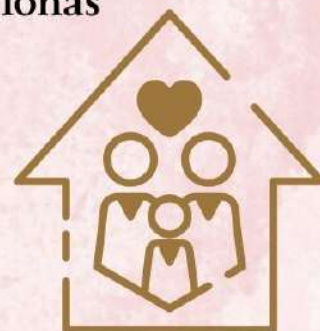


Apego, identidad y decisiones: un triángulo vital

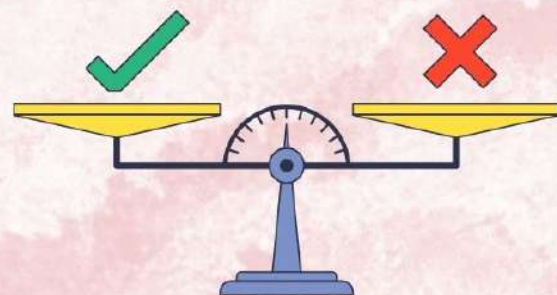
¿Alguna vez te has preguntado por qué tomas decisiones como lo haces o por qué te relacionas de cierta manera?

- El estudio revela que la respuesta está en los primeros vínculos que construimos desde la infancia y adolescencia, pues dejan huellas profundas en nuestra identidad y en nuestro modo de relacionarnos en la adultez.



- Esos lazos tempranos no solo marcan lo afectivo, también influyen en cómo desarrollamos nuestra identidad: la manera en que nos definimos, exploramos alternativas y asumimos compromisos en la vida.

- La investigación muestra que un apego seguro abre la puerta a una identidad más sólida y flexible, mientras que los apegos inseguros suelen frenar la exploración personal, generar dudas o provocar rigidez en la forma de ser.



- Estas diferencias se proyectan en la forma de decidir: quienes cuentan con seguridad en sus vínculos tienden a tomar decisiones más racionales y funcionales, mientras que la inseguridad empuja a depender demasiado de otros o a evitar elegir.

- El estudio también resalta que la cultura y el contexto familiar son claves: en entornos sobreprotectores y rígidos se incrementa la ansiedad y la evitación en las relaciones, mientras que en contextos que promueven la autonomía se fortalece la confianza y la apertura.



Identidad, apego y decisiones forman un círculo inseparable. Cuando nos sentimos seguros y apoyados podemos explorarnos con libertad, tomar elecciones coherentes y construir relaciones más sanas.