

¿Cómo identificar un apego seguro en una futura pareja?

Presta atención a estas señales sutiles:

- Te dice cómo se siente sin hacerte responsable de sus emociones.
- Sabe poner límites sin herirte ni desaparecer.
- No juega a alejarse para ver si lo persigues.
- Puede estar presente sin necesidad de fundirse contigo.
- Son capaces de **expresar lo que sienten sin culpar ni evadir**.
- **Se comunican de forma directa pero empática.**
- Pueden **sostener intimidad sin ahogarse ni huir**.
- **Respetan tus tiempos y necesidades** sin tomárselo como algo personal.
- No generan ansiedad constante ni altibajos intensos para sentir “química”.
- Hay una sensación de “tranquilidad” más que de “adrenalina”.

Una regla de oro: **el apego sano no activa tu sistema de alarma**, te da espacio para respirar y te invita a ser tú misma sin miedo ni esfuerzo.