

# Comportamientos que usted confunde con amor, pero que en realidad podría ser un apego poco saludable

Por Lázaro Castillo Jr

## 1. Comprobar constantemente su ubicación (Problemas de control e inseguridad)



**D**ices que es porque te preocupas por su seguridad. Solo quieres saber cuándo salen del trabajo para poder preparar la cena. Simplemente los extrañas... O estás constantemente revisando su ubicación porque tienes un apego enfermizo. Te pones celoso fácilmente. Tu valor depende únicamente de tu relación con ellos. El amor no es tan obsesivo, desconfiado o controlador.

## 2. Necesitarlos presentes para asistir a cualquier función. (Apego enfermizo)

No puedes asistir a fiestas de trabajo sin ellos. No te inscribirás en esa clase de fitness si ellos no lo hacen. No te atreverías a sentarte solo en una cafetería con tu computadora portátil. Si los necesitas presentes para funcionar prácticamente, no estás enamorado. Tienes un apego enfermizo a alguien. Mientras tanto, estás evitando pasar tiempo a solas contigo mismo, lo que puede ser una señal de que estás ignorando problemas o traumas personales.

## 3. Gastar cada centavo ahorrado en ellos. (Crea codependencia económica)

Cada parte del dinero que tanto le costó ganar se destina a sus nuevos pantalones cortos de gimnasia, tragos de espresso y DoorDash. Sin embargo, las deudas estudiantiles incumplen, las facturas se acumulan y usted no tiene ahorros cuando tiene una emergencia. El amor no se puede enrollar y guardar en una billetera, ni puede ser tan transaccional como Venmo. Si has perdido el control de tus finanzas invirtiendo todo tu dinero en esta persona, ¡cuidado! Es posible que necesite una llanta nueva o una radiografía de emergencia antes de lo que cree.

#### 4. Defender su mal comportamiento (Gratificación y sobre protección. Creando comportamientos narcisistas)



“Simplemente tuvo un mal día en el trabajo...” “Bueno, su infancia fue dura. Por eso ella reacciona de esa manera...” Si no sientes que puedes criticarlos, excusando todos sus días “malos” (que son semanas, que son meses, que son todo el tiempo), no estás enamorado. Estás tan apegado a ellos que tienes miedo de que se enojen con tu llamada y se vayan.

#### 5. Condonar el abuso

Llámelo “paciencia entrañable”, “empatía” o “amor”, pero tolerar el abuso no es amor. No es amar a tu pareja y no es respetarte a ti mismo. No se debe tolerar ningún abuso disfrazado de amor. El amor merece una definición mejor y más rica.

#### 6. Redefiniendo sus peores rasgos

Cuando tienes un apego poco saludable hacia alguien, es fácil poner excusas por su mal comportamiento. Pero eventualmente, defender su comportamiento se convierte en una redefinición completa de sus peores rasgos. Usted llama a su pereza una "baja" y su mal genio es siempre "un día realmente malo". Pase lo que pase, su mal carácter nunca es culpa suya. Pero recuerda que el amor verdadero desafía a tu pareja a ser lo mejor que pueda.

#### 7. Cumpliendo cada una de sus palabras

Aceptas todo lo que dicen, tenga sentido o no. Incluso tuerces y conviertes sus mentiras en una verdad blanqueada si eso te protege de discutir. Pero no es así como funciona una relación amorosa y sana. El amor valora la verdad y eleva la responsabilidad.

- [La familia es la célula principal de la sociedad](#)
- [8 elementos de una relación saludable](#)
- [El poder de la humildad](#)
- [No hay fórmula para la felicidad](#)

## 8. Desatender el trabajo para pasar tiempo con ellos

El trabajo no lo es todo, pero hay algo que decir a favor de ser estudioso y mantener el profesionalismo. Si tiene un apego enfermizo a alguien, niega otras responsabilidades importantes y esto puede afectar seriamente su carrera. (Nota: alguien que realmente te ama no te pedirá que te divorcies de tus responsabilidades hacia esa persona).

## 9. Sacrificar tu felicidad



Si tienes un apego enfermizo a alguien, entregas cada gramo de satisfacción personal para complacerlo. A menudo, reconocen esto, pero no lo abordan, ya que esto les permite salirse con la suya. Date cuenta de que esto significa que no estás enamorado ni eres amado. En cambio, estás siendo manipulado.

## 10. Cambiando tu apariencia

Cuando te conformas con estar descontento para complacer a tu pareja, intentas “arreglarte” a ti mismo. La forma más obvia de “arreglarte” a ti mismo es cambiar tu apariencia. Esto podría crear una relación poco saludable con el gimnasio y/o la comida. Sí, es importante cuidarse, comer sano y hacer ejercicio, pero no abuses de tu cuerpo en beneficio de otra persona.

## 11 Siempre enviándoles mensajes de texto o llamándolos

Esto puede parecer lindo, como si simplemente no pudieras soportar no escuchar su voz. Sin embargo, esto suele ser una señal de que te preocupa que no estén contentos contigo. No te llaman, no les importa dónde estás o qué estás haciendo. Esta es una forma obsesiva de obligarte a creer que quieren comunicarse constantemente contigo.

- [Científicos estudian cómo diagnosticar la esquizofrenia con una prueba de sangre](#)
- [Dentro de la mente de un asesino](#)

## 12. Abandonando tus valores

Cuando tienes un apego enfermizo a alguien, renuncias a tus valores para complacerlo. Esto podría significar comprometer los límites físicos, renunciar a una oportunidad de voluntariado que siempre ha sido importante para ti, abandonar tu fe, etc. Amar a alguien debe desafiar quién eres de una manera que produzca un yo más amoroso. Amar a alguien no debería comprometer tu profunda moral.

## 13. Cancelar planes con amigos

Cuando pierdes de vista quién eres para seguir apegado a alguien, es fácil cancelar planes con amigos. Después de todo, ¿son realmente tus amigos ahora que eres una persona diferente? No te encapriches tanto de una persona que pierdas las amistades que alguna vez apreciaste.

## 14. Cortar los lazos con la familia



Si tu mamá nota su comportamiento orgulloso o tu hermano sabe que te está usando, dirán algo para protegerte porque realmente te aman. Si estás demasiado apegado a alguien y no te amas ni te respetas a ti mismo, es fácil ponerte tan a la defensiva con tu pareja que rompas los lazos con la familia que te ama profundamente.

## 15. Perderte a ti mismo

Cuando estás tan obsesionado con otra persona que olvidas quién eres, puedes perderte fácilmente. Tenga cuidado con sacrificar su apariencia, sus relaciones y sus valores por alguien con el fin de no estar soltero. Necesitas una relación sana y amorosa contigo mismo antes de poder amar sanamente a otra persona.

- [Los psicópatas están en todas partes. ¿Estás saliendo con uno? Cuidado y presta atención a estas señales](#)
- [Psicólogo de una Universidad al Oeste de Georgia pregunta: si responde "sí" a cualquiera de estas preguntas, estará "más seguro emocionalmente que la mayoría"](#)

- Si te preguntas: "¿Soy bisexual?", lee esto
- 4 maneras seguras de diferenciar el enamoramiento del amor
- Cómo nos enamoramos
- ¿Hay algún lenguaje corporal confiable que "indique"?
- Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres
- 7 lecciones importantes de Carl Jung que te ayudarán a entenderte mejor a ti mismo

Y, dicho sea de paso:

Muchas personas luchan con problemas de confianza en sí mismas y las razones de esto son únicas para cada individuo. No todo el mundo sabe cómo tener confianza.

Cómo se forma la confianza en uno mismo y cómo creer en uno mismo, según el psicólogo Oleksiy Satanovsky.

### **¿Cómo se forma la confianza en uno mismo?**

Los adultos no siempre se sienten seguros y esto afecta en gran medida sus vidas y la forma en que los demás interactúan con ellos. La confianza también determina hasta dónde avanzará una persona en asuntos profesionales, relaciones personales, amistades y vida social.



- 5 pasos para aumentar tu autoestima y confianza