

De los 3 tipos de apegos que se explican, se habla del apego evasivo y del apego ansioso.

¿Estás viviendo alguno de ellos actualmente con algo o alguien?

De los esquemas mal adaptativos te invitamos a que describas dos de ellos en los que alguna vez te hayas visto inmerso.

*Escribe con tus propias palabras,
¿Qué es la dependencia emocional?*