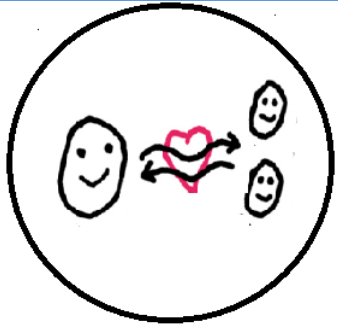
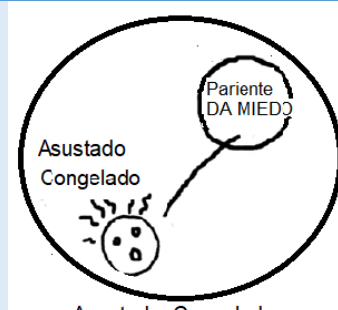


	SEGURO	ANSIOSO/AMBIVALENTE	EVITATIVO	DESORGANIZADO
RELACIONES OBJETALES	 Muchas relaciones Positivas	 Foco centrado en el OTRO	 Foco centrado en SI MISMO	 Asustado, Congelado
CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES	En sintonía, presente, seguro Fácil alternancia entre conexión y soledad Juguetón Practica la reparación	Ansía la conexión, aunque también puede alejar al otro Necesidad de comunicación Ignora los comportamientos cariñosos Falta de autocuidado/autorregularse Miedo al abandono Desconfianza Lee mal (negativamente) las señales Ansiedad de separación	Desconectado, no emocional Falta la co-regulación Alienado Interesado en temas existenciales Falta de pertenencia Abrupto Aislado (solitario) Atención paralela Malestar en la intimidad o dificultad para la cercanía.	Repentinos cambios de estado de ánimo Desregulación Se mueve en un continuo entre ansioso y evitativo Caótico Actúa reactivamente Entiende que las relaciones son peligrosas En casos extremos está relacionado con trastornos de personalidad
REGULACIÓN	Concepto estable de "Si mismo". La regulación es interactiva o coregulación	Regulación Externa Sistema de apego demasiado activado. Solo puede cubrir sus necesidades a través del otro	Auto regulación Puede ser disociativa Sistema de apego desactivado, aunque esté inconsciente	Alta activación – Disociación Necesidad de salir de congelación y terminar respuestas defensivas mientras busca un campo relacional seguro
ESTILO NARRATIVO	Fácil de seguir y entender Involucrado Fluye, coherente, vivo y vital Variación emocional	Habla mucho Demasiado emocional Quejas Confunde el pasado con el presente.	Pocas palabras Falta de viveza emocional Habla de hechos Puede alternar entre negativo y positivo	

Basado en la Dra. Diane Poole Heller