



Salud mental

Desapego emocional los beneficios de tomar distancia



Desapego emocional: los beneficios de tomar distancia

En psicología el apego emocional, también conocido como apego afectivo, se refiere al vínculo que establecen los seres humanos. No sólo se trata de las relaciones que tenemos actualmente, sino que a la manera en que nos vinculamos con otros a lo largo de la vida. Tiene su origen en los primeros años y con las primeras personas que conocemos: nuestros padres.

El apego emocional es necesario, porque nos permite crear nuestros vínculos. Sin embargo, la dependencia en las relaciones interpersonales, ya sean de pareja, familiares, sociales e incluso laborales se pueden convertir en un problema si no aprendes a identificarla tempranamente.

Algunas señales incluyen:

- Visión idealizada de una relación.
- Creencia de que no es posible encontrar felicidad o seguridad en solitario .
- Miedo persistente al rechazo.
- Necesidad constante de seguridad.
- Sentimiento de vacío o ansiedad al estar solo.
- Falta de autoestima, confianza e identidad personal.
- Sentimientos de celos o posesividad.



Mientras que los apegos obnubilan y reducen la capacidad cognitiva, el desapego emocional genera paz y ayuda a desatar los nudos emocionales que impiden pensar libremente. Se fundamenta en una “filosofía del desprendimiento”, que no es otra cosa que un intento por ser psicológicamente más libres.

■ ¿Qué significado tiene el desapego emocional?

Es la capacidad que tiene la persona de desvincularse y no aferrarse a algo que genera dependencia, generalmente, obsesiva a objetos, personas, actividades, ideas o sentimientos, originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá, de manera permanente, placer, seguridad o autorrealización.

Implica tener claro que no necesitamos crear una falsa identidad para funcionar plenamente como personas y que si no establecemos vínculos obsesivos y ansiosos podremos ser emocionalmente independientes.

■ ¿Cómo puedo lograr el desapego emocional?

- Vive y céntrate en el presente.
- Sé el protagonista de tu vida.
- Siéntete libre y haz que los otros también se sientan de la misma forma.
- Acéptate tal y como eres.
- Medita y practica el agradecimiento.

Otra de las técnicas para practicar el desapego emocional es la meditación, una práctica de autocontrol destinada a regular el cuerpo y la mente hacia un estado de profunda relajación.

La estrategia fundamental que conduce al bienestar emocional consiste en descubrir lo que uno no necesita y librarse de ello. Apartar lo que sobra, desvincularse y decir adiós a aquello que no nos hace bien.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Walter, R, (2015), Desapegarse sin anestesia: cómo fortalecer la independencia emocional. Barcelona, España, Grupo Planeta.
- Garrido-Rojas, Luzmenia. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. Revista Latinoamericana de Psicología, 38(3), 493-507.
- Delgado, A. O., & Oliva Delgado, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente, 4(1), 65-81.
- Cómo practicar el desapego emocional <https://www.psicologia-online.com/como-practicar-el-desapego-emocional-5405.html>
- ¿Qué es el desapego emocional? <https://www.psicologosantacoloma.es/desapego-emocional/>
- Manual de dependencia emocional afectiva. <https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/02/GUIA-DEPENDENCIA+EMOCIONAL.pdf>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR