

TALLER DE APEGO SEGURO: ***Aprende a construir vínculos sanos y seguros***



*¿Alguna vez te has preguntado por qué, a pesar de tus mejores esfuerzos, algunas relaciones en casa se sienten inestables o tensas? Muchas veces la clave está en algo profundo: **el apego**.*

El apego es el vínculo emocional que establecemos desde la infancia con nuestras figuras de cuidado y que se convierte en la base de cómo aprendemos a relacionarnos con el mundo.

Reconocerlo y trabajarlo puede marcar un antes y un después en tu vida personal, en tu manera de vincularte y en la forma en la que acompañas a otros, especialmente si eres madre, padre o cuidador.

Este taller está diseñado para madres, padres y cuidadores que desean aprender a educar a sus hijos desde el apego seguro, mientras identifican su propio estilo de apego y reconstruyen patrones para crear vínculos distintos y más saludables en el hogar.



¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE TALLER?



EXPLORACIÓN PROFUNDA DE LOS TIPOS DE APEGO

Apego seguro: cómo se desarrolla y qué beneficios tiene.
Apego ansioso, evitativo y desorganizado: cómo surgen, qué dificultades generan y cómo impactan en tus vínculos adultos.

CONSECUENCIAS DEL APEGO EN LA VIDA ADULTA

Descubrirás cómo tu estilo de apego influye en tu autoestima, en la confianza hacia los demás, en tus relaciones de pareja y en la manera en que manejas las emociones.

APEGO EN LA INFANCIA

Aprenderás estrategias prácticas y efectivas para fomentar un apego seguro en los niños, brindándoles las bases para crecer con confianza, autonomía y seguridad emocional.

TRANSFORMACIÓN PERSONAL

Identificarás tu propio estilo de apego, reconocerás patrones repetitivos en tus vínculos y aprenderás recursos para cambiar aquello que ya no te hace bien.





¿QUÉ INCLUYE ESTE TALLER?

- Un **video de presentación** con explicaciones claras, dinámicas y accesibles sobre la teoría del apego.
- **Cuatro actividades prácticas**, cuidadosamente diseñadas para ayudarte a reflexionar, aplicar lo aprendido y consolidar tu autoconocimiento.
- Acceso a un **portal exclusivo de consulta**, donde podrás enviar tus dudas y preguntas directamente **a tu psicóloga**, recibiendo orientación personalizada en tu proceso.
- **Acceso ilimitado y de por vida**, para que avances sin presiones, revises el contenido cuando lo necesites e integres el **aprendizaje a tu propio ritmo**.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

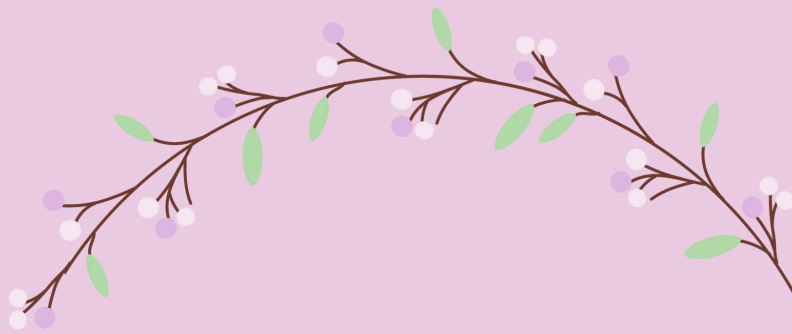
Este taller es para ti si...

- **Eres madre, padre o cuidador** y buscas ofrecer un ambiente seguro y emocionalmente sano a tus hijos.
- **Trabajas en áreas educativas o de salud** y quieres profundizar en el conocimiento del apego para aplicarlo en tu práctica.
- Quieres **comprenderte mejor** y descubrir cómo tu infancia impacta en tu presente.



BENEFICIOS DEL TALLER:

- *Mayor autoconciencia y autocomprensión.*
- *Herramientas prácticas para transformar tus vínculos.*
- *Estrategias para fomentar apego seguro en la infancia.*
- *Acompañamiento profesional en tu proceso de aprendizaje.*
- *Libertad absoluta para avanzar a tu ritmo.*



***El apego seguro es el
regalo más valioso
que puedes darte a ti
y a quienes amas.***



Empieza hoy a cultivar el apego seguro en este taller.