

## **“JUEGO EL DESAPEGO” (Parte 1)**

**BIENVENID@** a nuestra sección interactiva “Aprender y Jugar”.

### **¿Cómo funciona?**

Te plantearemos preguntas diseñadas para ayudarte a explorar y practicar el acto del desapego. Por cada respuesta correcta, ganarás 1 punto. A lo largo del juego acumularás puntos que te llevarán a obtener premios simbólicos de sabiduría.

#### **Primera pregunta:**

**¿Cómo se manifiesta el miedo al compromiso en las personas con un patrón de desapego emocional?**

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Evitan la intimidad emocional profunda y tienden a distanciarse cuando sienten vulnerabilidad.
- 2) Buscan relaciones largas y estables sin experimentar ningún tipo de ansiedad.
- 3) Muestran una dependencia extrema hacia sus parejas y temen quedarse solos.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

#### **Segunda pregunta:**

**¿Por qué las personas con patrón de desapego emocional tienden a evitar expresar emociones de manera abierta y sincera?**

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Porque temen la vulnerabilidad y el rechazo, prefiriendo protegerse al mantener distancia emocional.
- 2) Porque carecen de emociones y no sienten la necesidad de expresarlas.
- 3) Porque creen que expresar emociones les dará un control absoluto sobre los demás.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

#### **Tercera pregunta:**

**¿Cómo afecta el desapego emocional a la estabilidad de las relaciones personales, especialmente en términos de cambios frecuentes de pareja?**

De las siguientes 3 opciones, escoge la respuesta correcta:

- 1) Conduce a cambios frecuentes de pareja debido a la incapacidad de formar vínculos profundos y duraderos.
- 2) Mejora la estabilidad emocional al evitar conflictos y discusiones en las relaciones.
- 3) Garantiza relaciones más satisfactorias porque elimina cualquier apego emocional innecesario.

La respuesta 1 es la correcta. Si la has elegido, tendrás 1 PUNTO GANADO.

**SUMA LOS PUNTOS QUE HAS GANADO HASTA AHORA**

**CONTINÚA JUGANDO EN LA SIGUIENTE PÁGINA**