

Inseguridad en la pareja: señales de que tienes un vínculo inseguro



Estas son las señales de que estás desarrollando un vínculo de pareja basado en la inseguridad.

Comenzar en una relación no resulta fácil, en los comienzos es natural sentir inseguridad debido a la incertidumbre de si la otra persona realmente me acepta como soy, si hay compromiso o si la relación funcionará.

Tener miedo a que nos hagan daño, a que nos rechacen o que no funcione es algo natural, pero hay que ser consciente de que esa inseguridad por parte de ambos o de uno de los miembros de la relación puede ser una fuente de conflictos desde los comienzos.

Por esta razón es importante **detectar las señales de inseguridad en la pareja para poder trabajarla.**

Las señales de la inseguridad en los vínculos de pareja

Estos son los aspectos en los que deberás fijarte para ser capaz de detectar este tipo de vínculos inseguros.

1. Niveles de ansiedad altos

Cuando no sabes qué hace tu pareja, no te contesta, y **tu mente empieza a acelerarse en ideas como “pasa de mí”, “no le intereso”**, te entra mucha ansiedad e intentas contactar con urgencia. Ante esto, prueba a tomarte diez o quince minutos para calmarte, intenta distraerte, hacer tus cosas y disfrutar por tu lado.

2. Estás midiendo el interés de la otra persona en función de la iniciativa que tome

Te fijas en aspectos como que te proponga quedar, que haga esfuerzos, necesitas que te diga constantemente lo mucho que le gustas, le importas o te necesita. **Si estás hipervigilante y midiendo constantemente estas señales, repasando conversaciones**, comprobando lo que significas la otra persona, es porque te sientes inseguro constantemente y necesitas reafirmar su interés por ti.

3. Celos y enfados constantes cuando sale con amigos

Evidentemente hay una línea fina entre la posibilidad de que la persona no te priorice y no se comprometa y la propia inseguridad de que, aunque te demuestre que quiere estar contigo, **no te parezca suficiente y necesites estar constantemente con esa persona**, compartir tiempo, etc. y lo priorices olvidándote de tu espacio personal.

4. Amenaza de ruptura o rupturas y volver constantemente

Cuando se dan conflictos constantes donde en la comunicación se termina llegando a la idea de que lo mejor es romper o tomarse un tiempo, pero a las pocas horas o días se vuelve a tener contacto como si no pasara nada o incluso de forma más acaramelada, esto es señal de que se está en una espiral de falta de comunicación e inseguridad constante que es difícil que cambie si uno de los dos o ambos no trabajan en cambiar lo que hay debajo de esos conflictos.

4. Baja autoestima

Si todo el rato hay comparaciones con ex o con otras personas, **si constantemente manifiesta que se siente inferior o no suficiente**, es una clara señal de que hay una inseguridad que hay que trabajarse.

5. Se muestra frío o distante cada vez que tú expresas inseguridad

Parece contradictorio, pero cuando una persona reacciona ante un conflicto con silencio, frialdad o evitación, esto muestra una inseguridad subyacente, pues está evitando el conflicto y normalmente es por baja autoestima o miedo a decepcionar al otro, lo cual hace **que no sean capaces de enfrentar emociones negativas**. Esta actitud retroalimenta aún más la inseguridad de la otra persona.

¿Qué hacer?

Estas son algunas de las señales que muestran que hay una inseguridad en la relación que puede venir por parte de un miembro solo, o de los dos, y que dificulta mucho el manejo de conflictos. El primer paso es ser consciente de estas señales, **darse cuenta y poder trabajar tanto a nivel**

individual como en la pareja, esos miedos e inseguridades que nos dificultan establecer un vínculo seguro con las personas que queremos.

La comunicación es vital en este tipo de situaciones, si bien no es fácil manejar estos conflictos cuando uno de los dos es evitativo, es importante darse cuenta de la dinámica en la que uno de los miembros está muy inseguro con un alto nivel de ansiedad, intenta calmar su angustia, comprobando o forzando a que el otro le dé seguridad, pero su pareja siente presión o agobio también y tiende a evitar el conflicto.

Lo que hace que crezca la inseguridad del primero. Esta dinámica es difícil de romper, pero la clave siempre será trabajarse uno mismo los propios miedos, emociones y conductas, independientemente de lo que el otro haga. Al final, cuando uno está bien consigo mismo, mejora mucho sus relaciones con los demás.

Fuente: [psicologiaymente](https://psicologiaymente.com).