

Guía de autoobservación del apego emocional

Un recurso gratuito para mirar cómo reaccionas ante la cercanía, la distancia y el conflicto

Esto no es un test diagnóstico. Los cuestionarios validados de apego adulto, como el ECR-R, tienen restricciones para su uso comercial y se interpretan mejor como dimensiones continuas. Esta guía no entrega puntajes ni te asigna una etiqueta.

Cómo usar esta guía

Piensa en una relación cercana actual o reciente. Marca las situaciones que reconoces y escribe un ejemplo concreto. No busques una respuesta perfecta: interesa lo que suele pasar cuando te sientes inseguro o bajo presión.

Cuando aparece distancia

- ☐ Me cuesta esperar una respuesta sin imaginar rechazo.
- ☐ Busco confirmación varias veces para sentir calma.
- ☐ Puedo pedir claridad sin acusar ni adivinar.

Un ejemplo reciente:

Cuando alguien se acerca mucho

- ☐ Necesito espacio y me cuesta explicar cuánto.
- ☐ Prefiero resolver mis problemas sin depender de nadie.
- ☐ Puedo aceptar apoyo sin sentir que pierdo autonomía.

Un ejemplo reciente:

Durante un conflicto

- ☐ Insisto en resolverlo de inmediato aunque la conversación empeore.
- ☐ Me cierro, cambio de tema o desaparezco por un tiempo.
- ☐ Puedo pedir una pausa y acordar cuándo retomar.

Qué hice la última vez:

Al expresar una necesidad

- ☐ Espero que la otra persona adivine lo que necesito.
- ☐ Resto importancia a mis necesidades para evitar depender.
- ☐ Puedo hacer una petición concreta y aceptar un no.

Una petición que necesito formular:

Tu mapa, sin etiquetas

En investigación, el apego adulto suele describirse mediante dos dimensiones: **ansiedad de apego** (preocupación por rechazo o abandono) y **evitación de apego** (incomodidad con la cercanía o con depender de otros). Puedes mostrar respuestas distintas según la relación y el momento.

1. Señal que activa mi alarma

¿Qué hecho concreto suele disparar tu inseguridad? Por ejemplo: un mensaje sin respuesta, una crítica, una petición de mayor compromiso o sentir que alguien invade tu espacio.

2. Interpretación automática

¿Qué historia aparece en tu cabeza antes de comprobar los hechos?

3. Conducta que uso para protegerme

Marca lo que más reconoces: ☐ insistir ☐ pedir confirmación ☐ callar ☐ alejarme ☐ controlar ☐ pedir una pausa clara.

4. Una respuesta más segura que puedo ensayar

Convierte la reacción en una petición observable: “Cuando pasa ____, noto ____ y necesito pedirte ____”.

Cuándo conviene pedir ayuda

- Los mismos conflictos aparecen en varias relaciones y te generan sufrimiento.
- El miedo al abandono te lleva a vigilar, controlar o tolerar maltrato.
- La cercanía te produce tanta incomodidad que desapareces o rompes vínculos que valoras.
- Hay violencia, coerción, amenazas o ideas de hacerte daño. En ese caso, busca apoyo urgente en tu país.

Fuentes para comprender el modelo

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>

Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69(4), 419-432. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006>