

Test para saber qué tipo de apego tengo

Cuestionario de Apego Adulto (CAA) de Melero y Cantero (2008). Versión imprimible para responder en papel y puntuar a mano. Es un instrumento de orientación, no un diagnóstico. Descargado de terapiaonlinechile.cl

Instrucciones

Piensa en cómo te relacionas **en general** con las personas importantes de tu vida (pareja, familia, amistades cercanas), no en una discusión puntual de esta semana. Marca con una X del 1 al 6 según cuánto te describe cada frase, donde **1 es nada de acuerdo y 6 es muy de acuerdo**. No hay respuestas buenas ni malas. Responde las 40: cada escala necesita todos sus ítems para poder puntuarse.

Nº	Afirmación	1	2	3	4	5	6
1	Tengo facilidad para expresar mis sentimientos y emociones						
2	No admito discusiones si creo que tengo razón						
3	Con frecuencia, a pesar de estar con gente importante para mí, me siento solo/a y falto/a de cariño						
4	Soy partidario/a del ojo por ojo y diente por diente						
5	Necesito compartir mis sentimientos						
6	Nunca llego a comprometerme seriamente en mis relaciones						
7	Si alguien de mi familia o un amigo/a me lleva la contraria, me enfado con facilidad						
8	No suelo estar a la altura de los demás						
9	Creo que los demás no me agradecen lo suficiente todo lo que hago por ellos						
10	Me gusta tener pareja, pero temo ser rechazado/a por ella						
11	Tengo problemas para hacer preguntas personales						
12	Cuando tengo un problema con otra persona no puedo dejar de pensar en ello						
13	Soy muy posesivo/a en todas mis relaciones						
14	Tengo sentimientos de inferioridad						
15	Valoro mi independencia por encima de todo						
16	Me siento cómodo/a en las fiestas o reuniones sociales						
17	Me gusta que los demás me vean como una persona indispensable						
18	Soy muy sensible a las críticas de los demás						
19	Cuando alguien se muestra dependiente de mí, necesito distanciarme						
20	Cuando existe una diferencia de opiniones insisto mucho para que se acepte mi punto de vista						
21	Tengo confianza en mí mismo/a						
22	No mantendría relaciones de pareja estables para no perder mi autonomía						
23	Me resulta difícil tomar una decisión a menos que sepa lo que piensan los demás						
24	Soy rencoroso/a						
25	Prefiero relaciones estables a parejas esporádicas						
26	Me preocupa mucho lo que la gente piensa de mí						
27	Cuando tengo un problema con otra persona, intento hablar con ella para resolverlo						
28	Me gusta tener pareja, pero al mismo tiempo me agobia						
29	Cuando me enfado con otra persona, intento conseguir que sea ella la que venga a disculparse						
30	Me gustaría cambiar muchas cosas de mí mismo/a						
31	Si tuviera pareja y me comentara que alguien del sexo contrario le parece atractivo, me molestaría mucho						
32	Cuando tengo un problema, se lo cuento a una persona con la que tengo confianza						
33	Cuando abrazo o beso a alguien que me importa, estoy tenso/a y parte de mí se siente incómodo/a						
34	Siento que necesito más cuidados que la mayoría de las personas						
35	Soy una persona que prefiere la soledad a las relaciones sociales						
36	Las amenazas son una forma eficaz de solucionar ciertos problemas						
37	Me cuesta romper una relación por temor a no saber afrontarlo						
38	Los demás opinan que soy una persona abierta y fácil de conocer						
39	Necesito comprobar que realmente soy importante para la gente						
40	Noto que la gente confía en mí y valora mis opiniones						

Cómo puntuar tus respuestas

El cuestionario da cuatro puntajes, uno por escala. No hay un puntaje total: el perfil de las cuatro escalas es el resultado.

Paso 1. Invierte estos cuatro ítems

Los ítems **11, 21, 25 y 35** se puntúan al revés porque están redactados en sentido contrario a su escala. Cámbialos así antes de sumar: si marcaste 1 vale 6, si marcaste 2 vale 5, si marcaste 3 vale 4, si marcaste 4 vale 3, si marcaste 5 vale 2 y si marcaste 6 vale 1. El resto se suma tal cual lo marcaste.

Paso 2. Suma los ítems de cada escala

Escala	Ítems que se suman	Rango	Tu puntaje
1. Baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo	3, 8, 10, 12, 14, 18, 21*, 23, 26, 30, 34, 37, 39	13 a 78	
2. Resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad	2, 4, 7, 9, 13, 17, 20, 24, 29, 31, 36	11 a 66	
3. Expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones	1, 5, 11*, 16, 27, 32, 35*, 38, 40	9 a 54	
4. Autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad	6, 15, 19, 22, 25*, 28, 33	7 a 42	

Los ítems marcados con asterisco son los que se invierten en el paso 1.

Paso 3. Compara cada puntaje con el baremo

Baremos de la muestra original de 445 adultos (Melero y Cantero, 2008). Busca en qué tramo cae cada uno de tus cuatro puntajes. El nivel indica cómo te sitúas respecto a ese grupo, no si algo está bien o mal.

Nivel	Escala 1	Escala 2	Escala 3	Escala 4
Muy alto	52 o más	41 o más	48 o más	23 o más
Alto	47 a 51	37 a 40	46 a 47	21 a 22
Moderado/alto	43 a 46	33 a 36	43 a 45	18 a 20
Moderado	37 a 42	28 a 32	40 a 42	16 a 17
Bajo/moderado	33 a 36	24 a 27	37 a 39	14 a 15
Bajo	29 a 32	22 a 23	34 a 36	13
Muy bajo	28 o menos	21 o menos	33 o menos	12 o menos
Media del grupo	39,8	30,5	40,1	17,1

Paso 4. Mira a qué perfil se parece el tuyo

Estos son los cuatro perfiles promedio que encontraron las autoras al agrupar a los 445 participantes. Compara tus cuatro puntajes con cada columna y quédate con la que más se parezca al conjunto. Si tu perfil queda entre dos, eso también es información: los estilos son regiones de un continuo, no cajones.

	Seguro	Preocupado	Alejado	Temeroso hostil
Escala 1	28,9	49,2	35,7	52,0
Escala 2	22,3	28,2	32,7	44,7
Escala 3	44,1	40,4	38,3	35,5
Escala 4	14,0	18,0	18,7	18,4
% del grupo	28,5 %	26,1 %	29,7 %	15,7 %

Antes de ponerte una etiqueta

Un cuestionario recoge lo que tú puedes ver de ti mismo hoy, y eso tiene límites reales: no capta lo que queda fuera de la conciencia ni distingue una idealización defensiva de un recuerdo fiel. Tampoco eres el mismo con todos: es común tener más seguridad con una amistad y más ansiedad con la pareja. Y el apego cambia. Si el resultado conecta con algo que te está costando, llevarlo a terapia rinde más que quedarse con el nombre del estilo.

Fuente del instrumento: Melero, R. y Cantero, M. J. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100. Artículo de acceso abierto. Los ítems y baremos reproducidos aquí provienen de esa publicación.

Recurso preparado por terapiaonlinechile.cl. Puedes imprimirlo y usarlo para ti. No sustituye una evaluación profesional.