

# ¿Cuál es tu tipo de apego?

## Objetivo

Identificar tu tipo de apego y cómo ha influido en tu vida.

## Qué debes saber

Las experiencias vitales tempranas, incluida la relación que tuviste con tus padres o cuidadores, se convierten en la forma de relacionarnos con el mundo en la adultez. Tu autoestima y tu capacidad de ser cariñoso y genuino están moldeadas por estas experiencias. Las vivencias infantiles dañinas (incluso las que no recuerdas) pueden conducir a la autoprotección, lo que puede inhibir tu capacidad de desarrollar conexiones emocionales estrechas (o "apegos") con los demás.

Hay cuatro formas de apego y, en general, el estilo de apego que se desarrolla en la infancia se mantiene durante toda la vida. Influye en tus sentimientos de seguridad y en el significado que le das a tus experiencias vitales.

## Qué hacer

Puede que no estés seguro de tu tipo de apego, pero en general hay señales que indican cuál es el tuyo. Revisa las afirmaciones que aparecen a continuación y marca las que apliquen. A continuación, cuenta las marcas de verificación y anota el total de cada sección.

### Seguro/Autónomo

- Fuiste educado de forma coherente, fiable y cuidadosa
- Aprendiste muy pronto que el mundo es un lugar seguro

Como adulto, yo:

- Me comunico de forma clara, directa y honesta.
  - Veo a los demás como personas generalmente fiables y solidarias.
  - Soy compasivo y receptivo con los demás.
  - Amo y me siento amado.
  - Soy flexible mental y emocionalmente.
  - Soy capaz de explorar las opciones y pedir consejo.
  - Acepto las diferencias.
  - Confío en los demás.
  - Soy seguro.
  - Tengo un fuerte sentido de mí mismo.
  - Puedo hablar de los recuerdos dolorosos de la infancia sin mucha ansiedad ni estrés.
  - Se entender y sentir el perdón hacia mis padres
- Total

### **Evasivo/ Discreto**

\_\_\_ Fuiste educado con cuidadores indiferentes, despectivos o críticos

Como adulto, yo:

\_\_\_ Tengo recuerdos vagos e inespecíficos de la primera infancia.

\_\_\_ Evito la intimidad y la relación estrecha con los demás.

\_\_\_ Soy generalmente distante emocionalmente.

\_\_\_ Prefiero ser independiente y depender de mí mismo.

\_\_\_ Elijo estar aislado; algunos me han llamado "solitario".

\_\_\_ Tengo dificultades para expresar mis necesidades o pedir ayuda.

\_\_\_ Soy una persona fría equilibrada, ambiciosa y exitosa.

\_\_\_ Reprimo mis sentimientos.

\_\_\_ Evito el conflicto.

\_\_\_ Soy frecuentemente sarcástico.

\_\_\_ He sido llamado "pasivo-agresivo" por otros.

\_\_\_ Evito depender de alguien porque no quiero ser una persona con dependencias ni ser vista como débil.

\_\_\_ Idealizo a mis padres o cuidadores; no creo que hayan hecho nada malo.

\_\_\_ Niego los hechos y sentimientos asociados al comportamiento de mis padres.

\_\_\_ Total

### **Ambivalente/Ansioso**

\_\_\_ Fuiste educado por cuidadores que alternaban la calidez y la disponibilidad con la frialdad y el rechazo (sin razón aparente)

\_\_\_ Tuviste una infancia caracterizada por la decepción, los esfuerzos frustrantes por complacer a los padres y la inversión de roles (por ejemplo, la paternidad)

Como adulto, yo:

\_\_\_ Ofrezco historias demasiado detalladas sobre mi pasado; tiendo a dar demasiada información.

\_\_\_ Continúo re experimentando las heridas y los rechazos del pasado.

\_\_\_ He sido llamado mandón o controlador.

\_\_\_ Me critico constantemente.

\_\_\_ Soy inseguro.

\_\_\_ Dudo constantemente de mí mismo.

\_\_\_ Suelo buscar la tranquilidad de los demás.

\_\_\_ No me gustan las reglas ni la autoridad.

\_\_\_ Tiendo a ser impaciente, crítico o argumentador.

\_\_\_ Temo el abandono por parte de mis amigos o de mi pareja.

\_\_\_ Me han dicho que soy una persona pegajosa o que necesita ayuda.

\_\_\_ Disfruto del drama o de "agitar la olla". "

\_\_\_ Me auto saboteo.

\_\_\_ Me cuesta confiar en los demás.

- \_\_\_ Todavía estoy emocionalmente atrapado con mis padres y los problemas familiares.
- \_\_\_ No soy consciente de las responsabilidades en las relaciones, el trabajo o la vida.

\_\_\_ Total

**Evasivo/Ansioso**

- \_\_\_ Historial de abuso, negligencia o pérdida significativa de los padres
- \_\_\_ Padres o cuidadores que me asustaron
- \_\_\_ Tuve una paternidad insensible, incoherente y punitiva

Como adulto, yo:

- \_\_\_ Me asusto ante los recuerdos y las emociones asociadas a los primeros traumas.
- \_\_\_ A veces me siento desconectado emocionalmente.
- \_\_\_ Veo a los demás como no disponibles, amenazantes o como si me rechazaran.
- \_\_\_ Suelo involucrarme en relaciones abusivas.
- \_\_\_ Tengo miedo de la cercanía genuina.
- \_\_\_ Sólo quiero ser amado.
- \_\_\_ Me cuesta regular o gestionar mis emociones.
- \_\_\_ Me siento indigno de amor y apoyo.
- \_\_\_ Carezco de empatía y rara vez siento remordimientos.
- \_\_\_ Me han dicho que soy egoísta o controlador.
- \_\_\_ No me gusta asumir la responsabilidad de mis decisiones o acciones.
- \_\_\_ No me gusta seguir las reglas.
- \_\_\_ Estoy confundido sobre cómo son las relaciones sanas.
- \_\_\_ He abusado de una pareja y/o de mis hijos.
- \_\_\_ Abuso del alcohol o las drogas.
- \_\_\_ He estado involucrado en actividades ilegales.

\_\_\_ Total

Ahora, revisa los totales debajo cada tipo de apego.

Anota el tipo con la puntuación más alta: \_\_\_\_\_

¿Fue fácil o difícil identificar tu tipo de apego? ¿Por qué?

---

---

---

---



