FICHA 149 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis figuras de apego

Las personas a las que acudí, antes y ahora

OBJETIVO

Identificar las figuras de apego de la persona a lo largo de su vida (refugio seguro, base segura) y cómo respondían, para comprender sus expectativas relacionales actuales.

PARA QUIÉN

Inicio de un trabajo sobre las relaciones, dificultades relacionales repetidas, transiciones (expatriación, separación, duelo).

DURACIÓN

20-30 min

DESARROLLO

1. Presenta las dos funciones: refugio seguro (a quién acudo cuando estoy mal) y base segura (quién me anima a explorar).
2. La persona enumera sus figuras importantes, de la infancia a hoy, no solo los padres.
3. Para cada una: cómo respondía cuando la persona la necesitaba.
4. Identificad lo que esas experiencias pudieron enseñarle sobre los demás y sobre sí misma.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Mantente descriptivo/a y sin juzgar a los padres. Si aparecen recuerdos de maltrato, no los explores en detalle en esta fase. Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511-524.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 149 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis figuras de apego

Una figura de apego es alguien a quien acudes cuando tienes miedo, dolor o necesitas consuelo, y que también te da impulso para explorar. Puede ser tu madre o tu padre, pero también un abuelo, una cuidadora, un hermano, un profesor, una pareja, un amigo.

1. Anota las personas que han sido importantes para ti de esta manera, de la infancia a hoy.
2. Escribe en qué etapa de tu vida.
3. Escribe cómo respondía cuando la necesitabas.
4. Escribe lo que te enseñó sobre las relaciones.

La persona	En qué etapa	Cómo respondía a mis necesidades	Lo que me enseñó

Lo que noto al mirar a estas personas juntas:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 150 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi mapa del apego

Ansiedad y evitación, según las relaciones

OBJETIVO

Ayudar a la persona a situar, de forma reflexiva y no diagnóstica, sus tendencias de ansiedad y evitación del apego en distintas relaciones, para mostrar que varían según el vínculo.

PARA QUIÉN

Personas que se han « etiquetado » con test en internet, dificultades de pareja, relaciones familiares o de amistad complicadas.

DURACIÓN

15-20 min

DESARROLLO

1. Explica las dos dimensiones: ansiedad (miedo al abandono, necesidad de que te tranquilicen) y evitación (incomodidad con la cercanía, contar con uno mismo).
2. La persona elige de 3 a 5 relaciones importantes (pareja, padre o madre, amigo, compañero…).
3. Para cada una, estima de 0 a 10 su ansiedad y su evitación, con un ejemplo concreto.
4. Observad las diferencias entre relaciones y lo que dicen de cada vínculo.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No es una medida: el ECR (Brennan et al., 1998) y sus versiones son los cuestionarios validados. Las diferencias entre relaciones son esperables (Fraley et al., 2015). Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. Review of General Psychology, 4(2), 132-154.

Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E. & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. Journal of Personality and Social Psychology, 109(2), 354-368.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 150 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi mapa del apego

La investigación describe el apego adulto con dos dimensiones: la ansiedad (« me da miedo que me abandonen ») y la evitación (« me incomoda que estemos demasiado cerca »). Uno no « es » un estilo: puedes sentirte muy distinto/a según la persona. Esta ficha no es un test: es un mapa para reflexionar.

1. Elige de 3 a 5 relaciones importantes.
2. Para cada una, puntúa tu ansiedad de 0 a 10: cuánto miedo tienes a que te rechacen o a no ser lo bastante querido/a.
3. Puntúa tu evitación de 0 a 10: cuánto te incomoda la cercanía o depender del otro.
4. Escribe un ejemplo concreto.

La relación	Ansiedad (0-10)	Evitación (0-10)	Un ejemplo

Lo que cambia de una relación a otra, y por qué creo que pasa:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 151 · PARA EL PSICÓLOGO

Cuando se activa mi sistema de apego

Reconocer mis reacciones de acercamiento o de retirada

OBJETIVO

Observar en situación los desencadenantes del sistema de apego (silencio, distancia, conflicto, separación) y las estrategias utilizadas (hiperactivación: protestar, vigilar; desactivación: retirarse, minimizar), con sus efectos.

PARA QUIÉN

Conflictos de pareja repetitivos, celos, necesidad intensa de que te tranquilicen, dificultad para expresar necesidades, retirada emocional.

DURACIÓN

5 min después de cada situación, durante 1 o 2 semanas

DESARROLLO

1. Presenta las dos estrategias secundarias (Mikulincer y Shaver) como protecciones aprendidas, no como defectos.
2. La persona anota las situaciones en que se sintió preocupada, herida o invadida en una relación.
3. Para cada una: lo que sintió, lo que hizo (acercarse, protestar, retirarse…) y el efecto en la relación.
4. Buscad juntos lo que necesitaba recibir, y otra forma de pedirlo (ficha 154).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 27(2), 77-102.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 151 · HOJA PARA ENTREGAR

Cuando se activa mi sistema de apego

Cuando una relación importante parece amenazada (un mensaje sin respuesta, una discusión, una despedida), se enciende una alarma. Algunas personas tienden a acercarse, a comprobar, a protestar; otras, a cerrarse y tomar distancia. Son formas de protegerse aprendidas hace mucho.

1. Anota una situación en la que te sentiste preocupado/a, herido/a o invadido/a en una relación.
2. Escribe lo que sentiste.
3. Escribe lo que hiciste: acercarte, comprobar, protestar, cerrarte, irte…
4. Escribe lo que necesitabas, en el fondo.

La situación	Lo que sentí	Lo que hice	Lo que necesitaba

Mi reacción más frecuente, y lo que produce en mis relaciones:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 152 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que aprendí de niño/a sobre las relaciones

Mis creencias sobre mí, sobre los demás, y lo que queda de ellas

OBJETIVO

Explorar los « modelos internos » construidos en la infancia (creencias sobre uno mismo y sobre la disponibilidad de los demás), comprobar su validez en las relaciones actuales y empezar a flexibilizarlos.

PARA QUIÉN

Personas con una historia relacional difícil, patrones relacionales repetidos, trabajo sobre la autoestima.

DURACIÓN

30 min, preferiblemente en sesión

DESARROLLO

1. Presenta los modelos internos de Bowlby: expectativas aprendidas, a menudo útiles entonces, que hoy pueden haberse quedado atrás.
2. La persona anota los « mensajes » aprendidos sobre sí misma y sobre los demás (« tengo que arreglármelas sola », « si pido, molesto »).
3. Para cada uno: de dónde puede venir, si sigue siendo verdad hoy y con quién no lo es.
4. Formulad una creencia más matizada, para probar en una relación segura.

PUNTOS DE ATENCIÓN

Trabajo para hacer con prudencia si hubo maltrato o negligencia: mejor en sesión y tras estabilizar. La « seguridad ganada » muestra que una historia difícil no impide un apego seguro en la edad adulta (Roisman et al., 2002). Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

Roisman, G. I., Padrón, E., Sroufe, L. A. & Egeland, B. (2002). Earned-secure attachment status in retrospect and prospect. Child Development, 73(4), 1204-1219.

Taylor, P., Rietzschel, J., Danquah, A. & Berry, K. (2015). Changes in attachment representations during psychological therapy. Psychotherapy Research, 25(2), 222-238.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 152 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que aprendí de niño/a sobre las relaciones

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

De niños aprendemos cosas sobre nosotros y sobre los demás a partir de cómo nos respondieron: « se puede contar con los demás », « tengo que arreglármelas solo/a », « si lloro, se enfadan ». Esas lecciones nos protegieron entonces. Hoy, quizá algunas ya no sean verdad.

1. Escribe un mensaje que aprendiste sobre ti o sobre los demás.
2. Escribe de dónde puede venir (sin juzgar a nadie).
3. Escribe si sigue siendo verdad hoy, y con quién no lo es.
4. Escribe una versión más matizada, que podrías poner a prueba.

Lo que aprendí	De dónde puede venir	¿Sigue siendo verdad? ¿Con quién no?	Una versión más matizada

Una relación segura en la que podría poner a prueba mi nueva creencia:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 153 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi base segura hoy

Las personas y los lugares que me tranquilizan y me animan

OBJETIVO

Mapear las fuentes actuales de seguridad (refugio y base) y cómo las usa la persona, para reforzar el apoyo disponible, en especial en las transiciones.

PARA QUIÉN

Aislamiento, expatriación, separación, duelo, personas que nunca piden ayuda.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Recuerda las dos funciones del apoyo en el adulto: ser refugio en la dificultad y base para atreverse (Feeney y Collins, 2015).
2. La persona anota las personas, grupos, lugares o actividades que cumplen estas funciones hoy.
3. Para cada uno: con qué frecuencia acude y qué se lo impide a veces.
4. Elegid un vínculo que reforzar o recrear.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Un animal, un lugar o una comunidad pueden aportar consuelo sin ser « figuras de apego » en sentido estricto: lo importante es el apoyo que se siente. Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 153 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi base segura hoy

De adultos seguimos necesitando personas a quienes acudir cuando estamos mal (un refugio) y que nos animen a avanzar (una base). Esa necesidad no es debilidad: es humana. Esta ficha te ayuda a ver con quién puedes contar hoy.

1. Anota las personas (y, si quieres, los grupos o lugares) que te tranquilizan o te animan.
2. Escribe lo que te aportan: consuelo, ánimo o las dos cosas.
3. Escribe con qué frecuencia acudes a ellas.
4. Escribe lo que a veces te impide hacerlo.

Quién o qué	Lo que me aporta	Con qué frecuencia	Lo que a veces me lo impide

Un vínculo que quiero reforzar o recrear, y cómo:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 154 · PARA EL PSICÓLOGO

Decir lo que necesito

Sustituir la protesta o el silencio por una petición clara

OBJETIVO

Transformar las formas indirectas de expresar necesidades de apego (reproches, enfurruñarse, retirarse, sarcasmo) en peticiones claras y vulnerables, centradas en la necesidad.

PARA QUIÉN

Conflictos de pareja, personas que « ponen a prueba » al otro, que esperan que el otro adivine, o que callan hasta explotar.

DURACIÓN

20 min de preparación, y luego para probar

DESARROLLO

1. Parte de una situación reciente en la que la persona protestó o se retiró (ficha 151).
2. Identifica la emoción de fondo (miedo, tristeza, soledad) y la necesidad (que me tranquilicen, importar, ser elegido/a).
3. Formulad una petición clara: me siento…, necesito…, ¿podrías…?
4. Preparad cómo reaccionar si la respuesta no es la esperada.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Expresar una necesidad no obliga al otro a cubrirla: el objetivo es aumentar las probabilidades de ser comprendido/a, no controlar la respuesta. Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 154 · HOJA PARA ENTREGAR

Decir lo que necesito

Cuando tenemos miedo de no importar, solemos expresar la necesidad de forma indirecta: reproches, enfados, silencio, ironía. El otro oye sobre todo el ataque o la distancia, y la necesidad pasa desapercibida. Una petición clara, aunque te haga sentir vulnerable, tiene más posibilidades de ser escuchada.

1. Elige una situación reciente en la que protestaste o te cerraste.
2. Escribe lo que dijiste o hiciste.
3. Escribe lo que de verdad sentías por debajo (miedo, tristeza, soledad…).
4. Escribe una petición clara: « Me siento…, necesito…, ¿podrías…? »

Lo que dije o hice	Lo que sentía por debajo	Lo que necesitaba	Mi petición clara

Lo que pasó cuando probé mi petición clara:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 155 · PARA EL PSICÓLOGO

Aceptar que me ayuden

Para quienes están acostumbrados a hacerlo todo solos

OBJETIVO

Trabajar la desactivación del sistema de apego (dificultad para pedir y recibir apoyo) con pequeñas experiencias graduadas de recibir ayuda, observando los pensamientos y sensaciones asociados.

PARA QUIÉN

Personas muy autónomas, que minimizan sus necesidades, cuidan de los demás sin pedir nunca, o se sienten incómodas cuando las cuidan.

DURACIÓN

15 min de preparación, y luego una pequeña experiencia por semana

DESARROLLO

1. Reconoce el valor de la autonomía: a menudo es una fuerza construida para adaptarse.
2. Enumerad con la persona pequeñas formas de recibir: aceptar un favor, decir « sí, gracias », compartir una preocupación.
3. Ordenadlas de la más fácil a la más difícil y elegid la primera.
4. Después de la experiencia, anotad los pensamientos (« molesto »), las sensaciones y lo que pasó en realidad.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Avanza muy poco a poco: la desactivación suele proteger de antiguas decepciones. No presentes la autonomía como un defecto. Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. Motivation and Emotion, 27(2), 77-102.

Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. Personality and Social Psychology Review, 19(2), 113-147.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 155 · HOJA PARA ENTREGAR

Aceptar que me ayuden

Algunas personas aprendieron muy pronto a contar solo consigo mismas. Es una fuerza, y a menudo una protección. Pero con el tiempo, puedes acabar solo/a con todo. Recibir un poco de ayuda se aprende, paso a paso.

1. Haz una lista de pequeñas formas de recibir: aceptar un favor, decir « sí, gracias », hablar de una preocupación.
2. Ordénalas de la más fácil a la más difícil.
3. Elige una para esta semana.
4. Después, anota lo que pensaste, lo que sentiste y lo que pasó en realidad.

Lo que intento recibir	Lo que pensé	Lo que sentí	Lo que pasó en realidad

Lo que aprendo sobre mí y sobre los demás al recibir un poco de ayuda:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 156 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis recuerdos de seguridad

Recordar momentos en que alguien estuvo ahí para mí

OBJETIVO

Reforzar la sensación de seguridad del apego recordando con detalle momentos de apoyo, consuelo o ánimo (inspirado en los trabajos sobre la « activación de la seguridad »).

PARA QUIÉN

Ansiedad relacional, sensación de soledad, preparación ante una situación estresante, complemento de un trabajo de estabilización.

DURACIÓN

10 min, para repetir

DESARROLLO

1. Invita a la persona a recuperar de 3 a 5 momentos en que alguien estuvo ahí para ella (aunque fuera brevemente, aunque fuera alguien de fuera de la familia).
2. Para cada recuerdo: la escena, lo que hizo o dijo la otra persona, lo que produjo en el cuerpo.
3. Propón volver a uno de esos recuerdos unos minutos, notando las sensaciones de calma o calidez.
4. Anima a releer la lista antes de una situación estresante.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los efectos de la activación de la seguridad están demostrados sobre todo a corto plazo; el efecto duradero de la repetición está por confirmar (Gillath et al., 2008). Si no aparece ningún recuerdo, apóyate en una figura imaginaria compasiva (ficha 129). Estas fichas no son test de apego: ninguna sustituye una entrevista clínica ni un cuestionario validado. Evita encerrar a la persona en un « estilo ». Si hay violencia actual en una relación, la prioridad es la seguridad, no el trabajo sobre el apego.

REFERENCIAS

Gillath, O., Selcuk, E. & Shaver, P. R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help? Social and Personality Psychology Compass, 2(4), 1651-1666.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 156 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis recuerdos de seguridad

Recordar un momento en que alguien estuvo ahí para ti (una mano en el hombro, una frase que tranquiliza, alguien que vino) puede devolverte algo de calma y confianza. Esos recuerdos son recursos que puedes tener a mano.

1. Recupera de 3 a 5 momentos en que alguien estuvo ahí para ti, aunque fuera brevemente.
2. Para cada uno, describe la escena: dónde, quién, lo que hizo o dijo la persona.
3. Anota lo que sientes ahora en el cuerpo al recordarlo.
4. Elige tu recuerdo favorito para los momentos difíciles.

La escena	Lo que hizo o dijo la persona	Lo que siento al recordarlo

El recuerdo que guardo para los momentos difíciles:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones