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