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