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