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