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