FICHA 156 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis recuerdos de seguridad

Recordar momentos en que alguien estuvo ahí para mí

OBJETIVO

Reforzar la sensación de seguridad del apego recordando con detalle momentos de apoyo, consuelo o ánimo (inspirado en los trabajos sobre la « activación de la seguridad »).

PARA QUIÉN

Ansiedad relacional, sensación de soledad, preparación ante una situación estresante, complemento de un trabajo de estabilización.

DURACIÓN

10 min, para repetir

DESARROLLO

1. Invita a la persona a recuperar de 3 a 5 momentos en que alguien estuvo ahí para ella (aunque fuera brevemente, aunque fuera alguien de fuera de la familia).
2. Para cada recuerdo: la escena, lo que hizo o dijo la otra persona, lo que produjo en el cuerpo.
3. Propón volver a uno de esos recuerdos unos minutos, notando las sensaciones de calma o calidez.
4. Anima a releer la lista antes de una situación estresante.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los efectos de la activación de la seguridad están demostrados sobre todo a corto plazo; el efecto duradero de la repetición está por confirmar (Gillath et al., 2008). Si no aparece ningún recuerdo, apóyate en una figura imaginaria compasiva (ficha 129). 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

Gillath, O., Selcuk, E. & Shaver, P. R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help? Social and Personality Psychology Compass, 2(4), 1651-1666.

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 156 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis recuerdos de seguridad

Recordar un momento en que alguien estuvo ahí para ti (una mano en el hombro, una frase que tranquiliza, alguien que vino) puede devolverte algo de calma y confianza. Esos recuerdos son recursos que puedes tener a mano.

1. Recupera de 3 a 5 momentos en que alguien estuvo ahí para ti, aunque fuera brevemente.
2. Para cada uno, describe la escena: dónde, quién, lo que hizo o dijo la persona.
3. Anota lo que sientes ahora en el cuerpo al recordarlo.
4. Elige tu recuerdo favorito para los momentos difíciles.

La escena	Lo que hizo o dijo la persona	Lo que siento al recordarlo

El recuerdo que guardo para los momentos difíciles:

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