

WORKBOOK PRÁCTICO

Comprendiendo y Transformando tu Estilo de Apego en las Relaciones

Lic. Laura Cechetto • Psicóloga Cognitivo-Conductual (TCC) • lauracechetto.com

Bienvenido/a a este workbook práctico. El objetivo de este material es brindarte un espacio de exploración profunda para comprender cómo tus patrones de apego moldean tu forma de responder ante el conflicto, la cercanía y la vulnerabilidad emocional.

Nota Conceptual Importante: La teoría del apego actual (Fraley, Waller y Brennan, 2000; Mikulincer y Shaver, 2019) concibe el apego adulto no como cajas cerradas o etiquetas fijas, sino como dos dimensiones continuas de regulación emocional.

1. Las Dos Dimensiones del Apego Adulto

Para entender tu patrón vincular, es fundamental analizar cómo te ubicas dentro de estas dos variables principales:

- Ansiedad de Apego:** Evalúa el grado de preocupación ante el rechazo, el abandono o la disponibilidad emocional del otro. Alta ansiedad implica una hipervigilancia a las señales de distanciamiento y un deseo constante de reaseguro.
- Evitación de Apego:** Evalúa la incomodidad frente a la intimidad emocional y la dependencia mutua. Alta evitación implica priorizar la autosuficiencia compulsiva, guardar distancia y suprimir el malestar afectivo.

2. Matriz de los 4 Estilos Prototípicos

De la combinación de ambas dimensiones (Bartholomew y Horowitz, 1991) surgen cuatro prototipos que sirven como mapa de orientación:

Estilo de Apego	Dimensión Ansiedad	Dimensión Evitación	Patrón de Respuesta Típico
Seguro	Baja	Baja	Cómodo/a con la intimidad y la autonomía. Comunica necesidades con claridad y regula el malestar de forma flexible.
Preocupado / Ansioso	Alta	Baja	Deseo intenso de cercanía. Tendencia al sobreactualización ("overthinking"), miedo frecuente al abandono y necesidad continua de validación.
Evitativo / Desestimante	Baja	Alta	Incomodidad con la intimidad profunda. Tiende a aislarse ante el conflicto, minimiza necesidades emocionales y busca la autosuficiencia extrema.
Temeroso / Temeroso-Evitativo	Alta	Alta	Desea la conexión pero le pánico el rechazo. Oscila entre acercarse y distanciarse bruscamente ("te quiero cerca pero me das miedo").

3. Autoevaluación y Registro de Reflexión

Lee atentamente las siguientes afirmaciones y marca en qué medida te identificas con cada una en tus vínculos afectivos principales.

EJERCICIO 1: EXPLORACIÓN DE REACCIONES AUTOMÁTICAS

Responde con honestidad pensando en situaciones recientes de tensión o discusión en pareja o relaciones cercanas:

- 1. Cuando siento que la otra persona se distancia un poco, ¿mi primer impulso es buscar contacto inmediato o sobrepensar la situación?
- 2. Cuando me siento vulnerado/a o desbordado/a emocionalmente, ¿mi primer impulso es encerrarme en mí mismo/a y cortar el diálogo?
- 3. ¿Me cuesta expresar abiertamente lo que necesito por miedo a molestar, parecer débil o ser rechazado/a?

Mis reflexiones e impresiones iniciales:

4. Registro Cognitivo-Conductual de Situaciones Vinculares

Utiliza este registro para detectar qué pensamientos automáticos y conductas defensivas se activan cuando sientes amenaza o malestar en tus vínculos.

Situación / Detonante	Pensamiento Automático	Emoción / Reacción Física	Conducta de Apego (Hiperactivación o Desactivación)
Ejemplo: No respondió mi mensaje en horas.	"Se aburrió de mí / Ya no le importo."	Ansiedad, opresión en el pecho (8/10).	Mandar múltiples mensajes o reclamos (Hiperactivación ansiosa).
Ejemplo: Mi pareja quiere hablar de un problema serio.	"Esto va a terminar mal, necesito salir de aquí."	Incomodidad, agobio, rabia.	Responder de forma cortante o evadir la conversación (Desactivación evitativa).

Recuerda: Las conductas de apego (como hiperactivar o desactivar) fueron mecanismos de protección adaptativos en el pasado. Reconocerlas hoy te da la libertad de elegir respuestas más sanas y conscientes.

5. Estrategias hacia la Seguridad Vincular (Apego Ganado)

EJERCICIO 2: PLAN DE REGULACIÓN EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN ASERTIVA

Para trabajar la transición hacia un apego más seguro, completa los siguientes pasos:

Paso 1: Pausa y Autorregulación

Cuando sientas el impulso de actuar en caliente (exigir reaseguro urgente o huir del conflicto), haz una pausa de 10 minutos. Respira diafragmáticamente e identifica tu emoción sin juzgarla.

Paso 2: Reestructuración de la Distorsión

Sustituye la interpretación catastrófica ("Me va a dejar" o "Me quiere controlar") por un pensamiento alternativo basado en datos objetivos.

Paso 3: Expresión de la Necesidad Primaria

Usa el formato asertivo: *"Cuando ocurre [situación], me siento [emoción], y lo que necesito de ti es [petición clara]."*

Escribe un guion asertivo para una conversación pendiente:

6. Compromiso de Práctica Semanal

El cambio vincular requiere práctica constante. Define 2 acciones concretas que pondrás en práctica esta semana para nutrir la seguridad en tus relaciones:

1. Acción 1:

2. Acción 2:
