



Autoevaluación de Tipos de Apego

Este cuestionario es una herramienta de reflexión personal. No tiene valor diagnóstico, pero puede ayudarte a identificar patrones emocionales que están influyendo en tus relaciones afectivas.

Responde con sinceridad, pensando en tu relación actual o en la más reciente.

Instrucciones:

Responde a cada afirmación pensando en tus relaciones en general (pareja, amigos íntimos o familia), puntuando del **1 (totalmente en desacuerdo)** al **7 (totalmente de acuerdo)**.

Parte A: Dimensión de Ansiedad

1. Me preocupa mucho que los demás no me quieran tanto como yo a ellos.
2. A menudo temo que mis seres queridos me dejen o me abandonen.
3. Necesito que los demás me confirmen constantemente que me quieren.
4. Cuando no estoy con la otra persona, me siento algo ansioso/a e inseguro/a.

Parte B: Dimensión de Evitación

5. Prefiero no mostrar a los demás cómo me siento en lo más profundo.
6. Me siento incómodo/a cuando alguien intenta acercarse demasiado emocionalmente.
7. Soy una persona muy independiente y trato de no necesitar la ayuda de otros.
8. Me pongo nervioso/a cuando las personas se ponen muy "sentimentales" conmigo.

CORRECCIÓN.

Instrucciones: Para corregir el test, suma las puntuaciones de cada parte y divídela entre 4 para obtener tu promedio en cada dimensión.

Si tu puntuación es...	Dimensión de Ansiedad	Dimensión de Evitación	Estilo de Apego Sugerido
Caso 1	Baja (1-3)	Baja (1-3)	APEGO SEGURO: Te sientes cómodo con la intimidad y no temes el abandono.
Caso 2	Alta (4-7)	Baja (1-3)	APEGO ANSIOSO: Buscas mucha cercanía, pero temes que no te correspondan.
Caso 3	Baja (1-3)	Alta (4-7)	APEGO EVITATIVO: Priorizas la autonomía y huyes del compromiso emocional.
Caso 4	Alta (4-7)	Alta (4-7)	APEGO DESORGANIZADO: Quieres cercanía pero te asusta confiar en los demás.