



# Estilos de Apego en Adultos: Comprendiendo Nuestras Relaciones

El apego hace referencia a un conjunto de pautas de procesamiento mental (cogniciones y emociones) que ayudan a crear un modelo de la realidad relacional. El estilo que desarrollamos en la infancia tiende a mantenerse en la adultez. Sin embargo, puede variar según experiencias vitales o terapéuticas. Entenderlo facilita la comunicación y la regulación mutua en momentos difíciles.



by Matriusques

# Principales Estilos de Apego en Adultos



## Apego Seguro

Búsqueda de proximidad sin temor: Se acercan al otro sin agresividad ni vergüenza. Buena tolerancia a la frustración: Pueden regularse con el apoyo de la otra persona y se tranquilizan con relativa facilidad. Movimientos y expresiones integradas: Suelen mostrar coherencia entre lo que piensan, sienten y comunican. Congruencia interna: Hay equilibrio entre sus intenciones, estado de ánimo y acciones.



## Apego Inseguro-Evitativo

Distanciamiento emocional: Tienden a minimizar sus necesidades de afecto y a no pedir ayuda. Cierta actitud de cinismo: Pueden restar importancia a las emociones o desconfiar de ellas. Preferencia por la autorregulación: Evitan la dependencia emocional y se retraen en momentos de estrés. Sistema de conexión social debilitado: Encuentran incómoda o desagradable la cercanía emocional.



# Más Estilos de Apego en Adultos



## Apego Inseguro-Ambivalente (o Ansioso)

Necesidad intensa de afecto: Están muy pendientes de la relación y del cariño que reciben. Dependencia excesiva: Les cuesta tolerar la separación o la falta de respuesta inmediata. Emociones intensas: Se "enredan" en relaciones muy fuertes y sufren por no percibir la seguridad que anhelan. Dificultad para reconocer la estabilidad: Aunque haya señales de seguridad, prevalece el temor a ser abandonados.



## Apego Inseguro-Desorganizado

Comportamientos contradictorios: Búsqueda de contacto y, al mismo tiempo, parálisis o evitación. Expresiones interrumpidas o confusas: Movimientos descoordinados, actitudes de aturdimiento. Aprensión hacia la figura de apego: Puede haber miedo o confusión al mismo cuidador. Cambios emocionales súbitos: Afecto lábil, confusión y desorientación.



# Cómo Descubrir tu Estilo de Apego



## Autoobservación

Revisa cómo sueles reaccionar ante el conflicto o la distancia emocional.



## Reflexión sobre tu historia personal

Explora cómo fue el vínculo con tus figuras de cuidado en la infancia.



## Uso de herramientas o cuestionarios

Existen pruebas estandarizadas (como el Adult Attachment Questionnaire).



## Apoyo profesional

Un/a terapeuta especializado/a puede ayudar a identificar patrones más profundos.



# El Estilo de Apego en la Gestión de Situaciones Complejas

## Apego Seguro

Favorece el afrontamiento colaborativo, con expresión emocional equilibrada.

## Apego Ansioso/Ambivalente

Puede intensificar la búsqueda de cercanía y el miedo a la separación.

## Apego Evitativo

Prefiere afrontar el estrés en solitario, minimizando las emociones.

## Apego Desorganizado

Combina impulsos de cercanía con reacciones de parálisis o miedo.





# Combinación de Estilos de Apego en la Pareja

## Dos estilos seguros

Suelen gestionar el estrés y la comunicación de forma estable.

## Seguro + Ansioso/Evitativo

El miembro con apego seguro puede ser un ancla, siempre que establezca límites claros y empatía.

## Ansioso + Evitativo

A menudo genera un "tira y afloja": uno busca cercanía y el otro se distancia, incrementando la tensión.

## Cualquier estilo + Desorganizado

Puede requerir ayuda especializada, dadas las reacciones imprevisibles y contradictorias.



# Recomendaciones para Integrar y Transformar

1

## Autoconocimiento y responsabilidad personal

Cada miembro de la pareja debe identificar y reconocer su propio patrón de apego.

2

## Comunicación No Violenta (CNV)

Expresa lo que observas, sientes y necesitas de forma clara y respetuosa.

3

## Regulación emocional individual

Practicar Mindfulness, respiración consciente o pausas para evitar reacciones impulsivas.

4

## Espacios de conexión

Encontrar momentos de intimidad y cercanía que no giren solo alrededor de los problemas.

5

## Consultar a un/a profesional

En casos de bloqueo o crisis reiteradas, la terapia especializada en apego y trauma puede marcar la diferencia.

# Conclusión

Los estilos de apego ofrecen un marco para comprender cómo nos vinculamos y cómo respondemos a la presión y la incertidumbre.

Identificar y trabajar tu propio estilo, así como el de tu pareja o familiares, puede transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento y conexión. Con las herramientas adecuadas, es posible construir relaciones más seguras, presentes y empáticas en los momentos más complejos.

