

Descubre tu Apego

CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE APEGO

Señala las afirmaciones con las que te sientas identificado/a

- A menudo me inquieta la posibilidad de que mi pareja deje de amarme (A)
- Me resulta fácil demostrar mi cariño a mi pareja. (B)
- Temo que si alguien llega a conocerme a fondo no le guste lo que descubra (B)
- Me recupero rápidamente cuando una relación termina. Me puedo quitar fácilmente a alguien de la cabeza (C)
- Cuando no tengo pareja me siento angustiado e incompleto (A)
- Me cuesta apoyar emocionalmente a mi pareja cuando atraviesa un mal momento (C)
- Cuando mi pareja no está a mi lado, temo que se interese por otra persona (A)
- Me siento cómodo con la idea de depender de mi pareja sentimental (B)
- Para mí, la independencia es más importante que las relaciones (C)
- Prefiero no compartir mis sentimientos más íntimos con mi pareja (C)
- Temo que mi pareja no me corresponda si le demuestro lo que siento por ella (A)
- Por lo general, mis relaciones me satisfacen (B)
- No siento necesidad de demostrar mis sentimientos en las relaciones afectivas (C)
- Pienso mucho en mis relaciones (A)
- Me cuesta depender de mis parejas sentimentales (C)

Descubre tu Apego

CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE APEGO

Señala las afirmaciones con las que te sientas identificado/a

- Tiendo a vincularme con rapidez a mi pareja sentimental (A)
- Me resulta difícil expresarle a mi pareja mis necesidades y deseos (C)
- A veces me enfado o me impaciento con mi pareja sin saber por qué (A)
- Estoy muy pendiente de los estados de ánimo de mi pareja (A)
- Creo que la mayoría de personas son honradas y de fiar (B)
- Prefiero el sexo ocasional con alguien que acabo de conocer a intimar con un compañero/a fijo (C)
- Temo que mi pareja me abandone si conoce a otra persona (A)
- No me incomoda compartir mis pensamientos y sentimientos íntimos con mi pareja (B)
- Me pone nervioso que mi pareja se acerque demasiado a mí (C)
- En caso de conflicto tiendo a hacer o decir cosas por impulso de las que más tarde me arrepiento, en lugar de hablar las cosas con calma (A)
- Mi pareja a menudo desea que me muestre más cariñoso de lo que a mí me gustaría (C)
- Me preocupa no ser lo bastante atractivo (A)
- A veces las personas se cansan de mí porque tiendo a provocar pequeños dramas en mis relaciones (A)
- Echo de menos a mi pareja cuando estamos separados, pero cuando vuelvo a verla siento la necesidad de escapar (C)

Descubre tu Apego

CUESTIONARIO AUTOADMINISTRADO DE APEGO

Señala las afirmaciones con las que te sientas identificado/a

- Cuando disiento con alguien, no me cuesta expresar mi opinión (B)
- Odio tener la sensación de que otras personas dependen de mi (C)
- Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas no dejo que la situación me perturbe, tal vez sienta celos pero la sensación es pasajera. (B)
- Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas me siento aliviado, significa que no pretende entablar una relación de exclusividad (C)
- Si me doy cuenta de que alguien que me interesa se fija en otras personas me deprimó (A)
- Si la persona con la que salgo comienza a comportarse de manera fría y distante, me pregunto qué le pasa y comprendo que seguramente su actitud no tenga nada que ver conmigo. (B)
- Si la persona con la que salgo comienza a comportarse de manera fría y distante, pienso que he hecho algo mal (A)
- Si mi pareja quisiera romper conmigo haría lo posible por demostrarle lo que se pierde (A)
- Si alguien con quien llevo saliendo varios meses quisiera dejar de verme, me sentiría herido al principio pero lo superaría (B)
- A veces cuando consigo lo que quiero de una persona ya no estoy seguro de lo que quiero (C)
- No me importaría seguir en contacto con mi ex. Al fin y al cabo tenemos mucho en común. (B)

Descubre tu Apego

INSTRUCCIONES DE CORRECCIÓN

Sigue las instrucciones para obtener cuál es el estilo de apego que más encaja con tus respuestas

1. Mira la letra que hay al final de las frases que has señalado por sentirte identificado (verás que detrás de cada afirmación se encuentra la letra **A**, **B** o **C**).
2. Haz un recuento de cuántas letras tienes de cada tipo (Por ejemplo: 7A, 2B, 0C)

MAYORÍA DE A

Encajas en el estilo de Apego Inseguro Ansioso. Este estilo se relaciona con vínculos dependientes y a una continua necesidad de confirmación de que se es amado. Sus características principales son: dificultades con la autonomía, búsqueda y selección de pareja precipitada, miedo a no ser amado o amada y a la pérdida, celos más frecuentes, ideas contradictorias sobre el amor, mayor dificultad para romper una relación e inestabilidad e inseguridad emocional.

MAYORÍA DE B

Encajas en el estilo de Apego Seguro, se asocia con relaciones confiadas y positivas en las que hay mayor autonomía previa, mejor selección de la pareja, mejor establecimiento del vínculo, ideas positivas y a la vez, realistas sobre el amor, así como una mejor elaboración de la ruptura.

MAYORÍA DE C

Encajas en el estilo de Apego Inseguro Evasivo, tiene que ver con relaciones desconfiadas y distantes, miedo a la intimidad, dificultad para establecer relaciones y para las manifestaciones afectivas, ideas pesimistas sobre el amor, aparente facilidad para la ruptura e tendencia a la individualidad.