

Estilos de apego

El modelo de Bartholomew y Horowitz organiza el apego adulto en dos ejes, el modelo de sí mismo y el modelo de los demás, cada uno positivo o negativo. En cada cuadrante lee la definición y anota pensamientos o conductas que reconozcas.

Seguro (yo +, otros +)

Imagen positiva de uno mismo y de los demás. Comodidad con la cercanía y la interdependencia, y facilidad para pedir y dar apoyo con confianza.

Evitativo-desentendido (yo +, otros -)

Imagen positiva de uno mismo y negativa de los demás. Se valora la autosuficiencia y se resta importancia a las relaciones cercanas.

Filas, cómo me veo a mí. Columnas, cómo veo a los demás.

Preocupado (yo -, otros +)

Imagen negativa de uno mismo y positiva de los demás. Deseo intenso de cercanía, dependencia emocional y temor al abandono.

Evitativo-temeroso (yo -, otros -)

Imagen negativa de uno mismo y de los demás. Se desea la cercanía, pero el miedo al rechazo y la desconfianza la dificultan.

Lee la definición de cada cuadrante y anota los pensamientos o conductas de relación que reconozcas en ti o en un caso de estudio. Son patrones descriptivos, no etiquetas fijas, y pueden variar según la relación y el momento.

Creado por **psyred.org**