

Estilos de apego

La matriz cruza la mirada sobre ti con la confianza en otras personas. Añade ejemplos en cada cuadrante.

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.

Los patrones varían con la relación y el momento. Úsalos como prototipos descriptivos, sin convertirlos en etiquetas.

