

# Blog

FICHA TEMÁTICA

## Estilos de apego amoroso



*El estilo de apego desarrollado en la infancia determinaría el estilo de apego en la edad adulta.*

La forma en que los padres perciben a sus hijos y el amor que les demuestran son las primeras experiencias de apego del niño. Estas experiencias dejan **huellas duraderas** que influirán en las relaciones con los demás en la edad adulta, sobre todo con la pareja, que a menudo se convierte en la figura de apego predominante en la edad adulta.

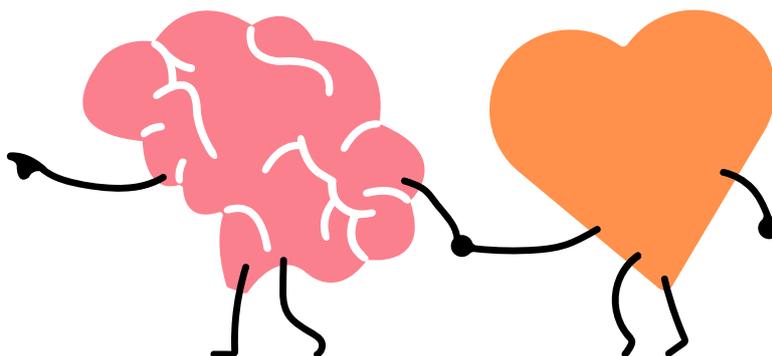
Estas huellas resultan de la combinación, positiva o negativa, de dos dimensiones: **las representaciones internas que el individuo tiene de sí mismo y las que tiene de los demás.**

**Bartholomew (1990)** propone un **modelo cuádruple de estilos de apego: seguro, evitativo rechazante, preocupado (ansioso o ambivalente) y desentendido (o evitativo temeroso).**

Estos estilos de apego influyen en nuestros comportamientos amorosos, nuestras expectativas y nuestra capacidad para establecer vínculos profundos y duraderos con los demás. Comprender su propio estilo de apego puede proporcionar claves muy valiosas para mejorar sus relaciones y superar los retos emocionales.



En una relación amorosa, tres sistemas de comportamiento interactúan para dar forma, mantener y determinar la calidad del vínculo: **el apego, el apoyo mutuo y la sexualidad.**

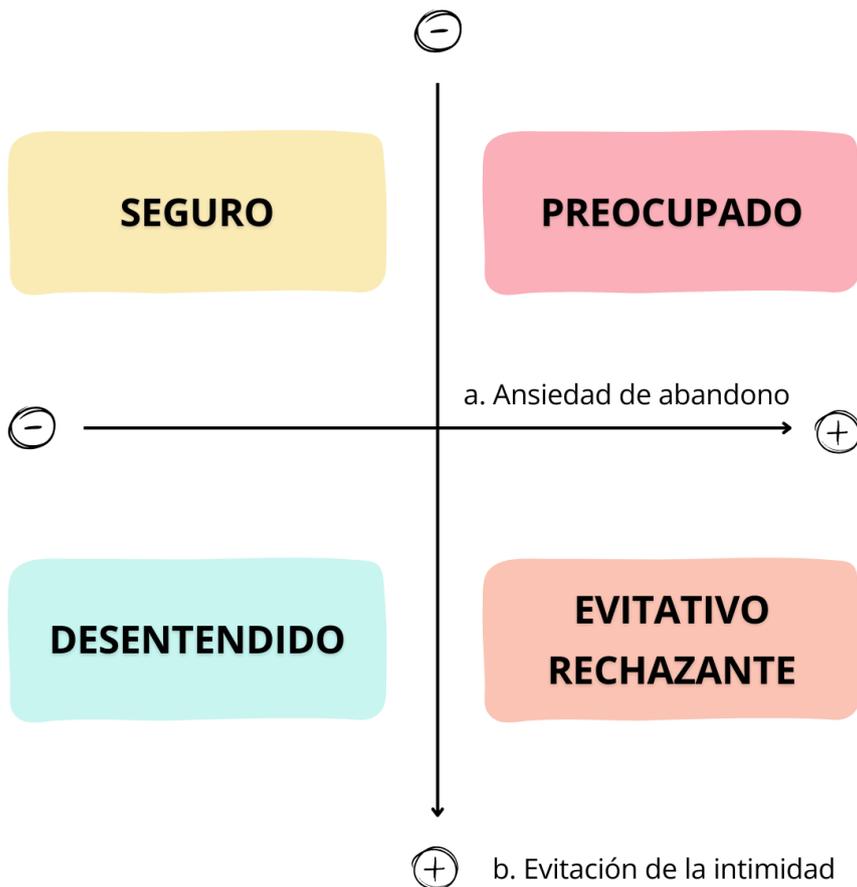


Los estilos de apego se definen según el grado de :

a. la ansiedad de abandono

b. la evitación de la intimidad o distanciamiento del otro

## - Modelo de apego adulto adaptado de Bartholomew -



Niveles más altos de inseguridad en el apego parecen predisponer a dificultades en las relaciones, sobre todo en lo que respecta a la gestión de conflictos y la aparición de violencia.

En el contexto de la práctica clínica, es posible actuar sobre los sistemas de apego y el funcionamiento de la pareja para favorecer el establecimiento de una dinámica conyugal más sana y enriquecedora.

¿Cuál es tu estilo de apego y cómo influye en tu vida amorosa?



## ESTILO DE APEGO SEGURO

Casi el 50% de la población general tiene un estilo de apego seguro

- ⊖ **Ansiedad de abandono**
- ⊖ **Evitación de la intimidad**

- Los individuos de este grupo tienen una percepción positiva de sí mismos y de los demás.
- Consideran que tienen valor y que merecen el amor de los demás.
- Son capaces de confiar en los demás en momentos de necesidad, pero también de ser solidarios.
- También se sienten dueños de su propio destino y afrontan las situaciones interpersonales con optimismo.
- Como pareja, se sienten cómodos con la proximidad, el compromiso y la interdependencia.
- Respetan la autonomía.
- Son más receptivos a las emociones y a su expresión.

## ESTILO DE APEGO DESENTENDIDO

Afecta aproximadamente al 15-20% de la población general y tiende a ser ligeramente más frecuente en hombres

- ⊖ **Ansiedad de abandono**
- ⊕ **Evitación de la intimidad**

- Las personas consideradas desentendidas tienen una imagen positiva de sí mismas, pero una imagen negativa de los demás.
- Consideran que las relaciones son peligrosas.
- Cuestionan la capacidad de los demás para satisfacer sus necesidades.
- Tienden a evitar las relaciones íntimas en el plano emocional, evitan revelar su vulnerabilidad y, en general, les resulta difícil confiar en los demás.
- Los individuos desentendidos prefieren las relaciones «distantes», donde hay menos exposición personal y pueden mantener cierto nivel de autonomía.
- Han aprendido a confiar excesivamente en sí mismos.
- Pueden minimizar la importancia de las relaciones íntimas para evitar posibles heridas, a la vez que reprimen sus sentimientos y necesidades. Para ellos, emoción es igual a vulnerabilidad.

## ESTILO DE APEGO PREOCUPADO

Representa en torno al 15-20% de la población general y es ligeramente más frecuente en las mujeres

- ⊕ **Ansiedad de abandono**
- ⊖ **Evitación de la intimidad**

- Las personas calificadas como preocupadas tienen una percepción desfavorable de sí mismas y se sienten indignas de amor.
- Sin embargo, tienen una percepción positiva de los demás, llegando incluso a idealizarlos. Esto les lleva a buscar excesivamente la atención y la aprobación de los demás (necesidad de reafirmación).
- En sus relaciones, muestran una fuerte inestabilidad emocional, una dependencia excesiva, un miedo intenso al abandono y a no recibir amor.
- Muestran una vigilancia exacerbada, acompañada de celos.
- Tienen una mala gestión emocional.

## ESTILO DE APEGO EVITATIVO RECHAZANTE

El estilo de apego evitativo rechazante representa aproximadamente entre el 10 y el 20% de la población

- ⊕ **Ansiedad de abandono**
- ⊕ **Evitación de la intimidad**

- Las personas temerosas tienen una percepción negativa de sí mismas y de los demás.
- Se ven a sí mismas como personas sin mérito.
- Tienen tendencia a ser rechazadas.
- Evitan las relaciones afectivas con quienes perciben como poco fiables, inaccesibles y faltos de confianza.
- Desean un contacto íntimo, pero al mismo tiempo temen al dolor del abandono, que puede llegar a ser angustiante.
- Son personas solitarias, desconfiadas, introvertidas y poco determinadas.

