VIDAS EN POSITIVO
By Ana Asensio

¿Cómo me vinculo cuando quiero a alguien?

Cuestionario divulgativo de apego en adultos

Una guía para observar cómo buscamos cercanía, respondemos a la distancia y nos cuidamos dentro de los vínculos importantes. No pretende meterte en una casilla: pretende darte pistas para relacionarte con más libertad.

Una idea para empezar

Una idea para empezar: el apego no es una condena ni una personalidad completa. Es una forma aprendida —y modificable— de buscar seguridad en relaciones significativas. Podemos sentirnos seguros con una persona y más inquietos con otra, o cambiar según el momento vital.

Antes de empezar

Piensa en cómo sueles comportarte durante los últimos 6 a 12 meses en relaciones cercanas: pareja, amistades íntimas o personas importantes. Responde pensando en tu tendencia habitual, no en tu mejor día ni en la peor relación de tu vida. Si nunca has tenido pareja, contesta desde tus vínculos cercanos.

No hay respuestas buenas ni malas. A veces somos muy razonables hasta que alguien tarda seis horas en contestar; otras veces pedimos espacio y luego nos preguntamos por qué nadie nos busca. Aquí miramos patrones con curiosidad, no para echarnos la bronca.

Escala de respuestas

Puntuación	Qué significa
0 · Nunca	No suele describirme.
1 · Casi nunca	Me pasa de forma excepcional.
2 · A veces	Depende mucho de la persona o del momento.
3 · A menudo	Me describe bastante.
4 · Casi siempre	Es una reacción muy habitual en mí.

El test

Lee cada frase y marca un número del 0 al 4. Si dudas, elige la opción que más se parece a lo que haces de verdad cuando estás activada, no a lo que te gustaría hacer.

El test · Preguntas 1–8

Marca una opción del 0 al 4 para cada afirmación.

1. Puedo querer mucho a alguien y seguir sintiendo que mi vida también me pertenece.	0	1	2	3	4
2. Si noto distancia, empiezo a buscar señales de que algo va mal.	0	1	2	3	4
3. Cuando una conversación se pone muy emocional, me entran ganas de cambiar de tema o retirarme.	0	1	2	3	4
4. Deseo intimidad, pero cuando alguien se acerca de verdad también puedo sentir alarma o desconfianza.	0	1	2	3	4
5. Puedo pedir apoyo sin sentir que por eso soy débil o una carga.	0	1	2	3	4
6. Un mensaje ambiguo puede ocupar mi cabeza más tiempo del que me gustaría.	0	1	2	3	4
7. Me cuesta apoyarme en otras personas; prefiero resolverlo todo por mi cuenta.	0	1	2	3	4
8. A veces acerco mucho a alguien y después necesito alejarme bruscamente.	0	1	2	3	4

El test · Preguntas 9–16

Marca una opción del 0 al 4 para cada afirmación.

9. Si hay un desacuerdo, puedo hablarlo sin pensar automáticamente que la relación se acabó.	0	1	2	3	4
10. Necesito señales frecuentes de cariño para quedarme tranquila en una relación.	0	1	2	3	4
11. Cuando alguien depende emocionalmente de mí, puedo sentir que me invade.	0	1	2	3	4
12. Me cuesta confiar incluso cuando la otra persona se muestra disponible y coherente.	0	1	2	3	4
13. Puedo disfrutar de la cercanía sin dejar de respetar mis límites y los de la otra persona.	0	1	2	3	4
14. Si alguien importante tarda en responder, me cuesta no imaginar que ha perdido el interés.	0	1	2	3	4
15. Suelo minimizar lo que necesito para no tener que depender de nadie.	0	1	2	3	4
16. En algunos vínculos, temo que me hagan daño y también temo que se vayan si no me acerco.	0	1	2	3	4

El test · Preguntas 17–24

Marca una opción del 0 al 4 para cada afirmación.

17. Puedo estar sola un tiempo sin interpretarlo como prueba de que no soy querida.	0	1	2	3	4
18. A veces digo “no pasa nada” esperando que la otra persona note que sí pasa.	0	1	2	3	4
19. Me siento más cómoda hablando de hechos y soluciones que mostrando mi vulnerabilidad.	0	1	2	3	4
20. Cuando siento mucha intensidad, puedo reaccionar de formas que luego me cuesta entender.	0	1	2	3	4
21. Puedo recibir afecto sin sospechar enseguida que hay una condición oculta.	0	1	2	3	4
22. En una relación, puedo dejar mis planes en segundo plano por miedo a decepcionar o perder a la otra persona.	0	1	2	3	4
23. Después de una discusión, a veces prefiero el silencio prolongado antes que volver a acercarme.	0	1	2	3	4
24. Me cuesta distinguir si estoy protegiéndome de un peligro real o anticipando un daño que todavía no ha ocurrido.	0	1	2	3	4

El test · Preguntas 25–32

Marca una opción del 0 al 4 para cada afirmación.

25. Si necesito algo, intento expresarlo de forma clara y directa.	0	1	2	3	4
26. Cuando la otra persona está menos cariñosa, mi autoestima puede caer rápidamente.	0	1	2	3	4
27. Me resulta más fácil cuidar a los demás que dejar que me cuiden.	0	1	2	3	4
28. Puedo sentirme atraída por personas que no terminan de estar disponibles y, a la vez, desconfiar de quien sí lo está.	0	1	2	3	4
29. Puedo mantener mi opinión aunque la persona que quiero piense distinto.	0	1	2	3	4
30. A veces busco confirmación repetidamente, aunque ya me hayan dicho que todo está bien.	0	1	2	3	4
31. Si alguien quiere hablar de “lo nuestro”, puedo sentir presión aunque me importe esa persona.	0	1	2	3	4
32. La cercanía emocional puede activar a la vez ilusión, miedo y ganas de salir corriendo.	0	1	2	3	4

Cómo calcular tus resultados

Cada estilo tiene 8 preguntas. Suma las respuestas de las preguntas que aparecen en cada fila. Cada subtotal va de 0 a 32. Luego mira el porcentaje de reconocimiento y, si quieres comparar tendencias, el porcentaje relativo del perfil.

Tendencia	Preguntas	Subtotal (0–32)	Reconocimiento %
Segura	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29	____	subtotal ÷ 32 × 100
Ansiosa	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30	____	subtotal ÷ 32 × 100
Evitativa	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31	____	subtotal ÷ 32 × 100
Temerosa-evitativa	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32	____	subtotal ÷ 32 × 100

1) Reconocimiento de cada tendencia: subtotal ÷ 32 × 100. Ejemplo: 20 puntos ÷ 32 × 100 = 62,5 %.

2) Perfil relativo: divide cada subtotal entre la suma de los cuatro subtotales y multiplica por 100. Ejemplo: si tus subtotales son 20, 12, 8 y 4, el total es 44; la tendencia segura representa 20 ÷ 44 × 100 = 45,5 % del perfil.

Si la suma de los cuatro subtotales es 0, no hay perfil que calcular: vuelve a pensar en otra relación cercana o en otro periodo. Los porcentajes relativos siempre suman aproximadamente 100 %, aunque hayas puntuado bajo en todo. Por eso no deben leerse sin el porcentaje de reconocimiento.

Lectura orientativa de los resultados

Reconocimiento por estilo	Lectura orientativa
0–24 %	Poco presente en tus respuestas actuales.
25–49 %	Aparece a ratos o en ciertos vínculos.
50–74 %	Tendencia bastante reconocible.
75–100 %	Tendencia muy marcada en este autoinforme.

Cómo interpretar el perfil

¿Cuál predomina? La tendencia con el porcentaje relativo más alto es la que más peso tiene en este mapa. Si las dos primeras están a menos de 5 puntos porcentuales, léelo como un perfil mixto o muy equilibrado entre ambas; no hace falta forzar una ganadora.

Si los cuatro reconocimientos son bajos, quizá tu apego se vive con bastante seguridad, quizá las frases no encajan contigo o quizá elegiste una relación poco representativa. El test no calcula “cuánto apego seguro tienes” frente a una norma poblacional: no hay baremos clínicos ni validación psicométrica.

Qué puede significar cada resultado

Apego seguro · “Puedo acercarme y también respirar”

Suele haber confianza suficiente para pedir apoyo, expresar necesidades y tolerar cierta distancia sin convertirla automáticamente en abandono. La persona puede disfrutar de la intimidad, poner límites y atravesar desacuerdos sin que cada conflicto parezca el final de la historia. Tener seguridad no significa no sentir celos, miedo o enfado; significa poder volver a uno mismo y conversar con más flexibilidad.

Para cuidarlo: sigue practicando conversaciones claras; no des por supuesto que la otra persona adivina tus necesidades; conserva espacios propios y repara pronto después de una discusión. La seguridad también se construye en equipo.

Apego ansioso · “¿Estamos bien? Dímelo otra vez… y otra”

La cercanía importa mucho y la incertidumbre puede activar una búsqueda intensa de señales: mensajes, cambios de tono, silencios o planes. Puede aparecer miedo al rechazo, necesidad de confirmación, dificultad para esperar o tendencia a adaptarse demasiado para que el vínculo no se rompa. No es “ser intensa” ni ser manipuladora: suele ser una estrategia de protección que intenta recuperar conexión, aunque a veces agota a ambas personas.

Prueba esto: separa el hecho de la historia (“no ha contestado en dos horas” frente a “ya no me quiere”); regula primero el cuerpo antes de enviar el quinto mensaje; pide de forma concreta lo que necesitas; mantén planes, amistades y rutinas propias. Pregúntate: “¿Qué evidencia tengo, qué estoy suponiendo y qué conversación honesta me ayudaría?”

Apego evitativo · “Estoy bien; de verdad, no necesito nada”

La autonomía y el espacio pueden sentirse muy importantes. Cuando la intimidad sube o surge un conflicto, quizá aparezca la tendencia a cerrarse, minimizar lo que duele, refugiarse en la autosuficiencia o posponer conversaciones. La distancia ayuda a bajar la intensidad a corto plazo, pero si se convierte en silencio indefinido puede dejar al otro sin saber qué ocurre y a uno mismo sin apoyo.

Prueba esto: antes de retirarte, avisa cuánto espacio necesitas y cuándo retomarás la conversación; pon nombre a una emoción y a una necesidad pequeñas; ensaya recibir ayuda sin devolverla inmediatamente. La autonomía sana no exige hacerlo todo en solitario.

Apego temeroso-evitativo · “Ven aquí… espera, mejor no”

Puede convivir un deseo genuino de intimidad con el temor a depender, ser rechazado o resultar herido. La persona puede acercarse mucho y después tomar distancia, desconfiar de la disponibilidad ajena o vivir los momentos de conexión con una mezcla de alivio y alarma. En algunos modelos de autoinforme se habla de estilo temeroso; en otros marcos se usan conceptos como apego desorganizado o estado no resuelto, que no son equivalentes sin más. Este test solo explora conductas autorreferidas; no permite inferir trauma ni clasificar un apego clínico.

Prueba esto: ve despacio y observa si la relación es segura en los hechos; identifica qué señales concretas disparan la alarma; practica límites y peticiones pequeñas; habla de patrones repetidos con un profesional si generan sufrimiento. No necesitas exponerte a más intimidad de la que puedes sostener ni quedarte en un vínculo dañino para “demostrar” que confías.

Si te salen dos estilos parecidos

Es habitual que una persona tenga recursos seguros y, a la vez, reacciones ansiosas o evitativas en determinados contextos. También puede sentirse segura con amistades y mucho más activada en pareja. Lee primero la puntuación más alta y luego la segunda: juntas pueden describir mejor tu experiencia que una etiqueta única. Repite el cuestionario más adelante solo como reflexión, no para vigilar si “has aprobado”.

Tres preguntas para llevarte a la vida real

¿Qué suele activar mi alarma relacional: el silencio, la crítica, la sensación de invasión, la ambigüedad o el conflicto?

¿Qué hago para sentirme a salvo en ese momento? ¿Me acerca a una conversación útil o me deja más sola/o?

¿Qué petición pequeña, concreta y respetuosa podría expresar la próxima vez?

Una práctica breve: escribe “Cuando ocurre ___, yo suelo interpretar ___ y hacer ___. Lo que necesito en realidad es ___, y puedo pedirlo diciendo ___”. No es una fórmula mágica: es una manera de pasar del piloto automático a una respuesta más elegida.

¿Y qué es un trastorno de apego?

En conversación cotidiana se llama a veces “trastorno de apego” a cualquier dificultad para confiar o mantener una relación. En clínica, los diagnósticos de trastorno de apego reactivo y trastorno de relación social desinhibida se aplican a niños y se vinculan a historias tempranas muy concretas de cuidado insuficiente; no son sinónimos de tener apego ansioso, evitativo o temeroso en la edad adulta.

Por tanto, una puntuación alta en este test no significa que tengas un trastorno, que tu infancia haya sido necesariamente traumática ni que estés condenado/a a repetir un patrón. Si las relaciones te producen sufrimiento persistente, miedo, aislamiento, violencia o dificultad para funcionar, una evaluación psicológica individual puede ayudarte a entender qué está pasando y qué apoyo necesitas. Si hay violencia o control, el foco es tu seguridad; no tienes que resolverlo trabajando únicamente tu estilo de apego.

> Este instrumento es divulgativo, creado para conversación y autoconocimiento. No es una escala validada, no tiene baremos, sensibilidad ni puntos de corte clínicos, y no sustituye una evaluación profesional. Sus porcentajes describen tus respuestas a estas frases, no la probabilidad de tener un diagnóstico.

Referencias breves

Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 226–244.

Pollard, C. A., Bucci, S. y Berry, K. (2023). A systematic review of measures of adult disorganized attachment. British Journal of Clinical Psychology, 62(2), 329–355. https://doi.org/10.1111/bjc.12411

Manual MSD, versión para profesionales (actualización abril de 2026). Generalidades sobre los trastornos relacionados con traumas y factores de estrés. https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-trauma-y-el-estr%C3%A9s/generalidades-sobre-los-trastornos-relacionados-con-traumas-y-factores-de-estr%C3%A9s