



# DESCUBRE TU ESTILO DE APEGO

[@LOLAORTIZ\\_COM](https://www.lolaortiz.com)

# test tipo de apego

@LOLAORTIZ\_COM

Bienvenido/a al Test de Tipo de Apego

Este test ha sido diseñado para ofrecerte una mirada introspectiva sobre tus patrones de comportamiento y emocionales en las relaciones íntimas.

Basado en la teoría del apego, este cuestionario te ayudará a explorar tu estilo de apego predominante: Seguro, Ansioso-Ambivalente, Evitativo o Desorganizado.

Pero primero...

@LOLAORTIZ\_COM

## ¿QUÉ ES EL APEGO?



El apego se refiere a la manera en la que formamos y mantenemos nuestras relaciones íntimas a lo largo de la vida. Los estilos de apego se forman en la infancia a través de nuestras interacciones con nuestros padres o cuidadores principales, pero tienen un impacto duradero en cómo nos relacionamos con otros en la edad adulta.

## ¿Cómo funciona el test?



@LOLAORTIZ\_COM

- El test consta de una serie de afirmaciones sobre cómo te sientes y actúas en relaciones cercanas.
- Para cada afirmación, selecciona la opción que mejor refleje tus experiencias personales.
- No hay respuestas correctas o incorrectas. Sé lo más honesto/a posible contigo mismo/a.
- Al finalizar, recibirás una descripción de tu estilo de apego predominante, junto con algunos consejos para fortalecer tus relaciones.

# IMPORTANTE

Recuerda, este test es una herramienta de autoexploración y no debe considerarse un diagnóstico clínico ni sustituye a una evaluación por parte de un profesional. Además, los estilos de apego no son entidades separadas. Es posible que tengamos aspectos de varios de ellos, los cuales se activen en diferentes situaciones. Si encuentras aspectos de tu estilo de apego que te gustaría explorar o cambiar, considera la posibilidad de buscar el apoyo de un profesional de la salud mental..

# Preguntas

@LOLAORTIZ\_COM

- 1 Cuando alguien a quien quiero se aleja física o emocionalmente, yo:
  - A. Me siento muy preocupado y busco cercanía.
  - B. Prefiero darles su espacio, valoro mi independencia.
  - C. Me siento inseguro pero temo acercarme.
  - D. Trato de hablarlo para entender la situación y sentirme seguro.
- 2 En mis relaciones más cercanas, tiendo a:
  - A. Necesitar mucha confirmación y reafirmación.
  - B. Mantenerme emocionalmente distante.
  - C. Querer cercanía, pero tengo miedo de ser herido.
  - D. Sentirme cómodo con la intimidad y la dependencia mutua.
- 3 Frente a un conflicto con alguien importante para mí, generalmente:
  - A. Me preocupo mucho y temo que la relación termine.
  - B. Suelo evitarlo, no me gusta enfrentarme a situaciones desagradables.
  - C. Me resulta desbordante y suelo vivirlo de manera muy dramática.
  - D. Busco resolverlo mediante la comunicación y el entendimiento.

- 4 Mi mayor miedo en una relación es:
  - A. Ser abandonado o que no me quieran.
  - B. Perder mi independencia.
  - C. Que se acerquen demasiado y luego me hagan daño.
  - D. No tengo miedos significativos relacionados con la intimidad.
- 5 Cuando las personas a quienes quiero están emocionalmente disponibles para mí, yo:
  - A. Me siento muy feliz y a veces un poco ansioso por mantener esa disponibilidad.
  - B. Aprecio su disponibilidad, pero mantengo mis límites.
  - C. Me siento bien, pero tengo dudas sobre su sinceridad o duración.
  - D. Me siento seguro y apoyado.
- 6 Ante mi pareja u otras relaciones personales:
  - A. Suelo pensar más en las necesidades de mi pareja o de los demás antes que en las mías.
  - B. No suelo expresar lo que pienso, siento o lo que necesito.
  - C. Me callo todo, creo que no puedo confiar en nadie, ya que, me haría ser vulnerable.
  - D. Suelo expresar mis opiniones, sentimientos y necesidades.

7

En mis relaciones íntimas, usualmente me preocupa que:

- A. Mi pareja no esté tan comprometida como yo.
- B. Mi pareja demande más cercanía de la que estoy dispuesto a dar.
- C. Mi pareja me abandone o me haga daño emocional.
- D. Nos mantengamos honestos y abiertos el uno al otro.

8

A la hora de afianzar una relación...:

- A. Quiero pasar el máximo tiempo posible con mi pareja, incluso dejando de lado otras cosas que me gustan.
- B. Me cuesta mucho comprometerme y me entran ganas de salir corriendo.
- C. Soy una montaña rusa, a veces me encantaría estar con él/ella y otras veces siento que lo/la odio y que estoy mejor solo/a.
- D. Me siento cómodo y me dejo llevar con la relación.

9

Para mí, el equilibrio ideal en una relación implica:

- A. Mucho tiempo juntos y compartir nuestros sentimientos.
- B. Suficiente espacio para cada uno y evitar la dependencia.
- C. Cercanía, aunque a veces me protejo manteniendo distancia.
- D. Una mezcla de independencia y tiempo compartido basado en confianza y comunicación.

10

Si siento que mi relación está siendo amenazada, yo:

- A. Lucharé por ella intensamente, mi vida sin esa persona no tendría sentido.
- B. Mi pareja no es mi prioridad, si no sale bien por algo será, mi vida sigue.
- C. Me siento atrapado entre luchar por ella o mejor dejarlo y así no sufro.
- D. Intentaré abordarlo directamente y trabajar en la solución de problemas.

@LOLAORTIZ\_COM



# Resultados

@LOLAORTIZ\_COM

## Mayoría de A

Tu estilo de apego predominante podría ser Ansioso-Ambivalente. Esto significa que puedes experimentar una gran ansiedad en tus relaciones, donde te preocupas constantemente por la posibilidad de ser abandonado o no ser suficiente para tus seres queridos. Puedes sentirte muy sensible a las necesidades de los demás, a veces sacrificando tus propios deseos para mantener la cercanía. Trabajar en fortalecer tu autoestima y establecer límites saludables puede ayudarte a formar relaciones más equilibradas y satisfactorias.

## Mayoría de B

Tu estilo de apego predominante podría ser Evitativo. Las personas con un estilo de apego evitativo suelen valorar mucho su independencia y autonomía, a veces al punto de tener dificultades para establecer conexiones emocionales profundas con los demás. Puedes percibir la intimidad como una amenaza a tu libertad personal y, por lo tanto, tiendes a mantener a las personas a distancia. Aprender a abrirte y compartir tus vulnerabilidades puede enriquecer tus relaciones y permitirte experimentar una mayor conexión emocional.



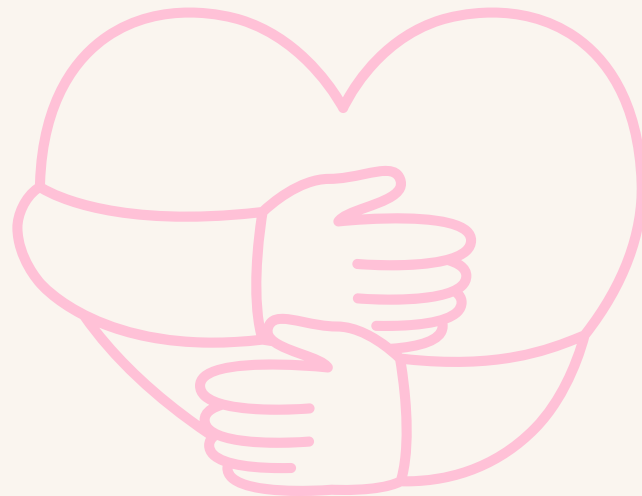
## Mayoría de C

Tu estilo de apego predominante podría ser Desorganizado. Este estilo de apego se caracteriza por patrones de comportamiento inconsistentes y contradictorios. Puedes sentirte confundido acerca de tus sentimientos hacia las personas cercanas, oscilando entre la necesidad de cercanía y el miedo a ser herido. Este estilo de apego a menudo surge de experiencias de trauma o relaciones inestables durante la infancia. Trabajar con un profesional puede ayudarte a entender y sanar tus patrones de apego, permitiéndote formar relaciones más estables y seguras.

## Mayoría de D

Tu estilo de apego predominante podría ser Seguro. Las personas con un estilo de apego seguro suelen sentirse cómodas en sus relaciones, mostrando un equilibrio saludable entre la intimidad y la independencia. Confías en tus seres queridos y te sientes digno de amor y apoyo. Eres capaz de manejar conflictos de manera constructiva y mantener relaciones duraderas y satisfactorias. Mantener y fomentar este estilo de apego te ayudará a seguir construyendo relaciones profundas y significativas en tu vida.

¡RECUERDA!



@LOLAORTIZ\_COM

La teoría del apego no busca encasillarnos en categorías fijas, sino ofrecernos herramientas para entender mejor nuestras dinámicas relacionales y cómo estas influyen en nuestra manera de conectarnos con los demás.

Si has encontrado que te identificas con más de un tipo de apego, o si los resultados te han hecho reflexionar sobre tus relaciones, considera esto como una oportunidad para tu crecimiento personal. Cada estilo de apego tiene sus fortalezas y áreas para mejorar. Reconocer y entender tu propio estilo puede ser el primer paso hacia la formación de relaciones más saludables y satisfactorias.



¡ESPERO QUE LES HAYA  
GUSTADO Y MUCHAS  
GRACIAS POR LA ATENCIÓN!

HASTA PRONTO

