

BÁRBARA BALLESTEROS

● EBOOK GRATUITO

Estilos de apego

Un recurso para entender cómo te vinculás y por qué amás de la forma en que amás

Bárbara Ballesteros
Psicóloga · M.N. 71.448

@barbaraballesteros.psi
barbaraballesteros.com

Tu forma de querer tiene una historia

La manera en que te vinculás hoy no es casualidad ni un rasgo fijo de tu personalidad. Es un **patrón que aprendiste muy temprano**, en tus primeros vínculos, sobre qué esperar de los demás y cuánto podés contar con ellos.

Entender tu estilo de apego no es para etiquetarte ni para echar culpas, sino para mirar con más claridad por qué reaccionás como reaccionás, y poder elegir distinto.

Una aclaración: este ebook es de acompañamiento, **no reemplaza la terapia**. El apego se trabaja en profundidad dentro de un vínculo terapéutico, con tiempo y cuidado.

El apego no es tu destino: es tu punto de partida, y se puede reescribir.

01 ENTENDER

¿Qué es el apego?

El apego es el lazo emocional que formamos con quienes nos cuidan en los primeros años. De esa experiencia armamos un **modelo interno**: qué tan seguro es acercarse, qué pasa cuando necesito a alguien, cuánto puedo confiar. Ese modelo, después, tiñe todos nuestros vínculos adultos.



Si fue seguro

Aprendiste que pedir ayuda está bien y que el otro puede estar. Te acercás sin tanto miedo.



Si fue inestable

Aprendiste a estar en alerta: a perseguir el vínculo o a protegerte alejándote.

Importante: ningún estilo es "bueno" o "malo", y casi nadie es 100% de uno solo. Son formas de habernos adaptado para sentirnos a salvo. Conocerlas es el primer paso para flexibilizarlas.

02 CONOCER

Los cuatro estilos

Estos son los cuatro patrones que describe la teoría del apego. Leelos pensando en cómo te sentís cuando un vínculo se te vuelve importante:



Seguro

Te sentís cómodo con la cercanía y con tu autonomía. Confiás, pedís lo que necesitás y bancás los desacuerdos sin sentir que todo se cae.



Ansioso

Necesitás mucha cercanía y confirmación. Te cuesta tolerar la distancia y la duda; ante el silencio del otro, pensás lo peor y buscás reconectar.



Evitativo

Valorás mucho tu independencia y te incomoda la cercanía intensa. Ante el conflicto o la demanda, tendés a alejarte o a "necesitar tu espacio".



Desorganizado

Querés cercanía pero a la vez te asusta. Oscilás entre acercarte y alejarte, porque el vínculo se siente deseado y amenazante al mismo tiempo.

03

IDENTIFICAR

¿Con cuál te identificás?

Marcá las frases con las que te sentís identificado. No es un test científico, es un espejo: la columna con más marcas te da una pista de tu tendencia.

TENDENCIA ANSIOSA

- | | |
|--|---|
| ☐ Si no me responden, pienso lo peor | ☐ Necesito que me confirmen que todo está bien |
| ☐ Me cuesta la distancia, aunque sea sana | ☐ Doy mucho esperando lo mismo a cambio |

TENDENCIA EVITATIVA

- | | |
|---|---|
| ☐ Cuando algo se pone intenso, me alejo | ☐ Me cuesta pedir ayuda o mostrarme vulnerable |
| ☐ Valoro mi independencia por encima de todo | ☐ La cercanía constante me agobia |

TENDENCIA SEGURA

- | | |
|--|--|
| ☐ Puedo decir lo que necesito sin tanto miedo | ☐ Un desacuerdo no me hace sentir que todo termina |
| ☐ Disfruto la cercanía y también mi espacio | ☐ Confío hasta que me den un motivo para no hacerlo |

Cómo se activa tu apego

El estilo de apego se nota sobre todo cuando un vínculo se tambalea. Pensá en una situación reciente en la que te sentiste inseguro con alguien que te importa, y respondé:

1 · ¿Qué pasó? La situación que me activó fue...

2 · ¿Qué sentí en el cuerpo y qué pensé en ese momento?

3 · ¿Qué hice? ¿Perseguí, me alejé, exploté, me callé?

4 · ¿Esa reacción me acercó a lo que necesitaba, o me alejó?

- Observar tu reacción sin juzgarte es lo que abre la puerta a poder elegir otra distinta.

Detrás del miedo, la necesidad

Cada reacción de apego protege una necesidad sin nombrar. Cuando la traducís, podés pedirla en lugar de actuarla. Probá traducir las tuyas:

LO QUE HAGO CUANDO ME ACTIVO	LO QUE EN REALIDAD NECESITO
<i>Ej: reviso si me leyó el mensaje</i>	<i>Ej: sentir que sigo importando</i>

- "Necesito sentir que te importo" abre una conversación; revisar el teléfono en silencio, no.

Hacia un apego más seguro

El apego seguro no es algo con lo que se nace y listo: se puede cultivar, sobre todo dentro de vínculos donde te sentís a salvo. Algunos caminos:

1

Nombrá lo que sentís en vez de actuarlo. Poner palabras baja la intensidad.

2

Pedí en lugar de exigir o desaparecer. Mostrar la necesidad, sin reproche, acerca.

3

Elegí vínculos que te calmen, no que te confirmen el miedo. Con quién estás importa.

4

Sé tu propia base segura. Cuidarte y sostenerte también construye seguridad interna.



No se trata de volverte otra persona, sino de darle a tu parte insegura una experiencia distinta.

04 SOSTENER

Para tener presente

Mientras trabajás tu forma de vincularte, volvé a estos recordatorios cuando el vínculo te active:

- ☐ **Tu estilo no es tu sentencia.** Es un punto de partida, y el cerebro sigue aprendiendo toda la vida.
- ☐ **Una reacción no te define.** Activarte no es retroceder; es una oportunidad de practicar algo nuevo.
- ☐ **El otro no adivina.** Pedir lo que necesitás, con claridad, no es debilidad: es lo que construye intimidad.
- ☐ **Sanar es relacional.** Un vínculo seguro (una pareja, una amistad, tu terapeuta) repara lo que otro vínculo lastimó.

*Aprendiste a vincularte de
cierta forma para sobrevivir.
Hoy podés aprender a hacerlo
para vivir mejor.*

Cada vez que elegís nombrar en lugar de actuar, le das a tu historia
un final un poco distinto al que conocías.

Encantada, soy Bárbara



Soy Bárbara Ballesteros, licenciada en Psicología (Universidad de Palermo). Hace seis años acompaño a adultos y jóvenes adultos, presencial y online, en temas como ansiedad, autoestima, vínculos, apego y procesos de cambio.

Comparto contenido en Instagram para que cuidar la salud mental sea algo cotidiano y accesible. Si este ebook te sirvió, me va a encantar leerte por allí.

Formación

Especialización en TCC Integrativa (Fund. Aiglé), posgrado en ACT (Fund. Foro) e instructorado en mindfulness en curso.

Cómo trabajo

Un espacio colaborativo y orientado a objetivos: escucha genuina más herramientas concretas para tu día a día.

EL SIGUIENTE PASO ES TUYO

El apego se repara en un vínculo

Si reconocés tu patrón y querés trabajarlo en profundidad, la terapia es justamente el espacio donde el apego puede empezar a sanar. Escribime cuando quieras.

WA

Escribime por WhatsApp

+54 9 11 5996 8298

IG

Seguime en Instagram

@barbaraballesteros.psi



Conocé más en mi web

barbaraballesteros.com