

Taller: Amar desde la herida: apego y trauma

Clase 1

Bases del apego y del trauma: cómo se construye el vínculo herido

Objetivo de la clase

Comprender cómo se construyen los primeros vínculos de apego, de qué manera configuran la identidad, la autoestima y los modelos internos de relación, y cómo las experiencias traumáticas tempranas, especialmente cuando ocurren dentro del vínculo de cuidado, pueden generar patrones emocionales, corporales y relacionales que se mantienen en la vida adulta.



Pregunta central de la clase

¿Dónde y cómo aprendimos a amar?

Nadie llega a la vida adulta como una página en blanco.

Llegamos con una historia vincular, con aprendizajes emocionales, con expectativas sobre los demás, con formas de protegernos y con ideas profundas sobre quiénes somos dentro de una relación.

Antes de hablar de pareja, dependencia emocional, vínculo traumático o repetición de patrones, necesitamos comprender dónde se construyó nuestro primer mapa del amor.



Idea clave

No siempre amamos desde el presente

A veces amamos desde una historia emocional anterior.

Algunas personas aprendieron que amar era descansar. Otras aprendieron que amar era esperar. Otras aprendieron que amar era esforzarse. Otras aprendieron que amar era tener miedo. Otras aprendieron que amar era no necesitar demasiado. Otras aprendieron que amar era vigilar, complacer, perseguir, callar, cuidar o desaparecer.

Muchas veces esos aprendizajes no aparecen como recuerdos claros, sino como reacciones automáticas.

Apego y trauma: punto de partida

El apego es el primer lenguaje del amor, pero también puede ser el primer escenario de la herida.

Cuando hablamos de apego, no hablamos solo de infancia.

Hablamos de la arquitectura emocional desde la que una persona aprende a relacionarse consigo misma y con los demás.

El apego configura preguntas internas profundas:

¿Puedo necesitar?

¿Puedo confiar?

¿Seré atendido si sufro?

¿Soy digno de amor?

¿Mis emociones tienen un lugar?

¿El vínculo sostiene o daña?

¿El otro es refugio o amenaza?

Qué es el apego

El apego es un sistema motivacional básico que impulsa al niño a buscar proximidad con una figura cuidadora cuando se siente vulnerable, asustado, cansado, enfermo o desbordado.

No es dependencia patológica. No es debilidad. No es una necesidad secundaria.

Es un sistema de supervivencia.

El bebé humano nace en una situación de enorme inmadurez. No puede alimentarse solo, protegerse solo ni regularse emocionalmente solo.

Por eso necesita una figura de apego que garantice protección física, pero también regulación emocional.

Funciones de la figura de apego

La figura de apego cumple varias funciones esenciales:

1. Protección ante el peligro.
2. Regulación emocional.
3. Consuelo.
4. Base segura para explorar el mundo.
5. Espejo emocional.
6. Validación de las necesidades.
7. Reparación después del desencuentro.

El niño no aprende a regularse porque alguien le diga "cálmate".

Aprende a regularse porque alguien lo regula primero.

Antes de la autorregulación hay corregulación.

La figura de apego como base segura

Una figura de apego suficientemente segura no es una figura perfecta.

La seguridad no se construye desde la perfección, sino desde la repetición suficiente de experiencias de disponibilidad, sensibilidad y reparación.

Una figura de apego segura transmite:

> *"Puedes venir a mí cuando tienes miedo."*

> *"Tus emociones no me destruyen."*

> *"No tienes que dejar de sentir para que yo te quiera."*

> *"Puedes explorar, pero tienes un lugar al que volver."*

> *"Si fallo, puedo reparar."*

> *"Tu necesidad no es una carga insoportable."*

Seguridad interiorizada

Cuando la experiencia de seguridad se repite, el niño va construyendo una base segura interna.

- Si fui calmado, puedo aprender a calmarme.
- Si fui escuchado, puedo aprender a escucharme.
- Si fui validado, puedo aprender a validar lo que siento.
- Si fui acompañado, puedo aprender a acompañarme.

Pero si mis emociones fueron ignoradas, ridiculizadas, castigadas o convertidas en un problema, puedo aprender a vivirlas como amenaza.



Ejercicio

Mi primer mapa de seguridad

Completa estas frases:

1. Cuando era pequeño/a y tenía miedo, normalmente…
2. Cuando lloraba o estaba triste, los adultos solían…
3. Si necesitaba ayuda, aprendí que…
4. En mi casa, mostrar emociones era…
5. Para sentirme querido/a, yo tenía que…
6. La seguridad para mí se parecía a…
7. El rechazo para mí se parecía a…

Reflexión del ejercicio

Observa tus respuestas:

- ¿Aparece más sensación de refugio o de soledad?
- ¿Aparece calma o tensión?
- ¿Aparece exigencia, miedo, vergüenza o culpa?
- ¿Qué idea sobre el amor empieza a dibujarse?
- ¿Qué aprendiste sobre necesitar?
- ¿Qué aprendiste sobre mostrar emociones?
- ¿Qué aprendiste sobre ser querido/a?

Muchas veces los aprendizajes vinculares no aparecen como teorías, sino como frases internas.

Frases internas frecuentes

"Si necesito, molesto."

"Si lloro, exagero."

"Si me pasa algo, tengo que arreglármelo solo."

"Para que me quieran, tengo que portarme bien."

"Mis emociones son demasiado."

"Si me enfado, me dejan."

"Si fallo, decepciono."

"Si soy vulnerable, me hacen daño."

. Estas frases pueden convertirse después en guiones relacionales adultos

Modelos internos de trabajo

A partir de las experiencias repetidas con las figuras de apego, el niño construye modelos internos de trabajo.

Son representaciones profundas sobre:

Uno mismo.	**Los demás**.	**Las relaciones**.

No son pensamientos aislados.

Son mapas emocionales que organizan la forma de interpretar el amor, la seguridad, la distancia, el conflicto, la intimidad y el rechazo.

Modelo interno sobre uno mismo

La primera pregunta es:

¿Quién soy yo para los demás?

De aquí pueden surgir creencias como:

Soy digno de amor.	Soy importante.	Mis necesidades importan.
Soy una carga.	Soy invisible.	Soy demasiado.
Soy insuficiente.	Solo valgo si complazco.	Si muestro mi vulnerabilidad, me rechazan.

Modelo interno sobre los demás

La segunda pregunta es:

¿Qué puedo esperar de los demás?

De aquí pueden surgir expectativas como:

Los demás están disponibles.

Puedo confiar.

Si pido ayuda, alguien responde.

Los demás se van.

Los demás invaden.

Los demás dañan.

Nadie está cuando lo necesito.

Si dependo, quedo en peligro.

El amor es imprevisible.

Modelo interno sobre las relaciones

La tercera pregunta es:

¿Cómo funcionan las relaciones?

De aquí pueden surgir reglas internas como:

En una relación puedo ser yo.	**Los conflictos se pueden reparar.**
Puedo necesitar sin perder dignidad.	**Tengo que adaptarme para que no me abandon**
Tengo que controlar para no sufrir.	**Mejor no depender de nadie.**
Si me acerco demasiado, me harán daño.	**Si no doy todo, me dejan.**



Los modelos internos se activan en los vínculos importantes

Los modelos internos de trabajo **no** suelen activarse con la misma intensidad en relaciones neutras.

Se activan especialmente cuando alguien nos importa.

Por eso la pareja, la relación terapéutica, los vínculos familiares o las amistades íntimas pueden despertar respuestas emocionales tan intensas.

A veces la reacción parece desproporcionada para la situación actual, pero tiene sentido si comprendemos la historia emocional que se ha activado.

Estilos de apego

Los estilos de apego no son etiquetas rígidas.

No definen por completo a una persona.

Son patrones de organización vincular, formas aprendidas de buscar seguridad y protegerse dentro de las relaciones.

Pueden variar según la relación, la etapa vital y la historia concreta de cada persona.

Principales patrones:

- **Apego seguro.**
- **Apego ansioso.**
- **Apego evitativo.**
- **Apego desorganizado.**

Apego seguro

El apego seguro se construye cuando la figura de cuidado es suficientemente sensible, disponible, coherente y reparadora. La persona con un patrón más seguro suele haber interiorizado que:

- ***Puede necesitar sin sentirse indigna***.
- ***Puede confiar sin perderse***.
- ***Puede separarse sin vivirlo como abandono***.
- ***Puede acercarse sin sentir invasión.***
- ***Puede expresar malestar sin que el vínculo se rompa.***
- ***Puede reparar después de un conflicto***.

Apego seguro en la vida adulta

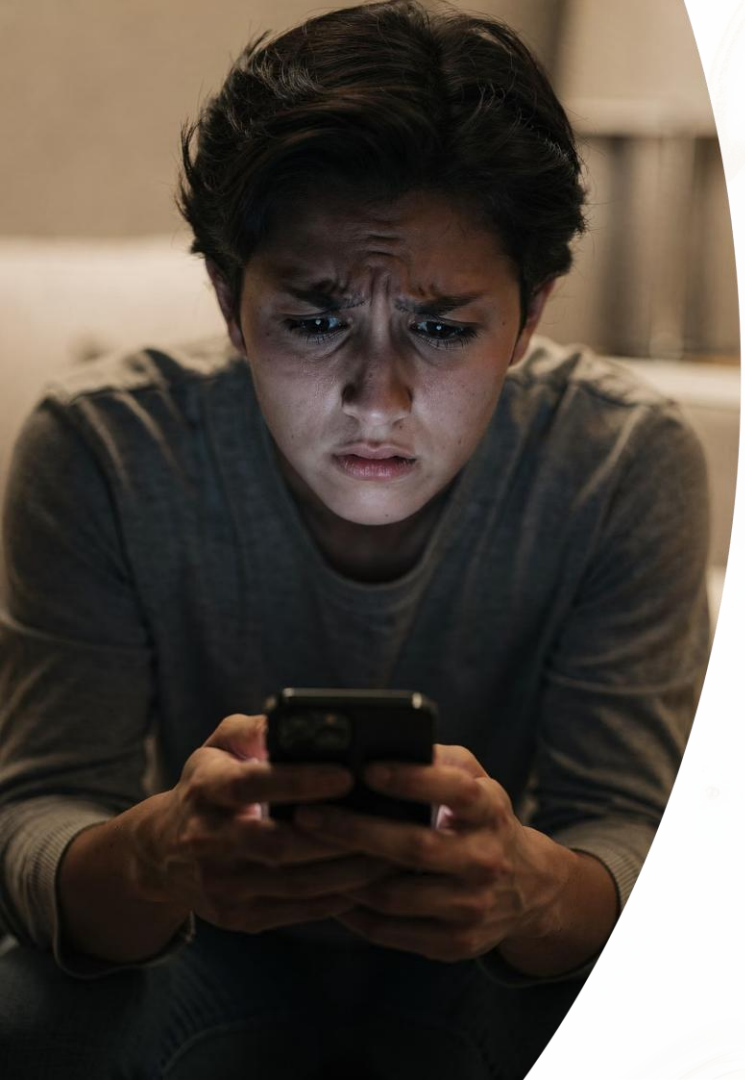
El apego seguro no significa no tener miedo, no discutir o no sentir inseguridad.

Significa tener mayor capacidad para:

- ***Regularse emocionalmente***.
- ***Pedir lo que se necesita***.
- ***Poner límites***.
- ***Tolerar la intimidad***.
- ***Aceptar la separación sin vivirla como abandono***.
- ***Reparar después del conflicto***.
- ***Diferenciar el presente de la herida antigua***.

Pregunta interna del apego seguro:

¿Podemos estar conectados y seguir siendo nosotros mismos?



Apego ansioso

El apego ansioso suele aparecer cuando la disponibilidad de la figura de apego ha sido inconsistente.

A veces está. A veces no. A veces responde. A veces desaparece. A veces cuida. A veces no.

El niño aprende que el vínculo es incierto y que necesita intensificar sus señales para conseguir respuesta.

Apego ansioso en la vida adulta

En la vida adulta puede manifestarse como:

Miedo intenso al abandono.

Necesidad frecuente de confirmación.

Angustia ante silencios, distancia o ambigüedad.

Hipervigilancia ante cambios en el otro.

Dificultad para calmarse si el otro no responde.

Tendencia a perseguir, insistir o sobreadaptarse.

Sensación de no ser suficiente.

Celos o necesidad de comprobar.

Pregunta interna del apego ansioso:

¿Me vas a dejar?

Estrategia defensiva del apego ansioso

La estrategia defensiva del apego ansioso suele ser la **hiperactivación**.

La persona aumenta la demanda, busca pruebas, insiste, anticipa el rechazo o intenta recuperar el contacto a toda costa.

No lo hace porque quiera sufrir ni hacer sufrir.

Lo hace porque su sistema emocional interpreta la distancia como amenaza.

Cuando el otro se aleja, no solo aparece tristeza.

Puede aparecer alarma, urgencia, desesperación o sensación de peligro.



Apego evitativo

El apego evitativo suele aparecer cuando la figura de cuidado ha sido emocionalmente distante, poco disponible, rechazante ante la vulnerabilidad o incómoda con la necesidad del niño.

El niño aprende que necesitar no sirve.

O incluso que necesitar empeora las cosas.

Entonces reduce la expresión emocional y se organiza alrededor de la autosuficiencia defensiva.

Apego evitativo en la vida adulta

En la vida adulta puede manifestarse como:

Dificultad para pedir ayuda.

Necesidad intensa de espacio.

Retirada ante el conflicto.

Sensación de invasión cuando el otro se acerca demasiado.

Incomodidad ante la dependencia emocional.

Tendencia a racionalizar o minimizar lo que siente

Miedo a perder libertad.

Desconexión emocional o aparente frialdad.

Pregunta interna del apego evitativo:

¿Me vas a invadir?

Estrategia defensiva del apego evitativo

La estrategia defensiva del apego evitativo suele ser la desactivación.

La persona baja la intensidad emocional, toma distancia, niega la necesidad o se convence de que no le importa.

No siempre se aleja porque no quiera.

A veces se aleja porque la cercanía activa una sensación interna de amenaza.

La intimidad puede vivirse como pérdida de control, invasión o riesgo de dependencia.

Apego evitativo: cuando la emoción se traduce en distancia

Una persona con apego evitativo puede sentir tristeza, miedo, necesidad, celos, inseguridad o deseo de cercanía, pero tiende a traducirlo a un lenguaje más frío, lógico o autosuficiente.

Lo que siente	Lo que dice
"Me ha dolido que te alejaras."	"Bueno, cada uno tiene su vida."
"Me da miedo depender de ti."	"No quiero relaciones que me absorban."
"Me sentí rechazado."	"No me importa tanto."
"Te necesito."	"Estoy bien solo."

No es que no sienta. Es que muchas veces no se permite registrar la necesidad como necesidad, porque necesitar puede vivirse como debilidad, riesgo o pérdida de control.



También puede racionalizar lo que sienten los demás

Con respecto a las emociones de los demás pueden decir :

"Estás exagerando."

"Eso no tiene sentido."

"Estás dramatizando."

"No es para tanto."

"Lo estás llevando al terreno emocional."

"Yo solo necesito espacio, no entiendo por qué te pones así."

En el fondo, la emoción del otro puede resultarle invasiva o desbordante. No necesariamente porque sea cruel, sino porque la emoción del otro le exige presencia emocional, y eso es justamente lo que su sistema defensivo intenta evitar.

La emoción del otro le confronta con algo que aprendió a desactivar: dependencia, vulnerabilidad, demanda, conflicto, necesidad de reparar.

Entonces, ¿dónde está la diferencia con el narcisismo?

La diferencia está en la función y en la estructura del vínculo.

Apego evitativo

En el apego evitativo, la racionalización suele ser una defensa ante la intimidad. La persona puede minimizar sus emociones y las del otro porque le cuesta sostener el mundo emocional. Hay incomodidad, miedo a depender, miedo a ser invadido, torpeza afectiva o desconexión.

Narcisismo

En el narcisismo, especialmente cuando hay rasgos más marcados, puede haber otra cosa: jerarquía emocional.

"Mis emociones importan más que las tuyas."

"Mi dolor merece empatía, pero el tuyo es una molestia."

"Si yo sufro, debes comprenderme; si tú sufres, estás exagerando."

"Mis necesidades son legítimas; las tuyas son exigencias."

Ahí ya no hablamos solo de evitación. Hablamos de asimetría empática,

Ejemplo comparativo

Apego evitativo

La pareja dice:

"Me dolió que estuvieras tan distante."

Respuesta evitativa:

"No creo que haya sido para tanto. Solo necesitaba estar a mi aire. No entiendo por qué lo vives así."

Aquí hay minimización. Puede haber torpeza, defensa y dificultad para empatizar en ese momento. Pero no necesariamente hay desprecio estructural.

Rasgo narcisista

La pareja dice:

"Me dolió que estuvieras tan distante."

Respuesta narcisista:

"Siempre con tus dramas. Me agotas. Bastante tengo yo con mis cosas. Encima ahora tengo que cuidar tus inseguridades."

Aquí hay invalidación, superioridad y desplazamiento de la responsabilidad afectiva.

Pero ojo: pueden mezclarse

Una persona puede tener apego evitativo y también rasgos narcisistas. No son categorías excluyentes.

De hecho, algunos rasgos narcisistas pueden funcionar como defensa evitativa: autosuficiencia grandiosa, desprecio de la necesidad, ideal de independencia, dificultad para reconocer dependencia emocional, rechazo de la vulnerabilidad.

Pero no todo evitativo es narcisista.

Y esto es importante para no patologizar el apego evitativo como si automáticamente implicara egoísmo o falta de empatía.





Apego desorganizado

El apego desorganizado aparece con frecuencia cuando la figura de apego es al mismo tiempo fuente de protección y fuente de miedo.

Esto genera una paradoja profunda:

Necesito acercarme a ti porque dependo de ti, pero acercarme a ti también puede hacerme daño.

Puede haber miedo, imprevisibilidad, violencia, negligencia grave, disociación parental, abuso, inversión de roles o entornos muy caóticos.

Apego desorganizado en la vida adulta

En la vida adulta puede manifestarse como:

Deseo intenso de vínculo y miedo intenso al vínculo.

Relaciones muy intensas y confusas.

Reacciones de rabia, pánico, bloqueo o desconexión.

Fusión, rechazo, idealización y devaluación.

Oscilación entre acercamiento y huida.

Dificultad para distinguir seguridad de amenaza.

Miedo a ser abandonado y miedo a ser atrapado.

Desregulación fuerte en la intimidad.

Pregunta interna del apego desorganizado:

¿Eres refugio o amenaza?

Qué entendemos por trauma en este taller

En este taller no vamos a centrarnos en clasificar todos los tipos de trauma, sino en comprender una forma concreta de herida: el trauma que ocurre dentro del vínculo.

El trauma no es solo **"algo malo que pasó".**

Es una experiencia que desbordó la capacidad de la persona para comprender, regular, integrar o elaborar lo ocurrido.

Y cuando ese desbordamiento ocurre en la infancia, dentro de una relación significativa, especialmente con una figura de cuidado, la huella puede ser muy profunda.

Porque el niño no solo vive dolor.

Vive dolor en el lugar donde tendría que haber encontrado seguridad.

El foco del taller: trauma de apego

El trauma de apego aparece cuando la figura que debía cuidar, proteger, mirar, regular y sostener también se convierte en fuente de miedo, rechazo, humillación, abandono, imprevisibilidad, invasión o dolor. No hablamos solo de grandes episodios visibles.

También puede haber trauma de apego en experiencias repetidas de:

- Frialdad emocional
- Rechazo
- Crítica constante
- Desprecio
- Humillación
- Indiferencia
- Inconsistencia afectiva
- Amenaza de abandono
- Inversión de roles
- Culpabilización
- Negligencia emocional
- Control excesivo
- Falta de protección
- Miedo dentro del hogar

La paradoja del trauma de apego

El trauma de apego coloca al niño ante una paradoja muy difícil:

Necesito acercarme a ti porque dependo de ti, pero acercarme a ti también puede hacerme daño.

Esta paradoja tiene un impacto enorme.

El niño no puede simplemente marcharse.

No puede dejar de necesitar.

No puede entender con claridad que el problema está en el adulto.

No puede sostener emocionalmente la idea de que quien debería cuidarle también le hiere.

Por eso, muchas veces acaba organizando la explicación alrededor de sí mismo:

"Algo malo hay en mí."

"Soy demasiado."

"Si me esfuerzo más, quizá me quieran."

"No merezco cuidado."

"Si controlo todo, quizá no me abandonen."

"Si no molesto, quizá no me rechacen."

No es solo lo que pasó, sino con quién pasó

En el trauma de apego importa mucho quién produjo el daño o quién no estuvo disponible para repararlo.

No es lo mismo vivir una experiencia dolorosa y tener después un adulto que protege, consuela y ayuda a comprender, que vivir el dolor en soledad, con culpa, con miedo o con silencio.

La herida no procede solo del acontecimiento.

También procede de la falta de refugio.

A veces lo traumático no fue únicamente lo que ocurrió.

Fue no tener a quién acudir después.

Brújula simbólica de apego adulto

Este ejercicio no es un test diagnóstico ni sustituye una evaluación clínica.

Es una herramienta breve de autoobservación inspirada en dos grandes dimensiones del apego adulto:

Ansiedad de apego
miedo al abandono, necesidad de confirmación, hipervigilancia ante la distancia.

Evitación de apego
incomodidad ante la dependencia, tendencia a tomar distancia, dificultad para mostrar vulnerabilidad.

El objetivo no es etiquetarse.

El objetivo es observar qué estrategias se activan cuando el vínculo importa.

Instrucciones

Lee cada frase y puntúa del 0 al 4:

0 Nada o casi nada	1 Un poco	2 Bastante
3 Mucho	4 Muchísimo	

Responde pensando en tus relaciones afectivas significativas.

Puede ser pareja, vínculos íntimos, relaciones familiares importantes o amistades muy cercanas.

No respondas desde cómo te gustaría ser.

Responde desde lo que suele activarse en ti cuando el vínculo te importa.

Bloque A

Ansiedad de apego

1. Cuando alguien que me importa se distancia, me cuesta mucho calmarme.
2. Suelo necesitar señales claras de que la otra persona sigue ahí.
3. Si alguien tarda en responder, puedo imaginar que algo va mal o que está perdiendo interés.
4. Me afecta mucho sentir que no soy una prioridad.
5. A veces me cuesta expresar una necesidad directamente, pero espero que el otro se dé cuenta.
6. Cuando percibo frialdad, puedo insistir, buscar explicaciones o intentar recuperar la conexión.
7. Me da miedo ser demasiado, agobiar o no ser suficiente.
8. En los vínculos importantes, la incertidumbre me activa mucho.

Puntuación Bloque A

Suma tus respuestas del bloque A.

Puntuación total de ansiedad de apego:

0–8 baja activación ansiosa	9–16 activación ansiosa moderada
17–24 activación ansiosa alta	25–32 activación ansiosa muy alta

Esta puntuación indica cuánto se activa el miedo al abandono, la necesidad de confirmación o la hipervigilancia ante la distancia.

Bloque B

Evitación de apego

1. Me cuesta mostrar vulnerabilidad, incluso con personas importantes.
2. Cuando alguien se acerca demasiado emocionalmente, puedo sentir necesidad de espacio.
3. Prefiero resolver mis problemas a solas antes que pedir ayuda.
4. Me incomoda depender emocionalmente de otra persona.
5. Si una relación se vuelve muy intensa, puedo empezar a sentirme atrapado/a.
6. Suelo racionalizar lo que siento o minimizar la importancia de mis emociones.
7. Cuando hay conflicto emocional, tiendo a retirarme, callarme o desconectarme.
8. Me cuesta sostener las necesidades emocionales del otro cuando las vivo como demanda o presión.

Puntuación Bloque B

Suma tus respuestas del bloque B.

Puntuación total de evitación de apego:

0–8 baja evitación	9–16 evitación moderada
17–24 evitación alta	25–32 evitación muy alta

Esta puntuación indica cuánto se activa la distancia defensiva, la autosuficiencia protectora o la incomodidad ante la intimidad y la dependencia.

Interpretación combinada

Cruza tus dos puntuaciones:

Baja ansiedad + baja evitación

Tendencia a apego más seguro.

La persona suele poder acercarse sin sentir invasión y separarse sin vivirlo como abandono.

Puede pedir, confiar, poner límites y reparar con mayor flexibilidad.

Tendencia segura

> "Puedo estar cerca sin perderme y puedo estar separado/a sin dejar de ser querido/a."

Fortalezas frecuentes:

- Mayor regulación emocional.
- Más facilidad para pedir ayuda.
- Mayor tolerancia a la intimidad.
- Mejor capacidad de reparación.
- Más confianza básica.
- Mayor flexibilidad ante los conflictos.

Riesgo posible:

Confundir seguridad con ausencia total de miedo o idealizar la autosuficiencia emocional.



Alta ansiedad + baja evitación

Tendencia a apego ansioso o preocupado.

La persona suele buscar mucha cercanía, confirmación y respuesta emocional.

La distancia se puede vivir como amenaza de abandono.

Tendencia ansiosa

> "Si te alejas, quizá me dejes."

Manifestaciones frecuentes:

- Miedo intenso al abandono.
- Necesidad de confirmación.
- Hipervigilancia ante cambios en el otro.
- Angustia ante silencios o ambigüedad.
- Tendencia a perseguir, insistir o sobreadaptarse.
- Dificultad para calmarse sin respuesta externa.
- Sensación de no ser suficiente.

Pregunta de reflexión:

¿Qué parte de mí siente que tiene que luchar para que el vínculo no desaparezca?

Baja ansiedad + alta evitación

Tendencia a apego evitativo o desvalorizador.

La persona suele protegerse mediante distancia, autosuficiencia y control de la vulnerabilidad.

La intimidad puede vivirse como presión, invasión o pérdida de libertad.



Tendencia evitativa

> "Si dependo, pierdo libertad o quedo expuesto/a."

Manifestaciones frecuentes:

- Dificultad para pedir ayuda.
- Tendencia a minimizar necesidades emocionales.
- Incomodidad ante la vulnerabilidad.
- Retirada ante el conflicto.
- Necesidad intensa de espacio.
- Racionalización emocional.
- Sensación de invasión ante demandas afectivas.
- Aparente frialdad o desconexión.

Pregunta de reflexión:

¿Qué parte de mí aprendió que necesitar era peligroso o inútil?

Alta ansiedad + alta evitación

Tendencia a apego temeroso, desorganizado o ambivalente-desorganizado.

La persona puede desear mucho el vínculo y, al mismo tiempo, temerlo.

La cercanía puede calmar, pero también activar miedo.

La distancia puede aliviar, pero también generar pánico.



Tendencia desorganizada o temerosa

> "Te necesito, pero no sé si eres refugio o amenaza."

Manifestaciones frecuentes:

- Oscilación entre búsqueda intensa y retirada.
- Miedo al abandono y miedo a la invasión.
- Relaciones intensas y confusas.
- Dificultad para distinguir seguridad de amenaza.
- Desregulación ante la intimidad.
- Idealización y desconfianza.
- Fusión y rechazo.
- Sensación de no poder estar con el otro, pero tampoco sin él.

Pregunta de reflexión:

¿Qué parte de mí busca refugio en el mismo lugar donde espera daño?

Lectura simbólica de resultados

Este ejercicio no define quién eres.

Muestra qué estrategia puede activarse cuando el vínculo toca una herida.

El apego no es una identidad fija.

Es un patrón relacional que puede cambiar con experiencias de seguridad, conciencia, regulación y reparación.

La pregunta no es:

¿Qué etiqueta tengo?

La pregunta es:

¿Qué hago para protegerme cuando amar me activa?

Preguntas de integración

Después de obtener tus puntuaciones, responde:

1. ¿Qué puntuación ha sido más alta: ansiedad, evitación o ambas?
2. ¿Te reconoces en el resultado o te sorprende?
3. ¿En qué relaciones aparece más este patrón?
4. ¿Qué suele activar más tu ansiedad: distancia, silencio, ambigüedad, conflicto o rechazo?
5. ¿Qué suele activar más tu evitación: demanda emocional, intensidad, dependencia, control o invasión?
6. ¿Qué estrategia usas para protegerte: perseguir, complacer, controlar, retirarte, racionalizar, atacar o desconectarte?
7. ¿Qué necesitaría aprender tu sistema para sentirse más seguro?

Frase de cierre del ejercicio

El estilo de apego no es una condena.

Es una adaptación.

Fue una forma de buscar seguridad, evitar dolor o conservar el vínculo.

Comprenderlo no sirve para etiquetarnos, sino para empezar a elegir respuestas más conscientes.

No se trata de decir "soy así".

Se trata de preguntarse:

¿Qué aprendí a hacer para no perder el amor?

Nota ética

Este ejercicio tiene una finalidad formativa y reflexiva.

No es una prueba psicométrica validada.

No permite diagnosticar un estilo de apego ni sustituye una evaluación clínica.

Su utilidad está en favorecer la autoobservación, la conciencia de patrones y la reflexión sobre cómo se activan la ansiedad y la evitación en los vínculos importantes.

Ejemplo 1: la niña que aprende a no necesitar

Una niña llora porque tiene miedo por la noche.

Su madre, agotada o emocionalmente poco disponible, le dice:

- "Ya estás otra vez."
- "No seas pesada."
- "Siempre exageras."
- "Vete a dormir y no molestes."

La escena puede parecer pequeña si se mira de forma aislada.

Pero si se repite muchas veces, la niña puede aprender algo profundo:

- "Mi miedo molesta."
- "Necesitar es peligroso."
- "Si muestro vulnerabilidad, me rechazan."
- "Para que me quieran, tengo que estar bien."

En la vida adulta, esta persona puede tener dificultad para pedir ayuda, esconder su malestar, sentirse culpable por necesitar o elegir vínculos donde tiene que mostrarse fuerte todo el tiempo.

Ejemplo 2: el niño que aprende a perseguir el amor

Un niño tiene una madre o un padre imprevisible.

Algunos días se muestra cariñoso, cercano y disponible.

Otros días está frío, distante, irritable o ausente.

El niño no sabe qué versión del adulto va a encontrar.

Entonces empieza a observar, anticipar, agradar, medir el tono, buscar señales y esforzarse por recuperar la conexión.

Aprende que el amor puede desaparecer en cualquier momento.

En la vida adulta, esta persona puede angustiarse mucho ante la distancia, necesitar confirmación constante, revisar señales, interpretar silencios como rechazo o engancharse a personas emocionalmente ambiguas.

No busca sufrir.

Busca recuperar una seguridad que nunca fue estable.

Ejemplo 3: el niño que teme la intimidad

Un niño crece con una figura de apego invasiva, controladora o intrusiva.

Lo que vivía

- No se respetan sus límites.
- Se invade su intimidad.
- Se decide por él.
- Se interpreta su mundo interno sin escucharlo.
- Se le hace sentir culpable si quiere separarse o tener autonomía.

Ese niño puede aprender:

"Si me acerco, me invaden." "Si quiero mi espacio, hago daño." "Amar significa perder libertad." "Necesitar a alguien me deja atrapado."

En la vida adulta, puede desear una relación, pero asustarse cuando la relación se vuelve íntima.

Puede alejarse justo cuando el vínculo empieza a consolidarse.

Puede confundir cercanía con pérdida de control.

Ejemplo 4: el niño que vive al cuidador como refugio y amenaza

Un niño tiene una figura de apego que a veces cuida y otras veces asusta.

Puede haber gritos, violencia, amenazas, humillaciones, cambios bruscos de estado emocional o reacciones imprevisibles.

El niño necesita acercarse porque depende de esa figura.

Pero también teme acercarse porque esa figura puede dañarle.

Aquí el sistema de apego queda atrapado en una contradicción:

> "Te necesito, pero me das miedo." "Quiero que me abraces, pero no sé si me vas a herir." "No puedo estar contigo, pero tampoco puedo estar sin ti."

En la vida adulta, esto puede aparecer como relaciones muy intensas, ambivalentes y desreguladas.

La persona puede buscar fusión y después huir.

Puede idealizar y después desconfiar.

Puede necesitar amor y al mismo tiempo vivirlo como amenaza.

Señales adultas del trauma de apego

El trauma de apego puede expresarse en la vida adulta como:

Miedo y desconfianza

- Miedo intenso al abandono.
- Dificultad para confiar.
- Hipervigilancia ante cambios en el otro.
- Miedo a la intimidad.
- Atracción hacia personas no disponibles.

Autoestima y vergüenza

- Sensación de no ser suficiente.
- Vergüenza por necesitar.
- Tendencia a complacer.
- Dificultad para pedir ayuda.
- Necesidad de control.

Relaciones y cuerpo

- Dificultad para poner límites.
- Repetición de relaciones dolorosas.
- Confusión entre amor, intensidad y ansiedad.
- Bloqueo emocional ante el conflicto.
- Desconexión corporal o disociación.
- Oscilación entre dependencia y rechazo.

Trauma de apego y creencias vinculares

El trauma de apego no solo deja recuerdos.También deja creencias profundas sobre el amor.

Algunas de las más frecuentes son:

"Para que me quieran, tengo que esforzarme."

"Si necesito, soy una carga."

"Si confío, me harán daño."

"Si pongo límites, pierdo el vínculo."

"Lo estable no es amor, es aburrimiento."

"Las migajas son mejor que nada."

"Si me conocen de verdad, me rechazan."

"Si no complazco, me abandonan."

"Si me acerco demasiado, me invaden."

"El amor siempre duele."

"La intensidad significa conexión."

"No puedo estar solo/a, pero tampoco puedo confiar."

Trauma de apego y cuerpo

El trauma de apego no se guarda solo como recuerdo narrativo.

También queda inscrito en el cuerpo. Por eso una persona puede saber racionalmente que no está en peligro, pero sentirlo físicamente como si lo estuviera.

Una mirada fría puede activar vergüenza.

Un mensaje no contestado puede activar pánico.

Una petición de intimidad puede sentirse como invasión.

Un límite puede sentirse como abandono.

Una discusión puede activar bloqueo.

Una distancia temporal puede vivirse como pérdida definitiva.

El cuerpo no siempre responde a la situación actual.

A veces responde a lo que esa situación recuerda.

Mi escena de seguridad o inseguridad

Ejercicio

Piensa en una escena sencilla de tu infancia relacionada con una emoción difícil.No tiene que ser una escena extrema.

Puede ser un momento de miedo, tristeza, enfado, vergüenza, soledad o necesidad.

Completa:

01

¿Qué emoción aparecía?

02

¿A quién acudías o a quién te habría gustado acudir?

03

¿Qué respuesta recibías?

04

¿Qué aprendiste sobre mostrar esa emoción?

05

¿Qué aprendiste sobre necesitar ayuda?

06

¿Qué decidiste, de forma consciente o inconsciente, para protegerte?

07

¿Cómo puede aparecer hoy ese aprendizaje en tus relaciones adultas?

La frase que aprendí sobre el amor

Ejercicio

Completa estas frases:

En mi historia, amar significaba…

Para que me quisieran, yo tenía que…

Cuando necesitaba demasiado, los demás…

Si me enfadaba, podía pasar que…

Si me alejaba, podía pasar que…

Si decía la verdad sobre lo que sentía, podía pasar que…

Aprendí que el rechazo significaba…

Aprendí que la distancia significaba…

Aprendí que la intimidad significaba…

Aprendí que poner límites significaba…

Después, elige una frase y conviértela en creencia vincular:

"En el amor, yo creo que…"

Del disparador actual a la herida antigua

Ejercicio

Piensa en una situación adulta que te active emocionalmente en los vínculos.

Puede ser:

- Que alguien tarde en responder.
- Que una persona se muestre fría.
- Que alguien necesite espacio.
- Que haya una discusión.
- Que alguien no te elija.
- Que alguien te pida más intimidad.
- Que alguien critique algo de ti.
- Que alguien ponga un límite.

Completa:

01

Situación actual: ¿qué ocurrió?

02

Emoción: ¿qué sentí?

03

Cuerpo: ¿dónde lo noté?

04

Impulso: ¿qué me dieron ganas de hacer?

05

Frase interna: ¿qué me dije?

06

Miedo profundo: ¿qué temí que pasara?

07

Herida antigua: ¿a qué experiencia conocida se parece?

08

Necesidad: ¿qué habría necesitado en ese momento?

09

Respuesta adulta posible: ¿cómo podría cuidarme sin actuar automáticamente desde la herida?

trauma de apego y vida adulta

El trauma de apego no queda encerrado en la infancia.

Puede reaparecer en la vida adulta como una forma de amar, elegir, interpretar y protegerse.

Aparece en la pareja.

Aparece en la amistad.

Aparece en la relación terapéutica.

Aparece en la sexualidad.

Aparece en la autoestima.

Aparece en la dificultad para confiar, pedir, poner límites, separarse o sostener la intimidad.

La pregunta central

La pregunta no es solo:

¿Qué me pasa en mis relaciones?

La pregunta también es:

¿Qué aprendí sobre el amor cuando dependía de quienes tenían que cuidarme?

Esta pregunta no busca culpabilizar el pasado.

Busca comprender el origen del patrón.

Porque lo que no se comprende suele repetirse.

Y lo que se comprende puede empezar a transformarse



Para reflexionar.....

El trauma de apego no solo deja miedo.

También deja formas de amar, de esperar, de protegerse y de sobrevivir.

Comprenderlo permite mirar los vínculos adultos con más profundidad y menos juicio.

Muchas respuestas que hoy parecen exageradas, contradictorias o incomprensibles fueron, en algún momento, intentos de conservar el vínculo, evitar el dolor o sobrevivir emocionalmente.

Sanar empieza cuando dejamos de preguntarnos solo "qué me pasa" y empezamos a preguntarnos "qué aprendí a hacer para no perder el amor".

Apego, identidad y autoestima

El apego no influye únicamente en cómo nos relacionamos con los demás.

Influye también en la construcción de la identidad y la autoestima.

El niño se mira en la mirada de sus figuras importantes.

Si esa mirada transmite aceptación, interés, ternura y reconocimiento, el niño puede construir una imagen de sí mismo como alguien valioso.

Si transmite rechazo, indiferencia, comparación, crítica, humillación o imprevisibilidad, puede construir una identidad alrededor de la insuficiencia, la vergüenza o la sobreadaptación.

Muchas heridas de autoestima son heridas vinculares

No es solo: **"No me gusto."**
A veces es: **"No fui mirado con amor."**

No es solo: **"No me valoro."**
A veces es: **"Aprendí que tenía que merecer mi lugar."**

No es solo: **"Soy inseguro."**
A veces es: **"Mi seguridad dependía de no molestar, no fallar o no necesitar."**

La autoestima no es únicamente una opinión positiva sobre uno mismo.También es la huella de cómo fuimos sostenidos, reconocidos y tratados.



Ejercicio

Frases aprendidas sobre el amor

Completa estas frases:

01

En mi historia, el amor se parecía a…

02

Para que me quisieran, yo sentía que tenía que…

03

Cuando alguien se alejaba, yo aprendía que…

04

Cuando alguien se enfadaba conmigo, yo sentía que…

05

Si mostraba tristeza, miedo o rabia, los demás…

06

En una relación, lo que más miedo me da es…

07

En una relación, lo que más me cuesta pedir es…

08

En una relación, suelo protegerme mediante…

Reflexión del ejercicio

Al terminar, observa cuál de las frases tiene más carga emocional.

Esa frase puede contener una creencia vincular nuclear.

Las creencias vinculares nucleares son importantes porque muchas veces dirigen:

- La elección de pareja.
- La interpretación de los conflictos.
- La respuesta ante la distancia.
- La tolerancia al daño.
- La dificultad para poner límites.
- La forma en que una persona se permite o no recibir amor.

Apego, trauma y cuerpo

El apego y el trauma no son solo psicológicos.

También son corporales y neuroemocionales.

Cuando un niño se siente seguro, su sistema nervioso puede explorar, jugar, aprender, descansar y conectar.

Cuando un niño vive amenaza, rechazo, miedo o imprevisibilidad, su sistema se orienta a la supervivencia.

El cuerpo aprende qué esperar del vínculo.

Y muchas veces lo recuerda antes que la mente.

Sistema de conexión

El sistema de conexión se activa cuando hay seguridad, presencia, mirada, tono amable, disponibilidad y posibilidad de contacto.

En este estado, la persona puede:

- Pensar con más claridad.
- Sentir sin desbordarse.
- Explorar.
- Aprender.
- Conectar.
- Pedir ayuda.
- Reparar conflictos.
- Descansar en el vínculo.

La seguridad no solo calma. También abre posibilidades.

Sistema de amenaza

El sistema de amenaza se activa cuando el organismo detecta peligro.

Puede ser un peligro real o una señal que el sistema interpreta como peligrosa.

En los vínculos adultos, el peligro puede ser:

- Un silencio.
- Una mirada fría.
- Una distancia.
- Una crítica.
- Un cambio de tono.
- Un límite.
- Una discusión.
- Una sensación de abandono.
- Una sensación de invasión.

Respuestas de supervivencia

Cuando el sistema detecta amenaza, puede responder con:

Lucha

Rabia, ataque, reproche, control.

Huida

Retirada, evitación, distancia.

Congelación

Bloqueo, parálisis, confusión.

Sumisión o complacencia

Adaptarse, ceder, agradar para evitar conflicto.

Desconexión

No sentir, disociarse, funcionar en automático.

Estas respuestas no son caprichos.

Son estrategias del sistema nervioso.

Cuando el presente activa una respuesta antigua

El problema aparece cuando una relación presente activa una respuesta de supervivencia antigua.

La persona sabe racionalmente que quizá no está en peligro.

Pero su cuerpo responde como si lo estuviera.

Puede decir:

> "Sé que no pasa nada, pero no puedo calmarme."

> "Sé que no me está abandonando, pero siento pánico."

> "Sé que solo me ha pedido espacio, pero siento rechazo."

> "Sé que me quiere, pero no puedo confiar."

> "Sé que no tengo que complacer, pero me siento culpable si no lo hago."

Memoria implícita

El trauma no siempre se recuerda como una escena clara.

A veces se recuerda como una sensación.

- Un nudo en el estómago.
- Presión en el pecho.
- Bloqueo en la garganta.
- Tensión mandibular.
- Necesidad urgente de escribir.
- Impulso de huir.
- Sensación de hacerse pequeño.
- Desconexión.
- Hipervigilancia.
- Vergüenza corporal.
- Cansancio repentino.

El cuerpo como archivo relacional

La memoria implícita es una forma de memoria emocional, sensorial, corporal y procedimental.

Es el "esto ya lo conozco" del sistema nervioso, aunque la persona no pueda explicarlo con claridad.

En las relaciones adultas, esta memoria puede activarse ante estímulos aparentemente pequeños:

- Un mensaje no contestado.
- Una expresión facial.
- Un tono de voz.
- Una frase ambigua.
- Una demora.
- Una crítica.
- Una petición de espacio.
- Un silencio después de una discusión.

Reactivación, no exageración

Desde fuera puede parecer una reacción exagerada.

Desde dentro puede ser una reactivación.

Por eso, en trauma de apego, no basta con trabajar solo el pensamiento.

Hay que atender también al cuerpo, a la activación fisiológica, a las respuestas de supervivencia y a la historia relacional que hay detrás.

La pregunta no es solo:

¿Por qué reaccionas así?

La pregunta también es:

¿Qué memoria se ha activado?

Ejercicio

Creencias vinculares nucleares

Piensa en una situación relacional que te active emocionalmente.

Puede ser algo actual o algo frecuente:

Que alguien tarde en contestar.	Que alguien se enfade.	Que alguien ponga distancia.
Que alguien pida más intimidad.	Que alguien critique.	Que alguien no te tenga en cuenta.

Que aparezca una sensación de rechazo.

situación

¿Qué ocurrió?

Ejemplos:

- "Mi pareja tardó muchas horas en contestar."
- "Una amiga no me invitó a un plan."
- "Alguien me pidió espacio."
- "Mi terapeuta cambió una sesión."
- "Mi pareja me dijo que necesitaba hablar."
- "Una persona importante estuvo más fría de lo habitual."

emoción

¿Qué sentí?

Posibles emociones:

- Ansiedad.
- Rabia.
- Tristeza.
- Miedo.
- Vergüenza.
- Vacío.
- Confusión.
- Bloqueo.
- Culpa.
- Angustia.
- Desconfianza.
- Soledad.

uerpo

¿Dónde lo noté?

Posibles señales corporales:

Pecho.	Garganta.	Estómago.
Mandíbula.	Espalda.	Respiración.
Manos.	Cabeza.	Piernas.
Cansancio repentino.	Agitación.	Tensión muscular.
Sensación de desconexión.		

impulso

¿Qué me dieron ganas de hacer?

Posibles impulsos:

Insistir.	Escribir.	Llamar.
Desaparecer.	Atacar.	Justificarme.
Complacer.	Bloquear.	Huir.
Revisar.	Controlar.	Callar.
Pedir perdón.	Castigar con silencio.	Desconectarme.

frase interna

¿Qué me dije por dentro?

Ejemplos:

- "Me va a dejar."
- "No le importo."
- "He hecho algo mal."
- "Soy demasiado."
- "No puedo confiar."
- "Me están invadiendo."
- "Mejor me voy antes de que me hagan daño."
- "Si digo algo, será peor."
- "No soy suficiente."
- "Voy a perder el control."
- "Estoy solo/a."

herida posible

¿Qué herida antigua podría estar tocando?

Posibles heridas:

Abandono.	Rechazo.	Humillación.
Miedo.	Traición.	Injusticia.
Desvalorización.		

necesidad profunda

¿Qué necesitaba realmente?

Posibles necesidades:

Seguridad.	Claridad.
Consuelo.	Límite.
Espacio.	Validación.
Presencia.	Reparación.
Calma.	Autonomía.
Protección.	Escucha.
Cuidado.	Respeto.
Contacto.	Tiempo.

Diferenciar presente y herida

Este ejercicio ayuda a diferenciar la situación actual de la activación antigua.

La pregunta no es solo:

¿Qué ha pasado?

También es:

¿Qué ha tocado esto dentro de mí?

Esta diferencia es esencial para la reparación.

Porque si no distingo presente de herida, respondo al presente como si fuera el pasado.

Integración de la clase

El apego es el sistema desde el que aprendemos a buscar seguridad en los vínculos.

No es una teoría abstracta.

Es una experiencia corporal, emocional y relacional.

La figura de apego funciona como base segura y como regulador externo.

Cuando esa función se interioriza, la persona va construyendo una base segura interna.

Cuando falla de forma repetida, el vínculo puede convertirse en un territorio de alerta.

Ideas principales

- Los modelos internos de trabajo son representaciones profundas sobre uno mismo, los demás y las relaciones.
- Los estilos de apego son patrones de protección, no etiquetas rígidas.
- Muchas heridas de autoestima son heridas vinculares.
- El trauma no depende solo de lo ocurrido, sino de cómo pudo integrarse, acompañarse y repararse.
- El trauma de apego tiene un impacto profundo porque ocurre dentro del vínculo que debería proteger.

Trauma, cuerpo y memoria

La experiencia relacional no queda registrada solo como recuerdo consciente.

También queda inscrita en:

- La memoria implícita.
- El cuerpo.
- La activación fisiológica.
- Las respuestas de supervivencia.
- Las expectativas vinculares.
- La forma de interpretar el amor.
- La tolerancia o intolerancia a la intimidad.

Por eso una persona puede reaccionar intensamente ante una situación presente que toca una memoria antigua.

INTEGRACIÓN DE CONCEPTOS

No siempre respondemos al presente; a veces respondemos a la herida que el presente ha tocado.

Comprender el patrón no cambia toda la historia, pero abre la posibilidad de dejar de repetirla automáticamente.

El apego nos enseña dónde buscar refugio, pero cuando el refugio también fue amenaza, amar puede convertirse en un territorio confuso.

Muchas respuestas que hoy parecen síntomas fueron, en su origen, estrategias de supervivencia.

La herida vincular no solo afecta a quién elegimos, sino a lo que creemos merecer, esperar y tolerar dentro del amor.

Sanar no es borrar la historia, sino dejar de responder siempre desde ella.

Puente hacia la clase 2

En la próxima clase veremos cómo el vínculo herido se manifiesta en la vida adulta.

Trabajaremos:

- La pareja como escenario de reactivación de heridas tempranas.
- El apego ansioso, evitativo y desorganizado en las relaciones adultas.
- La dinámica ansioso-evitativa.
- La repetición vincular.
- La dependencia emocional.
- El trauma bonding.
- La ambivalencia afectiva.
- Los celos.
- Los límites.
- La sexualidad, la vergüenza, la evitación y la disociación.
- La dificultad para diferenciar amor, necesidad, dependencia y activación traumática.



EN LA PRÓXIMA CLASE.....

¿Qué ocurre cuando una relación adulta toca una herida antigua?

La clase 1 nos ha permitido comprender cómo se construye el vínculo herido.

La clase 2 nos permitirá observar cómo ese vínculo herido se reactiva en la vida adulta, especialmente en la pareja y en los vínculos íntimos.