COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

# El Apego Ansioso: Comprender, Amar y Liberarse




Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

# El Apego Ansioso: Comprender, Amar y Liberarse

Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Todos los derechos reservados.

Los Esenciales de la Psicología Aplicada
Primera edición — Mayo de 2026

Aviso: Este libro es una herramienta de información y desarrollo personal.
No sustituye en ningún caso un seguimiento terapéutico profesional.

# Sommaire


- Introducción — Por qué este libro, por qué ahora 6
- PARTE 1 — COMPRENDER AL ANSIOSO 12
- Capítulo 1 — El tercer mensaje: retrato del ansioso 13
- Capítulo 2 — Cómo se construye la ansiedad de apego en la infancia 23
- Capítulo 3 — El hombre ansioso: cuando la vulnerabilidad masculina incomoda 32
- Capítulo 4 — La mujer ansiosa: entre hipersensibilidad y lucidez relacional 39
- PARTE 2 — VIVIR CON LA ANSIEDAD DE APEGO 46
- Capítulo 5 — La trampa ansioso-evitativa: la danza infernal, vista desde el otro lado 47
- Capítulo 6 — Las 12 señales de que tiene un apego ansioso 54
- Capítulo 7 — Lo que vive el ansioso (y que nunca se atreve a decir) 61
- Capítulo 8 — Cuando el ansioso encuentra la seguridad (y cómo sucede) 67
- PARTE 3 — LIBERARSE Y SANAR 72
- Capítulo 9 — Protocolo TCC para el ansioso: 8 semanas de reestructuración 73
- Capítulo 10 — Guía de supervivencia para la pareja del ansioso 80
- Capítulo 11 — La terapia de pareja frente a la ansiedad de apego 86
- Capítulo 12 — Hacia un apego seguro: el camino es posible 92

*Bibliografía* 98

# Introducción — Por qué este libro, por qué ahora

Existe un patrón relacional que millones de personas viven sin lograr nombrarlo. Se manifiesta mediante una serie de comportamientos que, vistos desde fuera, parecen excesivos: releer diez veces un mensaje antes de enviarlo, vigilar los dos tics azules, interpretar un silencio de tres horas como el anuncio de una ruptura, necesitar oír «te quiero» no una sola vez sino de manera regular para calmarse. Una persona que ama intensamente, que da mucho, pero que vive la relación como una sucesión de alertas que gestionar más que como un refugio.

Este patrón tiene un nombre en psicología clínica: el apego ansioso.

Desde los trabajos fundacionales de John Bowlby en la década de 1960 y la taxonomía experimental de Mary Ainsworth en la de 1970, la teoría del apego ha evolucionado considerablemente. Ha abandonado el campo estrictamente evolutivo para convertirse en uno de los marcos teóricos más sólidos para comprender las relaciones amorosas adultas. Los trabajos de Cindy Hazan y Phillip Shaver (1987) mostraron que los mismos patrones de apego observados en los lactantes —seguro, ansioso, evitativo— se reproducen en las relaciones románticas, con una fidelidad a veces inquietante.

El apego ansioso afecta a cerca del 20 % de la población general según los estudios epidemiológicos más citados. Una persona de cada cinco. Y sin embargo, este apego sigue siendo ampliamente incomprendido, a menudo reducido a etiquetas peyorativas —«pegajoso», «posesivo», «dependiente»— que ocultan un mecanismo psicológico perfectamente identificable y, sobre todo, modificable.

## Por qué ahora

La cuestión del apego ansioso se ha vuelto más urgente que nunca por tres razones.

En primer lugar, la mensajería instantánea ha transformado la disponibilidad percibida de la pareja en un flujo continuo de información que interpretar. La hora de la última conexión, los dos tics azules, el tiempo de respuesta: otras tantas señales que, para un sistema de apego ansioso, se convierten en una fuente ininterrumpida de datos que descifrar. Lo que antes era una espera silenciosa (la carta que tardaba tres días en llegar) se ha convertido en una vigilancia activa en tiempo real — un terreno particularmente fértil para la hipervigilancia relacional.

En segundo lugar, las aplicaciones de citas han introducido un régimen de refuerzo intermitente —la alternancia imprevisible entre atención y silencio— que la investigación conductual identifica desde hace tiempo como el más potente para mantener una conducta, incluida una conducta ansiosa de comprobación y persecución (Skinner, 1953; aplicado al apego por Levine y Heller, 2010). La pareja cálida y luego fría, disponible y luego distante, activa precisamente el sistema que este libro describe.

En tercer lugar, la psicología del apego vive un renovado interés considerable en la cultura popular. Libros como Attached, de Levine y Heller, han hecho la teoría accesible al gran público, y las redes sociales están repletas de contenidos sobre los «estilos de apego». Este renovado interés es globalmente positivo, pero viene acompañado de simplificaciones que merecen ser corregidas por una obra rigurosa — en particular la tendencia a presentar la ansiedad de apego como una simple «inseguridad» que corregir por fuerza de voluntad, o peor, como un defecto de carácter que haría a la persona ansiosa responsable de las dificultades de su pareja.

## Lo que este libro es — y lo que no es

Esta obra no es un libro de desarrollo personal en el sentido trillado del término. No contiene fórmulas mágicas ni promesas de transformación instantánea. Se basa en la literatura científica en psicología del apego, en terapia cognitivo-conductual, en terapia de esquemas y en neurociencias afectivas.

Este libro se dirige a tres públicos distintos:

Las propias personas ansiosas. Quizá ya haya identificado este patrón en usted mismo/a — esa sensación de no estar nunca del todo tranquilo/a, esa necesidad de validación que parece insaciable, ese miedo al abandono que colorea cada silencio. Este libro le proporcionará un protocolo estructurado, procedente de la TCC y de la terapia de esquemas, para transformar progresivamente su relación con el apego, sin pedirle nunca que deje de necesitar vínculo — una necesidad humana, no una debilidad.

Las parejas de personas ansiosas. Quizá se sienta responsable de un sosiego que nunca termina de producir, o desbordado/a por peticiones de tranquilización que nunca parecen bastar. Necesita comprender lo que realmente ocurre en el sistema nervioso de su pareja — no para excusar cualquier comportamiento, sino para distinguir lo que pertenece al mecanismo de apego de lo que pertenece a un desequilibrio relacional más profundo.

Los profesionales de la salud mental. Terapeutas, psicólogos, coaches: este libro puede servir como recurso clínico complementario. Los casos presentados, los ejercicios y el protocolo de 8 semanas son directamente utilizables en sesión.

## La estructura de la obra

La primera parte (capítulos 1 a 4) establece el marco teórico y clínico: qué es el apego ansioso, cómo se construye en la infancia, y cómo se manifiesta de manera diferente en el hombre y en la mujer.

La segunda parte (capítulos 5 a 8) examina al ansioso en la relación amorosa: la trampa ansioso-evitativa vista desde el otro lado del espejo, las señales de reconocimiento, la vivencia interior a menudo silenciada, y lo que ocurre cuando el ansioso encuentra por fin la seguridad.

La tercera parte (capítulos 9 a 12) está resueltamente orientada al cambio: protocolo TCC, guía para la pareja, terapia de pareja, y camino hacia el apego seguro.

## Cómo utilizar este libro

Este libro puede leerse de manera lineal o de manera selectiva, según su situación:

- Si es usted ansioso/a y lo sabe: empiece por los capítulos 1 y 6 para validar su comprensión, y vaya luego directamente al capítulo 9 (protocolo TCC) y al capítulo 12 (camino hacia lo seguro).
- Si es la pareja de una persona ansiosa: los capítulos 5 (la trampa ansioso-evitativa), 7 (lo que vive el ansioso) y 10 (guía de supervivencia) son sus prioridades.
- Si no está seguro/a de su estilo de apego: empiece por el test rápido del capítulo 1.
- Si es terapeuta: los capítulos 9 (protocolo TCC) y 11 (terapia de pareja) contienen herramientas directamente utilizables en sesión.

Sea cual sea su recorrido de lectura, tenga un cuaderno a mano. Los ejercicios propuestos no son decorativos — son el corazón del trabajo de cambio.

## Puntos de referencia rápidos: los tres grandes estilos

Para orientar su lectura, aquí tiene una tabla comparativa sintética de los tres estilos de apego principales, desarrollados en detalle en los capítulos siguientes.

| Dimensión | Seguro | Ansioso | Evitativo |
|---|---|---|---|
| Relación con la cercanía | Cómoda, ni buscada ni evitada | Buscada activamente, a veces con urgencia | Fuente de incomodidad, regulada activamente a distancia |
| Reacción ante el silencio de la pareja | Supone una explicación neutra | Interpreta a menudo una señal de amenaza | Puede no notarlo, o incluso agradecerlo |
| Expresión de las necesidades | Directa y clara | Amplificada, a veces indirecta (pruebas) | Minimizada o silenciada |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Reacción ante el conflicto | Busca la resolución | Teme la ruptura, puede sobrerreaccionar | Se retira, evita la confrontación |
| Prevalencia estimada | 50-60 % | 15-20 % | 20-25 % |

Esta tabla simplifica necesariamente una realidad más matizada (recuerde el capítulo 1: el apego es un continuo, no una categoría), pero ofrece un punto de referencia útil para situar su propio funcionamiento y el de su pareja.

## Una precisión ética

Los casos clínicos presentados en este libro son enteramente ficticios. Se construyen a partir de patrones recurrentes observados en consulta, pero ninguno corresponde a una persona real atendida en consulta. Los nombres, las circunstancias, las profesiones y los detalles biográficos han sido inventados o modificados de manera que resulte imposible cualquier identificación.

Esta obra no emite juicio moral alguno sobre las personas ansiosas. La ansiedad de apego no es una elección consciente ni un rasgo de carácter «excesivo». Es una estrategia de adaptación desarrollada frente a un entorno relacional temprano imprevisible, en el que la expresión intensa de las necesidades afectivas era a veces el único medio de obtener una respuesta. Comprender este origen no equivale a excusar los comportamientos invasivos que puede producir en la edad adulta, sino a situarlos en un contexto que permite el cambio.

Una palabra sobre la terminología. Utilizo los términos «ansioso», «evitativo», «seguro» como atajos descriptivos para designar tendencias comportamentales, no identidades fijas. Decir «Léa es ansiosa» es un atajo para «Léa presenta tendencias de apego ansioso que se manifiestan en ciertos contextos relacionales». Nadie se reduce a su estilo de apego.

Una palabra también sobre las parejas presentadas en este libro: los mecanismos descritos —hiperactivación, miedo al abandono, ciclo persecución-retirada— son independientes de la orientación sexual de las personas implicadas. Se observan del mismo modo en una pareja heterosexual, homosexual o bisexual, y los casos clínicos de esta obra reflejan deliberadamente esa diversidad.

Una última palabra: este libro puede resultar incómodo. Si es usted ansioso/a, algunos pasajes nombrarán pensamientos o comportamientos que preferiría mantener en secreto — es la parte de usted que teme ser «demasiado» la que se retrae. Resista el impulso de cerrar el libro. Si es la pareja de una persona ansiosa, algunos pasajes le permitirán por fin comprender en lugar de padecer. Acoja ese alivio, es legítimo.

Buena lectura.

Gildas Garrec
Terapeuta formado en TCC

# PARTE 1 — COMPRENDER AL ANSIOSO