COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

El Apego Evitativo: Comprender, Amar y Liberarse



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

El Apego Evitativo: 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 EVITATIVO 11
- Capítulo 1 — «Te quiero, pero no demasiado cerca»: retrato del evitativo 12
- Capítulo 2 — Cómo se construye la evitación en la infancia 22
- Capítulo 3 — El hombre evitativo: el silencio como armadura 34
- Capítulo 4 — La mujer evitativa: lo invisible tras la máscara 44
- PARTE 2 — EL EVITATIVO EN PAREJA 53
- Capítulo 5 — La trampa ansioso-evitativa: la danza infernal 54
- Capítulo 6 — Las 10 señales de que tu pareja es evitativa 63
- Capítulo 7 — Lo que vive el evitativo (y que nunca te dice) 78
- Capítulo 8 — Cuando el evitativo se compromete (y cómo sucede) 88
- PARTE 3 — LIBERARSE Y TRANSFORMARSE 97
- Capítulo 9 — Protocolo TCC para el evitativo: 8 semanas de reestructuración 98
- Capítulo 10 — Guía de supervivencia para la pareja del evitativo 108
- Capítulo 11 — La terapia de pareja frente a la evitación 117
- Capítulo 12 — Hacia un apego seguro: el camino es posible 126
- Anexos 138
- Anexo A — Test de apego adulto (ECR-R adaptado) 139
- Anexo B — Fichas de ejercicios TCC (10 fichas) 142
- Anexo C — Diario de seguimiento emocional (plantilla de 30 días) 148
- Anexo D — Bibliografía comentada 150
- Anexo E — Recursos 153

Introducción — Por qué este libro, por qué ahora

Existe un patrón relacional que millones de personas viven sin lograr nombrarlo. Este patrón se manifiesta mediante una serie de señales contradictorias: una pareja que parece profundamente comprometida un día, y distante e inaccesible al siguiente. Alguien que dice «te quiero» pero retrocede en cuanto la intimidad se vuelve demasiado próxima. Un hombre que desaparece tras un fin de semana de complicidad perfecta. Una mujer que rechaza todo intento de conversación emocional mientras afirma que la relación le importa.

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

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. Las investigaciones de Cindy Hazan y Phillip Shaver (1987) han demostrado 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 evitativo afecta aproximadamente al 25 % de la población general según los estudios epidemiológicos más citados. Una cuarta parte de la población. Esto significa que la probabilidad de encontrar una pareja evitativa, o de ser uno mismo evitativo sin saberlo, es estadísticamente elevada. Y, sin embargo, este apego sigue siendo mal comprendido, a menudo confundido con el narcisismo, el egoísmo o el simple desinterés.

Por qué ahora

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

En primer lugar, la revolución digital ha modificado las condiciones de formación y mantenimiento de las relaciones amorosas. Las aplicaciones de citas, la mensajería instantánea y las redes sociales han creado un entorno relacional caracterizado por la aparente abundancia de opciones y la facilidad de salida. Para el evitativo, este entorno es a la vez un refugio (es fácil mantener la distancia cuando la próxima relación está a un deslizamiento de distancia) y una trampa (la abundancia de opciones refuerza la estrategia de comparación desfavorable de la pareja actual).

En segundo lugar, la pandemia de COVID-19 obligó a millones de parejas a vivir en una proximidad ininterrumpida durante meses: una prueba de estrés involuntaria para el sistema de apego. Para las parejas que incluyen a un miembro evitativo, esta proximidad forzada a menudo precipitó crisis que llevaban años latentes. Las consultas de pareja aumentaron de manera significativa en los años pospandemia, y las dinámicas de apego inseguro están en el centro de esa demanda.

En tercer lugar, la psicología del apego conoce un renovado interés en la cultura popular. Libros como Attached de Levine y Heller han hecho la teoría accesible al gran público. Las redes sociales están repletas de contenidos sobre los «estilos de apego». Este renovado interés es globalmente positivo, pero a veces se acompaña de simplificaciones excesivas que merecen ser corregidas por una obra rigurosa.

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 «5 pasos para cambiar tu vida», 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 parejas de personas evitativas. Probablemente eres ansioso en el plano del apego, y vives la relación como un ciclo agotador de acercamiento y rechazo. Necesitas comprender lo que ocurre en la mente de tu pareja —no para excusar sus comportamientos, sino para decidir con conocimiento de causa si esta relación puede evolucionar o si te está destruyendo.

Las propias personas evitativas. Quizás hayas identificado este patrón en ti, o un terapeuta te lo haya señalado. Sabes que algo no funciona en tu manera de estar en relación, pero no sabes cómo cambiar. Este libro te proporcionará un protocolo estructurado, procedente de la TCC y de la terapia de esquemas, para modificar progresivamente tus estrategias relacionales.

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 evitativo? ¿Cómo se construye en la infancia? ¿Cómo se manifiesta de manera diferente en el hombre y en la mujer?

La segunda parte (capítulos 5 a 8) examina al evitativo en la relación amorosa. La trampa ansioso-evitativa, las señales de reconocimiento, la vivencia interior del evitativo: esta parte disecciona la mecánica relacional con la precisión que el tema exige.

La tercera parte (capítulos 9 a 12) está resueltamente orientada al cambio. Protocolo TCC, guía para la pareja, terapia de pareja, camino hacia el apego seguro: esta parte proporciona las herramientas concretas para salir del callejón sin salida.

Los anexos completan la obra con un test de apego validado, fichas de ejercicios y un diario de seguimiento.

Cómo utilizar este libro

Este libro puede leerse de manera lineal (de principio a fin) o de manera selectiva, en función de tu situación:

- Si eres evitativo y lo sabes: empieza por los capítulos 1-2 para validar tu comprensión, luego ve directamente al capítulo 9 (protocolo TCC) y al capítulo 12 (camino hacia el apego seguro).
- Si eres la pareja de un evitativo: los capítulos 5 (la trampa ansioso-evitativa), 7 (lo que vive el evitativo) y 10 (guía de supervivencia) son tus prioridades.
- Si no estás seguro/a de tu estilo de apego: empieza por el test rápido del capítulo 1 y el test ECR-R en el anexo A.
- Si eres terapeuta: el capítulo 9 (protocolo TCC) y el capítulo 11 (terapia de pareja) contienen herramientas directamente utilizables en sesión.

Sea cual sea tu recorrido de lectura, te recomiendo tener un cuaderno a mano. Los ejercicios propuestos no son decorativos: son el corazón del trabajo de cambio.

Una precisión ética

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

Por otra parte, esta obra no emite ningún juicio moral sobre las personas evitativas. La evitación no es una elección consciente ni un defecto de carácter. Es una estrategia de adaptación desarrollada frente a un entorno relacional precoz que no permitía la expresión segura de las necesidades afectivas. Comprender este origen no equivale a excusar los comportamientos hirientes, sino a situarlos en un contexto que permite el cambio.

Una palabra sobre la terminología utilizada en este libro. Empleo los términos «evitativo», «ansioso», «seguro» como atajos descriptivos para designar tendencias comportamentales, no identidades. Decir «Marc es evitativo» es un atajo para «Marc presenta tendencias de apego evitativo que se manifiestan en ciertos contextos relacionales». Nadie es reductible a su estilo de apego. El ser humano es más complejo que cualquier categoría. Pero las categorías, utilizadas con discernimiento, son herramientas indispensables para comprender y actuar.

Una última advertencia: este libro puede resultar incómodo. Confronta mecanismos que muchos prefieren ignorar. Si eres evitativo, algunos pasajes te darán ganas de cerrar el libro: es el protector distanciado que se pone en marcha. Resiste el impulso. Si eres la pareja de un evitativo, algunos pasajes te darán ganas de llorar o de gritar: es tu dolor que se reconoce en las descripciones. Acoge esa emoción. Es legítima.

Buena lectura.

Gildas Garrec
Psicoterapeuta TCC

PARTE 1 — COMPRENDER AL EVITATIVO