COLECCIÓN

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Comprender el propio apego



Gildas Garrec

Practicante en terapia cognitivo-conductual

psychologieetserenite.com

Los Esenciales de la Psicología Aplicada

Comprender el propio apego

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.

Índice

Introducción — Por qué la teoría del apego te concierne 5

Capítulo 1 — Bowlby y los fundamentos del apego 9

Capítulo 2 — Los cuatro estilos de apego adulto 24

Capítulo 3 — El apego ansioso: el miedo al abandono 41

Capítulo 4 — El apego evitativo: el miedo a la intimidad 57

Capítulo 5 — El apego desorganizado: cuando amar da miedo 73

Capítulo 6 — El apego en la pareja 90

Capítulo 7 — Del vínculo inseguro a la seguridad: el camino de la sanación 105

Capítulo 8 — Transmitir un apego seguro 124

Conclusión — El apego seguro como camino de vida 141

Bibliografía 144

Introducción — Por qué la teoría del apego te concierne

Hay saberes que transforman la manera en que uno se mira en el espejo. La teoría del apego es uno de ellos. No porque ofrezca respuestas sencillas a preguntas complejas, sino porque ilumina, con una precisión notable, los mecanismos invisibles que gobiernan nuestra forma de amar, de vincularnos con los demás y de reaccionar cuando esos vínculos se ven amenazados.

Si has abierto este libro, es probable que algo, en tu vida relacional, te inquiete. Quizá te reconozcas en alguna de estas situaciones: tiendes a aferrarte a tus parejas con una intensidad que acaba por alejarlas. O bien, al contrario, sientes que se levanta un muro dentro de ti en cuanto alguien se acerca demasiado a tu corazón. Tal vez oscilas entre estos dos extremos, atrapado en un vals agotador entre el deseo de fusión y la necesidad de huida. O quizá, sencillamente, eres madre o padre y deseas comprender cómo ofrecer a tu hijo las bases de una seguridad afectiva sólida.

Sea cual sea tu situación, la teoría del apego tiene algo que enseñarte. Y ese algo bien podría cambiar tu vida.

Una teoría nacida de la observación de los niños, útil a todas las edades

Cuando el psiquiatra británico John Bowlby comenzó, en la década de 1950, a estudiar los efectos de la separación temprana entre las madres y sus hijos, probablemente no sospechaba que sus trabajos iban a revolucionar nuestra comprensión de las relaciones humanas en todas las edades de la vida. Bowlby planteó una hipótesis de una simplicidad desarmante: la necesidad de vínculo no es una debilidad, un capricho ni un lujo. Es una necesidad biológica fundamental, tan vital como el hambre o la sed.

Esta idea, que hoy puede parecer evidente, era profundamente subversiva en su época. El psicoanálisis dominante consideraba entonces que el apego del niño a su madre no era más que un subproducto de la satisfacción de la necesidad alimentaria. Las corrientes conductistas recomendaban no coger demasiado en brazos a los bebés, por miedo a «malcriarlos». Bowlby, en cambio, sostenía que el vínculo de apego era un sistema motivacional en sí mismo, forjado por la evolución para asegurar la supervivencia de la especie.

Las investigaciones que siguieron, en particular los trabajos pioneros de Mary Ainsworth con su protocolo de la «Situación Extraña», confirmaron y enriquecieron esta intuición. Demostraron que la calidad del vínculo de apego establecido en los primeros años de vida influye profundamente en la manera en que un individuo percibirá y vivirá sus relaciones a lo largo de toda su existencia.

Lo que vas a descubrir en este libro

Este libro no es un tratado académico. Es una guía práctica, anclada en la investigación científica contemporánea, cuyo objetivo es ayudarte a comprender tu propio estilo de apego y a emprender, si así lo deseas, un camino hacia una mayor seguridad afectiva.

En los ocho capítulos que siguen, exploraremos juntos los fundamentos de la teoría del apego y sus implicaciones concretas para tu vida cotidiana. Descubrirás los cuatro grandes estilos de apego adulto —seguro, ansioso, evitativo y desorganizado— y aprenderás a identificar aquel o aquellos que predominan en tu funcionamiento relacional. Cada estilo será explorado en profundidad, con sus mecanismos subyacentes, sus manifestaciones típicas y las estrategias terapéuticas que permiten hacerlo evolucionar.

También encontrarás, a lo largo de estas páginas, a hombres y mujeres que quizá se te parezcan: Claire, que descubre por qué se siente siempre abandonada; Hugo, que huye de la intimidad sin comprender por qué; Mélanie, cuya ansiedad inunda su relación; Bruno, el evitativo que no entiende las necesidades de su mujer. Estos casos clínicos, aunque ficticios, están inspirados en situaciones habituales encontradas en la práctica clínica.

Cada capítulo contiene además ejercicios prácticos que podrás realizar solo o en pareja. Estos ejercicios no son simples ilustraciones teóricas: son herramientas terapéuticas contrastadas, adaptadas para un uso autónomo, que te permitirán iniciar un verdadero trabajo sobre ti mismo.

Un enfoque científico y compasivo

He escrito este libro con una doble exigencia: el rigor científico y la accesibilidad. Cada afirmación importante está respaldada por referencias a estudios publicados en revistas científicas con revisión por pares, que encontrarás en la bibliografía. Pero la ciencia, por esencial que sea, no basta. Debe ponerse al servicio de una comprensión verdaderamente humana, cálida y libre de todo juicio.

Porque si hay un mensaje fundamental que deseo transmitirte a través de estas páginas, es este: tu estilo de apego no es una fatalidad. Es el resultado de tu historia, de tus experiencias tempranas, de los vínculos que tejiste con tus figuras de apego. Fue, en algún momento de tu vida, la mejor estrategia de la que disponías para afrontar tu entorno. Pero esa estrategia, antaño adaptativa, tal vez se haya convertido hoy en una prisión invisible que limita tu capacidad de vivir relaciones plenas.

La buena noticia —y las investigaciones lo confirman con una constancia notable— es que el cambio es posible. El concepto de «seguridad adquirida» (earned security) demuestra que adultos que han vivido experiencias de apego difíciles pueden, mediante un trabajo terapéutico adecuado y relaciones reparadoras, desarrollar un funcionamiento tan seguro como el de quienes se beneficiaron de un apego seguro desde la infancia.

Cómo utilizar este libro

Te recomiendo leer este libro en orden, pues cada capítulo se apoya en los conceptos desarrollados en los anteriores. No obstante, si un capítulo en particular llama tu atención —por ejemplo, el dedicado al apego ansioso, porque te reconoces en él—, no dudes en sumergirte directamente en él. Siempre podrás retroceder para completar tu comprensión.

Los ejercicios prácticos están concebidos para realizarse a medida que avanzas en la lectura. Te animo a hacerte con un cuaderno dedicado, que se convertirá en tu diario personal de apego. Escribir, poner palabras a sensaciones a menudo confusas, es en sí mismo un acto terapéutico poderoso.

Para complementar tu lectura, encontrarás recursos adicionales en el sitio psychologieetserenite.com, en particular artículos de blog que profundizan en ciertos temas y test de autoevaluación validados científicamente en tests.psychologieetserenite.com.

Este libro es una invitación al viaje —un viaje hacia una mejor comprensión de ti mismo y de los demás, un viaje hacia relaciones más libres, más auténticas y más nutritivas—. Emprendamos juntos este camino.