Kit de Bolsillo

Comprende y sostén tu apego ansioso

cuando la alarma se dispara y el móvil quema.

Bego Navasa
PSICOLOGÍA

Un cuadernillo para los primeros 5 minutos

En este material encontrarás herramientas prácticas para ayudarte a regular la ansiedad y el apego ansioso: cómo reacciona tu sistema nervioso cuando se activa la alarma de amenaza y qué hacer en esos primeros 5 minutos en los que el móvil "quema".

Este recurso puede ser utilizado tanto por **profesionales de la psicología**, como por **cualquier persona** que busque aprender a calmar su sistema nervioso ante una crisis de ansiedad en la pareja.

> *Es importante situar este cuadernillo como lo que es: un recurso **complementario y divulgativo**, no un sustituto de la terapia psicológica ni una herramienta de diagnóstico.*



Bego Navasa

Psicóloga Colegiada nº M-36303

begonavasa.com · begonavasapsico@gmail.com · @begonavasa

Índice

ENTENDER

01 Cómo usar este kit

02 Qué es el apego ansioso

03 Los tres estilos de apego

04 La trampa ansioso-evitativa

05 Por qué se dispara tu alarma

06 Cómo lo siente tu cuerpo

07 Cuando el pánico pasa a la acción

08 Mide tu alarma: escala 1–10

TUS 5 HERRAMIENTAS

H1 Atrapa la alarma en el cuerpo

H2 Cuestiona lo que la ansiedad te cuenta

H3 Vuelve a un espacio que sea solo tuyo

H4 Di lo que necesitas sin atacar ni suplicar

H5 Surfea la ola sin que nadie te rescate

PRACTICAR

09 El mensaje que no envío

10 Registro semanal de tu alarma

11 Por qué la reafirmación no basta

12 El siguiente paso

13 Para seguir leyendo

Cómo usar este kit

Este kit tiene dos funciones: ayudarte a **entender qué le pasa a tu sistema nervioso** cuando se activa el malestar, y darte **herramientas prácticas para esos momentos** en los que llevas 40 minutos mirando el móvil, el nudo aparece en el estómago o tu cabeza empieza a fabricar historias.

Guárdalo en el móvil, ponlo como acceso directo en la pantalla de inicio o imprímelo y déjalo en un cajón cerca del sofá. Las 5 tarjetas son ejercicios de menos de **5 minutos**, sin tener que releer nada.

Elige tu herramienta según el nivel de tu malestar (1–10)

Alarma 7–10 · el cuerpo arde	**Herramienta 1**
Alarma 5–7 · cabeza en bucle	**Herramienta 2**
Alarma 2–4 · sensación de haberte perdido	**Herramienta 3**
Alarma 3–6 · necesitas hablar	**Herramienta 4**
Alarma 7–10 · impulso de escribir YA	**Herramienta 5**

No tienes que hacerlas todas.
Empieza por la que más necesites hoy.

¿Qué es el apego ansioso?

Imagina una **alarma de humo**. Detecta humo, suena fuerte, tú reaccionas. Nadie diría que es "exagerada" por hacer su trabajo.

Dentro de ti hay un sistema que funciona igual, solo que **en lugar de detectar humo, detecta amenazas a tus vínculos más importantes**. Se llama **sistema de apego**.

Existe porque somos mamíferos sociales. Un bebé que no protesta cuando su cuidador desaparece tiene menos probabilidades de sobrevivir. Ese mecanismo de "protesta" no desaparece cuando crecemos: se transforma, pero sigue ahí.

LA IDEA CLAVE

Cuando sientes ese nudo porque tu pareja no te ha contestado, no estás siendo irracional. **Tu sistema de apego ha detectado una posible amenaza y ha activado la alarma.**

El problema es que, en algunas personas, esa alarma es **extremadamente sensible**: se dispara con un tono de voz diferente, un mensaje más corto de lo habitual o una mirada que no has sabido interpretar.

Como describe **Amir Levine** en *Maneras de amar*, las personas con apego ansioso poseen un "sexto sentido" para captar señales de peligro en la relación. Y esa sensibilidad **no es un defecto**: cuando se dan un momento antes de reaccionar, son incluso más precisas que el resto interpretando emociones.

El problema no es la sensibilidad, sino la velocidad.
No es una alarma rota: es una alarma que salta demasiado pronto.

Los tres estilos de apego

Ningún estilo es "bueno" ni "malo": son estrategias que nuestro sistema nervioso aprendió para protegernos. Reconocer el tuyo,y el de tu pareja, es el primer paso para dejar de pelearte contigo misma.

Seguro

- Cómodo con la cercanía y con la independencia
- Si no responden: *"estará ocupado/a"*
- Ante el conflicto: busca hablar y resolver
- Necesita: reciprocidad

Ansioso

- Necesita señales frecuentes de que todo está bien
- Si no responden: *"¿qué habré hecho mal?"*
- Ante el conflicto: necesita resolverlo YA
- Mayor miedo: el **abandono**

Evitativo

- Incómodo con demasiada cercanía
- Si no responden: *"así tengo un rato para mí"*
- Ante el conflicto: se cierra, pide espacio
- Mayor miedo: el **abandono**

Comparativa rápida

	SEGURO	ANSIOSO	EVITATIVO
EN LA RELACIÓN	Cómodo con cercanía e independencia	Necesita señales frecuentes	Incómodo con demasiada cercanía
SIN RESPUESTA AL MENSAJE	"Estará ocupado"	"¿Qué he hecho mal?"	"Mejor, tengo un rato"
ANTE EL CONFLICTO	Hablar y resolver	Resolver YA	Cerrarse, pedir espacio
LO QUE NECESITA	Reciprocidad natural	Reafirmación constante	Respeto a su espacio
MAYOR MIEDO	No tiene dominante	El abandono	El abandono

El estilo de apego no es un diagnóstico ni una etiqueta fija: es una tendencia, y se puede trabajar.

La trampa ansioso-evitativa

Si has pensado alguna vez *"yo soy ansiosa y mi pareja parece evitativa"*, no estás sola. Es la combinación más frecuente en consulta.

Lo que muchas parejas creen que son "sus problemas", discusiones sobre la lavadora, sobre Instagram, sobre a qué hora llega cada uno, en realidad son **dos sistemas de apego hablando idiomas diferentes**.

EL BUCLE QUE PUEDE DURAR AÑOS

Tú buscas cercanía → Él/ella se retira

Tú te activas más → Él/ella se aleja más

Y vuelta a empezar.

Un ejemplo real

Él tarda en contestar. Tú escribes de más. Él se agobia y se distancia. Tú interpretas la distancia como rechazo y escribes aún más. Él se cierra. Tú acabas enfadada, él acaba exhausto. **Ninguno de los dos es "el malo"**: los dos estáis reaccionando desde su propio sistema de apego, intentando sentiros seguros.

Reconocer el bucle
ya es el primer paso para salir de él.

¿Por qué se dispara tu alarma?

Si sientes un nudo en el estómago cuando no te responden o la necesidad urgente de saber que "todo está bien", no eres "demasiado intensa". Tu sistema nervioso está haciendo su trabajo.

LA ALARMA BIOLÓGICA

El sistema de apego está diseñado para detectar amenazas en los vínculos, igual que una alarma de humo. En el apego ansioso, esa alarma es **hipervigilante** y confunde un silencio, un tono seco o un "luego hablamos" con peligro de abandono.

LA ESPIRAL AUTOMÁTICA

1. **La señal**
   Un mensaje no contestado o una distancia percibida.

↓

2. **La rumiación**
   Tu cerebro fabrica historias catastróficas: "algo va mal", "se ha cansado de mí".

↓

3. **La conducta de protesta**
   Escribes repetidamente, miras la última conexión o castigas con el silencio para intentar calmar el pánico.

Las conductas de protesta **no son manipulación ni capricho**: son un intento desesperado de tu sistema nervioso por recuperar la seguridad.

No puedes evitar que la alarma se active de golpe, pero sí puedes aprender a no quemar la casa cuando salta.

Cómo lo siente tu cuerpo

El apego ansioso **no es solo cosa de la cabeza**. Tu cuerpo participa antes de que el pensamiento llegue a formularse.

Si aprendes a **escuchar al cuerpo primero**, puedes intervenir antes de que la espiral de pensamientos se dispare. Esta es la base de la **Herramienta 1**.

Mapa corporal de la alarma

ESTÓMAGO

Un nudo, un vacío, sensación de caída, como cuando un ascensor baja demasiado rápido.

PECHO

Opresión, peso, taquicardia. Sensación de que no puedes respirar hondo.

GARGANTA

Un nudo, ganas de llorar que no salen, voz apagada.

MANDÍBULA Y HOMBROS

Tensión que se intensifica después de una discusión. Dolor sin causa aparente.

LA HAMACA QUE NO SOSTIENE

Diane Poole Heller describe el apego ansioso como estar en **una hamaca que parece cómoda**, pero no puedes relajarte porque estás convencida de que la cuerda se va a soltar. Cuanto más te dan, más necesitas, no porque no lo valores, sino porque es **como llenar un vaso con una grieta en el fondo**: entra agua, pero se escapa al mismo ritmo.

El cuerpo avisa antes que la mente.
Esa ventana de segundos es tu oportunidad.

Cuando el pánico pasa a la acción

Cuando la rumiación mental no basta para calmar la alarma, el sistema pasa a la acción. Amir Levine las llama **"conductas de protesta"**: son los intentos automáticos de tu sistema nervioso de recuperar la conexión cuando siente que la pierde. Reconocerlas, porque son la señal más fiable de que tu alarma se ha disparado.

- Enviar **varios mensajes seguidos** cuando aún no te ha contestado al primero, solo para asegurarte de que sigue ahí.
- Comprobar una y otra vez si está **"en línea"** o cuándo fue su última conexión, buscando pistas de que todo va bien.
- Dejar de contestar, no porque necesites espacio, sino esperando que **sienta lo mismo** que tú y dé el primer paso.
- Fingir que **no te importa** o que estás muy ocupada, esperando que eso le haga reaccionar.
- Decir *"haz lo que quieras"* cuando lo que realmente necesitas es escuchar *"me quedo contigo"*.
- Sacar a un **ex** o a otra persona en la conversación para ver si aparece alguna señal de que le importas.
- Hablar de **dejarlo** cuando en realidad lo que necesitas es una muestra de que quiere quedarse.

NO ES MANIPULACIÓN

Estas conductas **nacen del pánico**. Son el equivalente de un niño que llora cuando sale su madre de la habitación: no llora para manipularla, sino porque ella ha desaparecido y no sabe si va a volver.

Mide tu alarma: escala 1–10

Antes de elegir una herramienta, mide. Dale un número a lo que sientes **ahora mismo**, en el cuerpo y en la cabeza.

Esto hace dos cosas importantes: te saca del **automatismo** (nombrar reduce la intensidad) y te ayuda a elegir la herramienta adecuada.

1–3	4–6	7–8	9–10

1 – 3	**Calma o inquietud suave.** Puedes seguir con tu día. Buen momento para prevenir con las **Herramientas 3 y 4**.
4 – 6	**Rumiación activa.** La cabeza empieza a fabricar historias. Usa la **Herramienta 2** para separar hechos de interpretaciones.
7 – 8	**Alarma activa en el cuerpo.** Nudo, taquicardia, impulso de hacer algo YA. Empieza por la **Herramienta 1** (cuerpo) y después la 5.
9 – 10	**Crisis.** Pánico, pensamientos de que todo se va a romper. **Herramienta 1 primero** y después 5. Si se repite, considera pedir ayuda profesional.

TRUCO

Volver a medir **a los 10 minutos**. Casi siempre el número habrá bajado. Es una prueba para tu propio sistema nervioso, de que la ola **pasa sola**.

1 HERRAMIENTA 1
REGULACIÓN CORPORAL

Atrapa la alarma en el cuerpo

🎯 **Cuándo usarla.** Cuando notes el nudo en el estómago, la opresión en el pecho o la mandíbula tensa, **antes de coger el móvil**.

1. Pon una mano en el pecho y otra en el estómago. **Siente el contacto**.
2. Haz **3 respiraciones lentas**. Inhala por la nariz contando hasta 4, exhala por la boca contando hasta 6.
3. Pregúntate en voz baja: *"¿Dónde lo estoy sintiendo ahora mismo?"* **Nombra la zona** (estómago, pecho, garganta, mandíbula).

El cuerpo se activa antes que el pensamiento. Cuando lo escuchas primero, interrumpes la espiral antes de que arranque.

No se trata de relajarte.
Se trata de notar. Solo notar.

2 HERRAMIENTA 2
REGULACIÓN MENTAL

Cuestiona lo que la ansiedad te cuenta

🎯 **Cuándo usarla.** Cuando tu cabeza esté fabricando historias catastróficas: *"me va a dejar"*, *"ya no le intereso"*, *"seguro está con otra persona"*.

1 Abre las notas del móvil. Haz **dos columnas**.

2 ### Columna A. Lo que dice la ansiedad

Escribe la frase tal cual, sin editarla:

> *"No me contesta porque ya no le importo."*

3 ### Columna B. Lo que dicen los hechos

Solo información **verificable**, no interpretaciones:

> *"Me dijo 'te quiero' anoche."*

> *"Está en horario de trabajo."*

Walter Riso lo llama "confundir lo posible con lo probable": la mente del apego coge un hilo real y teje con él un desastre entero.

Tu cerebro elige la información que confirma el miedo. Verlo escrito te saca de la cabeza.

3 HERRAMIENTA 3
RECUPERAR TU ESPACIO

Vuelve a un espacio que sea solo tuyo

🎯 **Cuándo usarla.** Cuando te des cuenta de que hace semanas, o meses, que tu vida gira alrededor de la relación. Que ese hobby que te encantaba lleva olvidado más tiempo del que quieres reconocer.

1. Piensa en **una sola actividad** que dejaste cuando la relación empezó a absorberlo todo. Una clase, un hobby, quedar con una amiga, ir sola a un café con un libro.

2. Escríbela aquí:

Voy a retomar _____ esta semana.

3. Ponlo en el calendario del móvil **con día y hora concretos**. Sin depender de si tu pareja está o no está disponible.

Cuando pierdes tu espacio propio, tu sistema empieza a depender del otro incluso para sentir que existes. Recuperar una sola actividad rompe ese hilo.

No es distancia con tu pareja.
Es reencuentro contigo misma.

4 HERRAMIENTA 4
COMUNICACIÓN EFICIENTE

Di lo que necesitas sin atacar ni suplicar

🎯 **Cuándo usarla.** Cuando notes que estás **a punto de reprochar**. O cuando lleves días guardándote algo que en realidad **necesitas decir**.

1 **Lo que siento**

> *"Cuando llevas rato sin contestar, siento ansiedad."*

2 **Lo que necesito**

> *"Necesito saber que estás bien."*

3 **Lo que propongo**

> *"Un mensaje corto me ayudaría mucho."*

✗ **Reproche**

"Claro, como siempre, tú con tu móvil y yo aquí pintada."

✓ **Eficiente**

"Cuando llevas rato sin contestar, siento ansiedad. Un mensaje corto me ayudaría mucho."

✗ **Suplicar**

"Por favor, no me dejes así, dime algo, lo que sea, me estoy volviendo loca."

✓ **Eficiente**

"Me cuesta cuando no sé por dónde andas. ¿Podemos acordar avisarnos si vamos a tardar?"

✗ **Ironía**

"Nada, tú tranquilo, ya te buscaré yo si eso."

✓ **Eficiente**

"Hoy necesito un rato juntos sin pantallas. ¿Te viene bien después de cenar?"

5 HERRAMIENTA 5
AUTORREGULACIÓN

Surfea la ola sin que nadie te rescate

🎯 **Cuándo usarla.** Cuando notes el impulso de escribir, llamar, mirar si está "en línea" o hacer algo YA para calmarte.

1. Pon un temporizador de **20 minutos**.
2. Dite en voz alta:

   > *"No voy a actuar durante 20 minutos. Después decido."*

3. Elige **una** de estas tres cosas y hazla:

   - 🚶 Salir a caminar (aunque sea alrededor de la manzana)
   - 🎧 Poner música y moverte
   - 🍳 Cocinar algo con las manos

4. Cuando suene el temporizador, comprueba. La intensidad **casi siempre habrá bajado**.

Cada vez que lo haces, entrenas a tu sistema a saber que puedes calmarte sin que nadie venga a rescatarte.

6 HERRAMIENTA EXTRA
DESCARGA SIN CONSECUENCIAS

El mensaje que no envío

🎯 **Cuándo usarla.** Cuando el impulso de escribir es tan fuerte que no puedes aguantarlo, pero sabes que si envías lo que estás a punto de enviar, mañana te vas a arrepentir.

1. Abre las notas del móvil, **no WhatsApp**. **El canal importa**.
2. Escribe el mensaje **exactamente como lo mandarías**. Sin filtros, sin corregir, sin suavizar. **Déjalo salir entero**.
3. Cierra el móvil. Espera **una hora** antes de releerlo. Durante esa hora haz cualquier otra cosa.
4. Pasa el mensaje por la fórmula de la Herramienta 4: **siento + necesito + propongo**. Después de eso, si todavía quieres, envíalo.

EJEMPLO REAL

"Siempre haces lo mismo. Me ignoras cuando te conviene y luego apareces como si nada. Estoy harta."

UNA HORA DESPUÉS

"Me ha dolido no saber de ti en toda la tarde. ¿Hablamos cuando estés en casa?"

Lo que escribes a los 7/10 de alarma no se parece a lo que escribirías a los 4/10. La espera no es censura: es dejar que tu voz adulta vuelva al mando.

Registro semanal de tu alarma

Durante **una semana**, anota cada vez que notes que la alarma se activa. No para juzgarte, sino para **ver tu patrón**: qué la dispara, cómo la vives, qué funciona.

Al final de la semana, mira si hay un desencadenante que se repite, una tarjeta que te funciona mejor que las otras, un momento del día concreto. Esa información es oro para la terapia.

Día	Nivel 1–10	Qué la disparó	Qué hice	Qué me ayudó
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Qué estás observando

No buscas “portarte bien”: buscas datos. Qué horas, qué contextos, qué mensajes concretos encienden tu alarma. Y qué te ha funcionado para bajarla,aunque sea solo medio punto.

Por qué la reafirmación no te calma del todo

Tu pareja te dice "te quiero" y durante cinco minutos respiras. Y enseguida vuelve la duda: *"¿Lo habrá dicho de verdad? ¿O solo para que me calle?"*



El vaso con la grieta

Cuanto más te dan, más necesitas. No porque no lo valores: es como llenar un vaso con una grieta en el fondo. Entra agua, pero se escapa al mismo ritmo.

Además, cuando estás tan centrada en la otra persona, **pierdes el contacto contigo misma**. Y al perder ese contacto, la necesidad de validación crece todavía más. Es el bucle que explica por qué cuanto más amor te dan, más necesitas.

¿La solución es no necesitar a nadie?

No. El apego es una **necesidad humana legítima**. Lo que necesitas no es *dejar* de necesitar, sino aprender a **calmarte tú primero** para poder recibir lo que el otro te ofrece sin que se escape por la grieta del vaso.

Eso se llama **autorregulación**, y es una habilidad **que se aprende**. Las 7 herramientas de este kit son el entrenamiento básico. La terapia es donde ese entrenamiento se transforma en cambio profundo.

El apego se formó en relación.
Y se sana en relación.

Estas herramientas son un comienzo. Pero no son el final del camino.

Si te encuentras usando este kit varios días a la semana, o notas que la alarma se dispara con la misma intensidad aunque tengas las herramientas… hay algo **importante** que entender.

Tu estilo de apego se formó mucho antes de que pudieras elegirlo. Se grabó en tu **sistema nervioso** en tus primeras relaciones, en miles de interacciones con las personas que te cuidaron.

Como explica Diane Poole Heller, **el apego se formó en relación y se sana en relación**. Necesitas otro vínculo, esta vez seguro, predecible y sostenido en el tiempo, donde puedas experimentar por dentro lo que quizá no tuviste.

¿Damos el siguiente paso juntas?

En una **primera sesión online**, sin compromiso de continuar, podemos:

- ✓ Mirar cómo se activa tu alarma en tu caso concreto
- ✓ Entender de dónde viene tu patrón de apego
- ✓ Diseñar juntas por dónde tiene sentido empezar

→ Reservar mi primera sesión

Bego Navasa PSICOLOGÍA

Psicóloga colegiada nº M-36303

begonavasa.com begonavasapsico@gmail.com @begonavasa

Material divulgativo; no sustituye una consulta psicológica profesional. Propiedad de Bego Navasa Psicología: queda prohibida su venta, alteración o distribución comercial sin autorización explícita de su autora.

Para seguir leyendo

Si quieres profundizar en lo que has leído en este kit, estos son los libros y recursos en los que se apoya.

1 **Levine, A. y Heller, R.**
Maneras de amar: la nueva ciencia del apego adulto y cómo puede ayudarte a encontrar el amor y conservarlo.
Urano, Barcelona, 2010.

2 **Poole Heller, D.**
El poder del apego: cómo crear relaciones profundas y duraderas.
Eleftheria, Barcelona, 2019.

3 **Riso, W.**
¿Amar o depender? Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable.
Planeta, Barcelona, 2012.

Y en el blog

Si quieres profundizar en todo esto con más calma y con ejemplos adicionales, lo desarrollo en el blog, en el artículo **"Apego ansioso en la pareja: qué es y cómo calmarlo"** en begonavasa.com.

Si este kit te ha ayudado a entenderte,
compártelo con alguien que también lo necesite.

No se trata de dejar de sentir con intensidad. Se trata de dejar de temer lo que sientes.

Que este kit sea el primer paso de un camino que decidas seguir con calma, acompañada y a tu ritmo.

begonavasa.com

BEGO NAVASA · PSICOLOGÍA & SEXOLOGÍA CLÍNICA

Bego Navasa
PSICOLOGÍA