

Inventario de Apego y Dependencia Emocional

Este cuestionario exploratorio describe cómo vive una persona sus relaciones cercanas, tenga pareja o no: miedo al abandono, necesidad de reaseguro y celos, tendencia a olvidarse de sí misma por el otro, dificultad para estar a solas o para dejar una relación, incomodidad con la cercanía y tendencia a contar solo consigo misma. Distingue las dos dimensiones del apego inseguro, la ansiedad y la evitación, y ayuda a explorar una dependencia emocional o dificultades que se repiten de una relación a otra.

Número de preguntas	24 preguntas
Duración estimada	6 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Attachment and Emotional Dependency Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Dependencia emocional, Relación de pareja, Dificultades interpersonales

Vista previa de las 24 preguntas

En sus relaciones cercanas, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Tengo miedo de que las personas que quiero acaben abandonándome.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En sus relaciones cercanas, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Les pido a mis seres queridos que me confirmen que les importo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En sus relaciones cercanas, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Dejo de lado lo que me apetece para complacer a alguien que me importa.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En sus relaciones cercanas, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

La idea de pasar una tarde a solas me angustia.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

En sus relaciones cercanas, ¿con qué frecuencia le ocurre esto?

Cuando me siento cerca de alguien, me fijo en sus defectos.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia en las relaciones cercanas. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: dentro de cada bloque, los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El resultado presenta dos bloques: primero la ansiedad de apego, que reúne el miedo a perder el vínculo y los esfuerzos por conservarlo (dependencia emocional), y después la evitación de apego, que describe la incomodidad ante la cercanía y la reticencia a apoyarse en los demás. Un perfil elevado en ambos bloques sugiere un apego temeroso, en el que la necesidad de cercanía coexiste con el miedo que esta despierta.

Precauciones

El cuestionario describe tendencias relacionales y no clasifica a la persona en un estilo de apego. Si los dominios «Olvidarse de uno mismo por el otro» o «Dificultad para estar a solas o para dejar una relación» están elevados, conviene explorar en la entrevista una posible relación de control o situaciones de violencia, que el cuestionario no aborda.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

ANSIEDAD DE APEGO

Miedo al abandono y al rechazo 8 / 16

Temor a ser abandonado, desatendido o rechazado por las personas queridas, y sensibilidad a las señales de distancia.

Aspectos a explorar: las separaciones y rupturas vividas, las situaciones que despiertan el miedo a ser abandonado, lo que hace la persona cuando lo siente.

Para profundizar: ECR-R.

Olvidarse de uno mismo por el otro 8 / 16

Anteponer las necesidades y expectativas del otro a las propias, hasta el punto de aceptar lo que hace daño para preservar el vínculo.

Aspectos a explorar: lo que la persona deja de lado en sus relaciones (actividades, amistades, opiniones), lo que teme que pase si dejara de hacerlo, el lugar de sus propias necesidades.

Para profundizar: CODAT.

Necesidad de reaseguro y celos 6 / 16

Necesidad de que los demás confirmen su afecto, búsqueda de señales de cariño o de desinterés, celos.

Aspectos a explorar: las peticiones de reaseguro y su efecto, las comprobaciones (mensajes, redes sociales), los celos tanto en la amistad como en la pareja.

Dificultad para estar a solas o para dejar una relación 5 / 16

Angustia ante la soledad, necesidad de una presencia, dificultad para alejarse de una relación incluso cuando hace sufrir.

Aspectos a explorar: el encadenamiento de relaciones, las que se mantienen a pesar del sufrimiento, cómo vive la persona los momentos que pasa sola.

Para profundizar: EDQ, IDI.

EVITACIÓN DE APEGO

Incomodidad con la cercanía 14 / 16

Malestar ante la intimidad emocional, las confidencias y las muestras de afecto, necesidad de recuperar distancia cuando el vínculo se estrecha.

Aspectos a explorar: los momentos en que la persona toma distancia, lo que teme de la cercanía, el efecto en las personas cercanas.

Para profundizar: ECR-R, FIS.

Contar solo con uno mismo 9 / 16

Reticencia a apoyarse en los demás y a pedir apoyo, independencia que se esgrime como protección.

Aspectos a explorar: las experiencias en las que la persona no pudo contar con nadie, lo que hace sola cuando las cosas van mal, lo que teme de depender de otros.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“Es un verdadero valor añadido en consulta para evaluar al paciente y una base de diálogo muy rica para profundizar en el trabajo clínico.”

 Laura M. - Psicóloga cognitivo-conductual