RQ

Cuestionario de Relación (RQ)

El Cuestionario de Relación (RQ) es un instrumento sencillo para evaluar los estilos de apego en adultos. Se basa en el modelo de cuatro categorías propuesto por Bartholomew y Horowitz (seguro, preocupado, rechazante, temeroso) y ofrece, en un formato muy breve, una autotipología del apego mediante un único ítem representativo de cada estilo.

Número de preguntas	4 preguntas
Duración estimada	2 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Relationship Questionnaire
Población destinataria	Adultos
Autores	Kim Bartholomew, Leonard Horowitz (1991)
Categoría	Dificultades interpersonales

Vista previa de las 4 preguntas

A. Me resulta fácil acercarme emocionalmente a los demás. Me siento cómodo tanto en las situaciones en que tengo que confiar en los demás como en aquellas en que otros han depositado su confianza en mí. El hecho de estar sólo/a o de que los demás no me acepten no me trastorna.

1 - Total desacuerdo | 2 - Bastante en desacuerdo | 3 - Un poco en desacuerdo | 4 - Ni desacuerdo ni acuerdo | 5 - Un poco de acuerdo | 6 - Bastante de acuerdo | 7 - Totalmente de acuerdo

B. Me siento mal cuando me acerco emocionalmente a los otros. Quiero mantener relaciones afectivas, pero encuentro difícil confiar totalmente, o depender de los demás. Me preocupa que pueda sufrir si no guardo las distancias con los demás.

1 - Total desacuerdo | 2 - Bastante en desacuerdo | 3 - Un poco en desacuerdo | 4 - Ni desacuerdo ni acuerdo | 5 - Un poco de acuerdo | 6 - Bastante de acuerdo | 7 - Totalmente de acuerdo

C. Quiero establecer un mayor grado de intimidad afectiva con los demás, pero a menudo encuentro que los demás marcan más distancias de lo que a mí me gustaría. Me siento perdido/a cuando no estoy en una relación afectiva, pero a veces me altera que los demás no me valoren tanto como yo les valoro a ellos.

1 - Total desacuerdo | 2 - Bastante en desacuerdo | 3 - Un poco en desacuerdo | 4 - Ni desacuerdo ni acuerdo | 5 - Un poco de acuerdo | 6 - Bastante de acuerdo | 7 - Totalmente de acuerdo

D. Me siento bien cuando no tengo una relación afectiva. Es muy importante para mí sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de otros o que otros dependan de mí.

1 - Total desacuerdo | 2 - Bastante en desacuerdo | 3 - Un poco en desacuerdo | 4 - Ni desacuerdo ni acuerdo | 5 - Un poco de acuerdo | 6 - Bastante de acuerdo | 7 - Totalmente de acuerdo

Corrección e interpretación

La persona lee una breve descripción correspondiente a cada uno de los cuatro estilos de apego e indica cuál se ajusta mejor a ella (elección principal); después puntúa cada descripción en una escala de 1 (no se parece nada a mí) a 7 (se parece mucho a mí). La interpretación consiste en analizar las puntuaciones para determinar el estilo de apego dominante y la distribución de los estilos secundarios.