

apego ansioso-evasivo – anxious–avoidant attachment

Authored by
memjavad

October 28, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *apego ansioso-evasivo – anxious–avoidant attachment*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=1891>

Apego Temeroso-Evitativo (o Ansioso-Evitativo)

Campo(s) Disciplinario(s) Primario(s): Psicología del Desarrollo, Psicología Clínica, Teoría del Apego.

1. Definición Central

El apego temeroso-evitativo, a menudo denominado coloquialmente como apego ansioso-evitativo, representa un patrón de vinculación profundamente conflictivo y desorganizado, caracterizado por la presencia simultánea de alta ansiedad por la intimidad y un fuerte impulso a la evitación de la misma. A diferencia de los estilos de apego inseguro más puros --el [ansioso-preocupado](#) (alta ansiedad, baja evitación) y el evitativo-rechazante (baja ansiedad, alta evitación)-, el estilo temeroso-evitativo se posiciona en el cuadrante de puntuación alta en ambas dimensiones, creando un dilema psicológico constante. La persona que exhibe este patrón desea fervientemente la cercanía y la validación emocional, pero al mismo tiempo teme profundamente la intimidad, viéndola como una fuente potencial de dolor, rechazo o daño.

Esta dualidad intrínseca genera una inestabilidad relacional significativa. La necesidad de conexión es intensa y se manifiesta como una hipervigilancia hacia la disponibilidad del compañero, similar al estilo ansioso. No obstante, tan pronto como la intimidad se establece o se profundiza, se activan mecanismos defensivos de evitación que buscan sabotear la relación, distanciarse emocionalmente o incluso terminar el vínculo. Este ciclo de "acercamiento-alejamiento" es agotador tanto para el individuo como para sus parejas, y refleja una profunda desorganización en el sistema de apego, donde no existe una estrategia coherente para regular el estrés o buscar consuelo.

Conceptualizado dentro del marco de la Teoría del Apego de [John Bowlby](#) y subsiguientemente refinado por Bartholomew y Horowitz en su modelo de cuatro categorías para adultos, el apego temeroso-evitativo se distingue por el uso de modelos operativos internos (MOIs) contradictorios. La persona se percibe a sí misma como indigna de amor (modelo negativo del yo) y percibe a los demás como inherentemente no fiables, peligrosos o inconsistentes (modelo negativo del otro). Esta combinación de auto-desprecio y desconfianza interpersonal cimienta la dificultad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, llevando a menudo a la soledad a pesar del deseo de conexión.

2. Origen Conceptual e Histórico

El estudio del apego inseguro comenzó con la investigación pionera de [Mary Ainsworth](#) en la década de 1970 a través del procedimiento de la Situación Extraña. Ainsworth identificó tres patrones principales en la infancia: Seguro (B), Ansioso-Ambivalente (C) y Evitativo (A). Sin embargo, un subgrupo de niños no encajaba claramente en ninguna de estas categorías,

mostrando comportamientos desorientados, contradictorios o incluso temerosos hacia el cuidador. Este patrón fue posteriormente identificado por Main y Solomon (1990) como el Apego Desorganizado (D).

El apego temeroso-evitativo en la edad adulta es considerado el análogo o la manifestación más frecuente del apego desorganizado infantil. La desorganización surge cuando el cuidador es percibido por el niño como la fuente de consuelo (activación del sistema de apego) y, simultáneamente, como la fuente de miedo (activación del sistema de defensa). Esta paradoja irresoluble impide que el niño desarrolle una estrategia de apego coherente. En la edad adulta, esta incoherencia se traduce en la oscilación entre el deseo de intimidad (ansiedad) y el miedo al daño o al rechazo (evitación).

La formalización del término "temeroso-evitativo" se consolidó con el modelo bidimensional de Bartholomew y Horowitz (1991), que mapeó el apego adulto basándose en dos ejes: la ansiedad sobre el abandono o la disponibilidad del compañero, y la evitación de la intimidad. En este mapa, el estilo temeroso-evitativo (o simplemente evitativo-temeroso) se caracteriza por puntuar alto tanto en la ansiedad como en la evitación. Este modelo proporcionó un marco teórico robusto para diferenciar este patrón de los demás estilos inseguros, destacando su naturaleza intrínsecamente conflictiva y su conexión con experiencias tempranas de cuidado inconsistente o atemorizante.

La evolución conceptual desde el apego desorganizado infantil hasta el temeroso-evitativo adulto subraya la persistencia de la incapacidad para integrar las experiencias emocionales. Mientras que otros estilos inseguros han desarrollado una estrategia rígida (por ejemplo, la hiperactivación en el ansioso o la desactivación en el evitativo-rechazante), el individuo temeroso-evitativo carece de una estrategia fija, alternando entre ambas, lo que resulta en una gran dificultad para mantener una representación mental estable y positiva de las relaciones interpersonales.

3. Características Clínicas y Comportamentales

Una de las características definitorias del apego temeroso-evitativo es la marcada [disonancia cognitiva](#) y emocional. El individuo vive en un estado de ambivalencia perpetua respecto a sus relaciones. A nivel clínico, esto se manifiesta como una dificultad extrema para la toma de decisiones relacionales, alternando entre la idealización de una pareja y la devaluación rápida de la misma tan pronto como la relación se vuelve seria o vulnerable.

En el plano comportamental, se observa un patrón de "aproximación-evitación". En la fase de aproximación, la persona temeroso-evitativa puede ser cariñosa, intensa y buscar la conexión de manera ansiosa, anhelando la seguridad y la fusión. Sin embargo, cuando la pareja responde con reciprocidad y cercanía, el sistema de evitación se dispara. Este mecanismo defensivo se activa por el miedo subyacente a ser herido, controlado o abandonado una vez que la vulnerabilidad ha sido expuesta. Las estrategias de evitación pueden incluir el distanciamiento físico o emocional, la

crítica destructiva hacia la pareja, la búsqueda de defectos insalvables o, en casos extremos, la infidelidad como forma de crear una barrera protectora.

La [regulación emocional](#) es notoriamente deficiente en este estilo. Los individuos temeroso-avoidantes suelen experimentar intensas oleadas de emociones negativas (miedo, vergüenza, rabia) que no saben gestionar de manera adaptativa. Esta desregulación a menudo se proyecta en la relación, resultando en explosiones emocionales seguidas de arrepentimiento y retirada. El conflicto interno es tan potente que las relaciones se convierten en un campo de batalla donde la persona lucha constantemente contra su propia necesidad de dependencia y su terror a ser dependiente.

A nivel de autopercepción, existe una profunda y dolorosa sensación de falta de valía. Aunque pueden presentarse con fachada de competencia o independencia, en su interior albergan la creencia de que no merecen amor o que su verdadero yo es inaceptable. Esta creencia negativa sobre el yo se combina con una visión cínica o desconfiada de los demás, lo que justifica la necesidad de mantener una distancia emocional, incluso cuando anhelan la aceptación. Esta combinación de alta ansiedad y alta evitación convierte a este estilo en el más propenso a experimentar altos niveles de estrés psicológico y soledad crónica.

4. Dinámica Relacional y Manifestaciones Adultas

En las relaciones románticas adultas, el apego temeroso-avoidante se manifiesta como una [profecía autocumplida](#) de fracaso. La persona temeroso-avoidante, al anticipar el rechazo o el daño, actúa de maneras que inevitablemente provocan la distancia o el abandono que tanto teme. Este patrón cíclico de compromiso intermitente y retirada defensiva impide la construcción de la confianza mutua, que es el pilar de un vínculo seguro.

Un escenario común es la atracción hacia individuos que reafirman sus modelos operativos internos. Pueden sentirse intensamente atraídos por personas que son emocionalmente inaccesibles (reforzando la idea de que los demás son poco fiables) o, paradójicamente, por individuos con apego ansioso-preocupado, creando una dinámica de persecución y huida. En esta última combinación, el ansioso busca la fusión y la confirmación constante, mientras que el temeroso-avoidante, al sentirse acorralado por la intimidad, se retira abruptamente. Este baile de desregulación mutua suele llevar a un alto nivel de drama y, finalmente, a la ruptura.

La intimidad sexual también se ve afectada. Aunque pueden buscar la conexión física, a menudo la disocian de la conexión emocional profunda. Pueden utilizar el sexo como una forma de conseguir temporalmente cercanía sin tener que arriesgar la vulnerabilidad emocional. Sin embargo, la evitación entra en juego si la pareja intenta convertir la intimidad física en una plataforma para la intimidad emocional, momento en el que pueden volverse fríos, críticos o distantes. La incapacidad de integrar los aspectos emocionales y físicos del vínculo es un sello

distintivo de este estilo.

Además, este estilo de apego se asocia con la dificultad para establecer límites saludables. O bien permiten que los límites sean invadidos por miedo al abandono (ansiedad), o bien establecen límites excesivamente rígidos e infranqueables para mantener la distancia segura (evitación). Esta fluctuación constante en la aplicación de límites confunde a las parejas y perpetúa un ambiente relacional donde la seguridad y la previsibilidad son imposibles de alcanzar.

5. Modelos Operativos Internos (MOIs) Subyacentes

Los Modelos Operativos Internos (MOIs) son estructuras cognitivas y afectivas que guían el comportamiento relacional y se forman a partir de las experiencias tempranas con los cuidadores. En el caso del apego temeroso-evitativo, los MOIs se caracterizan por ser profundamente negativos y contradictorios, justificando la necesidad de protección y distanciamiento.

El **Modelo del Yo** es predominantemente negativo. La persona internaliza la idea de que es defectuosa, indigna de ser amada o inherentemente mala. Esta creencia no es pasiva; es una fuente constante de vergüenza y ansiedad social. Sienten que, si alguien llegara a conocer su verdadero yo, inevitablemente los rechazaría. Esta vulnerabilidad percibida es lo que impulsa la necesidad de evitación: la distancia emocional es vista como la única forma de prevenir la humillación o el rechazo predicho.

El **Modelo del Otro** también es negativo. Los demás son percibidos como potencialmente peligrosos, inconsistentes, o fundamentalmente incapaces de satisfacer sus necesidades emocionales. Esta desconfianza se basa en la experiencia temprana de que el cuidador era una fuente de confort y, simultáneamente, de miedo o dolor. El individuo temeroso-evitativo no espera apoyo confiable; en su lugar, anticipa la traición, la decepción o la invasión. Esta expectativa negativa mantiene activado el sistema defensivo, dificultando la rendición o la confianza en cualquier pareja, incluso en aquellas que demuestran ser seguras.

La coexistencia de estos dos MOIs negativos resulta en la estrategia desorganizada. La ansiedad (necesidad de cercanía para mitigar el modelo negativo del yo) choca con la evitación (miedo a la cercanía basado en el modelo negativo del otro). El resultado es un estado de parálisis emocional donde la persona no puede ni comprometerse plenamente ni distanciarse de forma permanente, quedando atrapada en un ciclo de inestabilidad emocional y relacional.

6. Etiología y Factores Contribuyentes

El desarrollo del apego temeroso-evitativo está fuertemente ligado a entornos de crianza que son simultáneamente inconsistentes y atemorizantes, lo que se conoce como "cuidado desorganizador". La etiología es compleja, pero generalmente involucra experiencias donde el

niño no puede depender del cuidador para obtener seguridad.

Uno de los factores etiológicos más significativos es la experiencia de un cuidador que es fuente de miedo. Esto puede incluir el abuso físico o sexual, pero también el abuso emocional, el maltrato verbal, o la exposición a la violencia doméstica. Cuando el cuidador, que debería ser el refugio seguro, se convierte en la figura aterradora, el sistema de apego se desorganiza. El niño no tiene una solución biológica: acercarse al cuidador para obtener seguridad significa enfrentarse al miedo, mientras que huir significa enfrentar la soledad y la indefensión.

Otro factor clave es la inconsistencia extrema en la respuesta del cuidador. El cuidador puede estar emocionalmente disponible en un momento y completamente ausente o reactivo en el siguiente, a menudo debido a la psicopatología no tratada del propio cuidador (como depresión grave o adicción). Esta imprevisibilidad impide que el niño desarrolle una representación coherente de la disponibilidad del cuidador, lo que resulta en una incapacidad para predecir las reacciones de las parejas adultas. El niño aprende que el mundo relacional es caótico y que la única forma de "ganar" es manteniéndose vigilante y listo para huir.

Finalmente, la presencia de trauma no resuelto en el cuidador puede contribuir significativamente. Si el cuidador se disocia o experimenta miedo en presencia del niño debido a sus propios recuerdos traumáticos, el niño percibe esta desregulación, lo que induce un estado de alarma y confusión. Este patrón de "comportamiento asustado/asustador" por parte del cuidador es un predictor primario del apego desorganizado infantil, que evoluciona hacia el estilo temeroso-evitativo en la vida adulta.

7. Debates y Críticas

Uno de los principales debates en torno al apego temeroso-evitativo se centra en su solapamiento con la psicopatología clínica, especialmente con el Trastorno Límite de la Personalidad (TLP). Existe un consenso considerable de que el apego desorganizado/temeroso-evitativo es un factor de riesgo muy alto para el desarrollo del TLP, dada la inestabilidad relacional, la desregulación emocional, la autoimagen negativa y el miedo al abandono que caracterizan a ambos. Sin embargo, no todos los individuos con apego temeroso-evitativo cumplen los criterios diagnósticos completos para el TLP, lo que sugiere que el apego es un constructo dimensional que subyace a la vulnerabilidad, pero no es idéntico al diagnóstico clínico.

Otra área de crítica y debate se relaciona con la estabilidad del apego. Aunque la Teoría del Apego postula que los estilos son relativamente estables, la investigación muestra que el apego temeroso-evitativo, al ser el más desorganizado, puede ser también el más propenso a cambiar, ya sea hacia un estilo más seguro o hacia una mayor rigidez evitativa, dependiendo de las experiencias relacionales correctivas o traumáticas posteriores. La terapia de apego, como la Terapia Focalizada en las Emociones (EFT), se basa en la premisa de que los MOIs pueden ser

modificados a través de experiencias de conexión segura.

Finalmente, el concepto enfrenta desafíos metodológicos. Mientras que el apego seguro, ansioso y evitativo-rechazante tienen estrategias de apego claras, el temeroso-evitativo se define por la falta de estrategia coherente, lo que dificulta su medición precisa con algunos instrumentos. Además, la alta comorbilidad con trastornos de ansiedad y depresión plantea interrogantes sobre si el estilo de apego es la causa fundamental de la angustia o si es una manifestación de trastornos emocionales más amplios. La investigación actual tiende a verlo como un factor de vulnerabilidad clave que media la relación entre el trauma temprano y la psicopatología adulta.

8. Lecturas Adicionales

[Teoría del Apego \(Wikipedia\)](#)

[John Bowlby \(Wikipedia\)](#)

[Mary Ainsworth \(Wikipedia\)](#)

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years*. University of Chicago Press.