

PROGRAMA DE FORMACIÓN

Montessori Transformation

GUÍA
DE
TRABAJO

MÓDULO 6

Test de estilos de apego

exclusivo de:

Miriam Escacena

TU GUÍA MONTESSORI

¡Hola!



Soy **Miriam Escacena**, creadora de www.tuguiamontessori.com, web dedicada a la **infancia** y la **educación**. Me dedico a acompañar a padres y educadores a fomentar el **vínculo afectivo** con sus niños y **descubrir todos sus talentos** para lograr que se conviertan en **adultos con vidas plenas y felices**. Ofrezco cursos tanto presenciales en España y México como online en todo el mundo, ¡estoy encantada de que estés aquí!

Un poquito más sobre mí..

Ingeniera de profesión, pero por encima de todo mamá de corazón. Hace ocho añitos, con el nacimiento de mi primera hija, volví a nacer como mujer e inicié un camino imparable. Mi maternidad supuso un antes y un después en mi vida, revolucionado mis prioridades y queriendo disfrutar al máximo de la experiencia para crecer como persona y sacar lo mejor de mí misma día tras día.

Fundé la **asociación de crianza** “Entre Nubes”, me formé como **instructora de lengua de signos para bebés**, instructora de **porteo**, Educadora de **Masaje Infantil** y en el Programa de Coaching Educativo de **La Pedagogía Blanca**. Convencida de que los primeros años son los más importantes del desarrollo de un ser humano, me certifiqué también como **Guía Montessori** y continúo apasionada por el mundo de la educación. Siempre desaprendiendo y volviendo a aprender de los niños, así como de todos mis alumnos con los que comparto inquietudes.

Sobre esta formación

Descubrí la pedagogía Montessori hace muchos años, comencé a leer y quedé fascinada. El primer contacto de cerca fue cuando acudí a un **curso vivencial** de un fin de semana con Celine Hameury, a la que tuve la oportunidad de entrevistar cuando trabajé con su manager para organizar una posible gira en México, (puedes ver la entrevista [aquí](#)).

En 2016 la vida nos ofreció la oportunidad de irnos a vivir a México, y una de las cosas que más me animaron a tomar la decisión de salir de la “*zona de confort*” y emigrar a 9000 km de nuestras familias fue el hecho de tener la posibilidad de que **nuestros hijos disfrutaran de una escuela Montessori**, algo que en España era completamente inviable.

Allí pude terminar mi formación como **Guía**, realizar varios meses de **observaciones** en diferentes salones y después pude también trabajar como guía titular en una preciosa escolita, así que no me quedé solo en la teoría.

A día de hoy mi mayor sueño es **fundar mi propia escuela de 0 a 6 años** basada en esta pedagogía, pero mientras la vida me lo permite (aún no estoy segura de la ciudad en la que viviremos definitivamente), estoy haciendo todo lo que está en mis manos por seguir formándome y aportar mi granito de arena en la difusión del legado que nos dejó María Montessori. ¡Espero poder contagiarte mi pasión!

¡Si aún no estás suscrito a mi web te animo a que lo hagas [aquí](#) y no te pierdas nada!

Miriam Escacena

Introducción

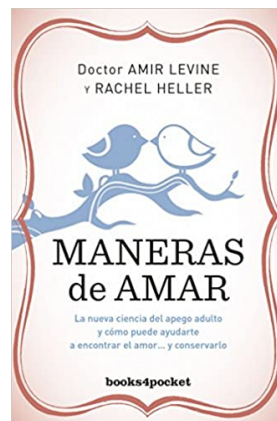
Recientemente en una formación que estoy haciendo llegué a un tema muy interesante, en el que explicaban los diferentes estilos de apego que tenemos en la edad adulta, y cómo nos afecta sobre todo a nuestras relaciones de pareja.

Conocer nuestro estilo de apego nos ayudará a entender muchas de nuestras acciones y reacciones, así como esos patrones adquiridos que sentimos que se van repitiendo a lo largo de nuestra vida, y nos ayuda también a sanar.

También es interesante observar las posibles combinaciones. Por ejemplo, una persona con un estilo de apego ansioso y otra con un estilo evitativo pueden elaborar una relación muy desgastante que puede ser incluso tóxica. Una relación con una persona con estilo de apego seguro suele ser bastante tranquila y estable, y la otra parte tiende a equilibrarse.

Espero que este tema te resulte tan interesante como a mí.

Si quieres seguir aprendiendo sobre el tema, puedes buscar el libro [Maneras de Amar](#).



*** Contenido protegido con licencia SaveCreative. Queda prohibida la distribución y/o venta de este documento sin consentimiento. Gracias por apoyar y respetar mi trabajo ;-)**

Introducción

Como ya has visto en el tema, existen tres estilos o patrones de apego, el estilo seguro, el ansioso y el estilo evitativo o evasivo. Saber qué estilo de apego tienes tú da muchas respuestas al por qué de la naturaleza de tus relaciones sentimentales. Te ayuda a entender cuáles son tus necesidades emocionales y cómo debería ser tu pareja para que éstas fueran cubiertas.

Para saber qué estilo de apego tienes haz el test y marca la casilla en la afirmación que sea más real para ti. Si la respuesta no es real, no marques nada. Anota tus respuestas.

	A	B	C
A menudo temo que mi pareja dejará de quererme.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me resulta fácil ser cariñoso con mi pareja.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Temo que si alguna vez alguien llegara a conocerme realmente, no le gustaría.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Creo que me recupero rápido de una ruptura. Es raro cómo puedo sacarme a alguien de la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Cuando no estoy en una relación, me siento ansioso e incompleto.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me resulta difícil apoyar emocionalmente a mi pareja cuando cuando se siente deprimida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Cuando mi pareja no está, tengo miedo de que termine interesándose de otra persona.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento cómodo dependiendo de una pareja.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mi independencia es más importante para mí que mis relaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Prefiero no compartir mis más profundos sentimientos con mi pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Cuando muestro a mi pareja lo que siento, temo que ella no sienta lo mismo por mí.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Normalmente estoy satisfecho con mis relaciones de pareja.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
No tengo la necesidad de actuar de más en mis relaciones de pareja.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso mucho en mis relaciones.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me resulta difícil depender de mis relaciones de pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Tiendo a sentirme apegado muy rápidamente de mis parejas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo pocas dificultades a la hora de expresar mis necesidades y lo que quiero a mi pareja.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

	A	B	C
A veces me siento molesto y enfadado con mi pareja sin saber por qué.			●
Soy muy sensible al estado de humor de mi pareja.	●		
Creo que la mayoría de las personas son honestas y que puedes confiar en ellas.		●	
Prefiero sexo esporádico con gente con la que no tengo ningún compromiso a sexo íntimo con una persona.			●
Me siento cómodo compartiendo mis pensamientos y sentimientos con mi pareja.		●	
Me preocupa que si mi pareja me deja nunca encontraré a otra persona.	●		
Me pongo nervioso cuando mi pareja se acerca demasiado.			●
En una discusión, tiendo a hacer y decir cosas que luego me arrepiento, en lugar que ser capaz de razonar sobre las cosas.	●		
Una discusión con mi pareja no me hace cuestionarme nuestra entera relación.		●	
Mis parejas acostumbran a querer que sea más íntimo de lo que me siento cómodo.			●
Me preocupa no ser suficientemente atractivo.	●		
A veces la gente me ve aburrido porque creo poco drama en mis relaciones.		●	
Extraño a mi pareja cuando estamos separados, pero cuando estamos juntos siento la necesidad de escapar.			●
Cuando discrepo con alguien, me siento cómodo expresando mi opinión.		●	
Odio sentir que otras personas dependen de mí.			●
Si me doy cuenta de que alguien en quien estoy interesado se fija en otras personas, no me molesta. Puede que sienta un poco de celos pero es fugaz.		●	
Si me doy cuenta de que alguien en quien estoy interesado se fija en otras personas, me siento aliviado. Significa que no quiere que tengamos una relación exclusiva.			●
Si me doy cuenta de que alguien en quien estoy interesado se fija en otras personas, me entristece.	●		
Si alguien con quien he estado saliendo empieza a mostrarse frío y distante, puede que me pregunte qué ocurre, pero sé que probablemente yo no soy la razón.		●	
Si alguien con quien he estado saliendo empieza a mostrarse frío y distante, probablemente me será indiferente, incluso puede que me sienta aliviado.			●
Si alguien con quien he estado saliendo empieza a mostrarse frío y distante, me preocupará si he hecho algo mal.	●		
Si mi pareja quiere cortar conmigo, intentaré mostrarle lo que se pierde (un poco de celos no hacen mal a nadie).	●		
Si alguien con quien he salido unos meses quiere dejar de verme, me sentiré herido al principio, pero sé que lo superaré.		●	
A veces, cuando consigue lo que quiero en una relación, ya no sé qué es lo que quiero.			●
No tengo ningún problema en mantener el contacto con mi ex (de forma platónica estrictamente), después de todo, tenemos mucho en común.		●	

Haz la suma de cuántas A, B o C has escrito y tendrás la letra que ha salido más veces para identificar tu estilo de apego.

A=Ansioso

B=Seguro

C= Evasivo

Te invito a que con esta información hagas un inventario de tus relaciones y saques tus propias conclusiones. Recuerda que nuestro estilo de apego es algo que hemos aprendido y desarrollado en nuestra más temprana infancia y que seguimos poniendo en marcha de forma automática, pero que podemos trabajar para modificarlo y se puede así poder tener relaciones personales con nosotros mismos y los demás más sanas y funcionales. No lo olvides, EL PASADO HABLA DE QUIEN ERES, PERO NO DETERMINA EN QUIEN PUEDES CONVERTIRTE... ¡TÚ ELIGES!



Espero que este tema te haya encantado. Gracias por haberme encontrado en tu camino y por darme la oportunidad de acompañarte.

Comparte en el [grupo](#) tus reflexiones y si lo deseas empieza a diseñar tu propia ficha de observación.

Miriam Escacena
TU GUÍA MONTESSORI

 @tuguiamontessori

 @tuguíamontessori

 @tuguiamontessori

 miriam.escacena@gmail.com