

ECR-R en Español

Experiences in Close Relationships-Revised — Apego en adultos

Instrucciones de aplicación

Indique cuánto está de acuerdo con cada afirmación sobre sus relaciones cercanas. 36 ítems (versión corta ECR-R), escala 1–7. Subescalas: Ansiedad y Evitación.

1 = Muy en desacuerdo · 4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo · 7 = Muy de acuerdo

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4	5	6	7
1	Me preocupa que no me quieran	■	■	■	■	■	■	■
2	Me preocupa que me abandonen	■	■	■	■	■	■	■
3	Me preocupa que me rechacen	■	■	■	■	■	■	■
4	Me preocupa que me dejen	■	■	■	■	■	■	■
5	Me preocupa que no me necesiten	■	■	■	■	■	■	■
6	Me preocupa que no me valoren	■	■	■	■	■	■	■
7	Me preocupa que no me respeten	■	■	■	■	■	■	■
8	Me preocupa que no me comprendan	■	■	■	■	■	■	■
9	Me preocupa que no me apoyen	■	■	■	■	■	■	■
10	Me preocupa que no me cuiden	■	■	■	■	■	■	■
11	Me preocupa que no me escuchen	■	■	■	■	■	■	■
12	Me preocupa que no me acepten	■	■	■	■	■	■	■
13	Prefiero no depender de los demás	■	■	■	■	■	■	■
14	Prefiero no necesitar a los demás	■	■	■	■	■	■	■
15	Prefiero no confiar en los demás	■	■	■	■	■	■	■
16	Prefiero no abrirme a los demás	■	■	■	■	■	■	■
17	Prefiero no mostrar mis sentimientos	■	■	■	■	■	■	■
18	Prefiero no pedir ayuda	■	■	■	■	■	■	■
19	Prefiero no mostrar vulnerabilidad	■	■	■	■	■	■	■
20	Prefiero no depender emocionalmente	■	■	■	■	■	■	■
21	Prefiero mantener distancia emocional	■	■	■	■	■	■	■
22	Prefiero ser autosuficiente	■	■	■	■	■	■	■
23	Prefiero no depender de mi pareja	■	■	■	■	■	■	■

#	Ítem / Pregunta	1	2	3	4	5	6	7
24	Prefiero no necesitar a mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
25	Prefiero no confiar en mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
26	Prefiero no abrirme a mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
27	Prefiero no mostrar mis sentimientos a mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
28	Prefiero no pedir ayuda a mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
29	Prefiero no mostrar vulnerabilidad a mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
30	Prefiero no depender emocionalmente de mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
31	Prefiero mantener distancia emocional con mi pareja	■	■	■	■	■	■	■
32	Prefiero ser autosuficiente en la relación	■	■	■	■	■	■	■
33	Me siento cómodo(a) dependiendo de los demás	■	■	■	■	■	■	■
34	Me siento cómodo(a) necesitando a los demás	■	■	■	■	■	■	■
35	Me siento cómodo(a) confiando en los demás	■	■	■	■	■	■	■
36	Me siento cómodo(a) abriéndome a los demás	■	■	■	■	■	■	■

Ansiedad: ____ · **Evitación:** ____ · **Estilo:** ____

Interpretación del puntaje

Estilo	Perfil	Acción sugerida
Seguro	Ansiedad baja + Evitación baja	Fortalecer recursos relacionales
Preocupado	Ansiedad alta + Evitación baja	Trabajar ansiedad de apego
Evitativo	Ansiedad baja + Evitación alta	Trabajar intimidad y confianza
Desorganizado	Ansiedad alta + Evitación alta	Terapia focalizada en apego

Evalúa estilo de apego con ECR-R en Kalyo — kalyo.io

Fraley RC, Waller NG, Brennan KA. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. J Pers Soc Psychol. 2000;78(2):350-365.

© Kalyo — kalyo.io | Recurso de uso clínico libre. No sustituye evaluación profesional.