

# Guía de aprendizaje · Estilos de Apego y maneras de relacionarse

## Práctica breve · 10 minutos

Elige una conversación reciente en que quisieras más cercanía o más espacio. No hace falta compartirla con nadie.

### 1. Describe lo que ocurrió

Anota una conducta observable y cuándo sucedió. Evita empezar con una etiqueta como «es ansioso» o «es evitativa».

### 2. Separa tres elementos

Escribe por separado:

- 1. Hecho: qué pasó o qué se dijo.
- 2. Interpretación: qué significado le di.
- 3. Necesidad: qué necesitaba yo en ese momento.

### 3. Reconoce tu movimiento

¿Buscaste más contacto, pediste confirmación, te retiraste, guardaste silencio o intentaste resolverlo todo enseguida? Describe la respuesta sin juzgarla.

### 4. Pregunta antes de concluir

Formula una pregunta abierta para conocer cómo vivió la otra persona esa situación. No respondas por ella.

### 5. Acordad cómo retomar

Si alguien necesita una pausa, escribe una frase que indique qué espacio necesita y cuándo propone volver a conversar.

## Evidencia de aprendizaje

Al terminar tendrás una nota de tres columnas —hecho, interpretación y necesidad— y una pregunta para comprobar tu lectura. Puedes verificar la práctica si la pregunta busca información en vez de confirmar una etiqueta.