

En general, en mis relaciones de pareja

29. Cuando mi pareja me descalifica me siento mal conmigo mismo	1	2	3	4	5	6	7
30. Suelo tener confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4	5	6	7
31. Rara vez pienso que los demás me van a abandonar	1	2	3	4	5	6	7
32. Mi deseo de estar tan íntimamente cercano suele asustar a las personas	1	2	3	4	5	6	7
33. En verdad me siento mal cuando mi pareja no aprueba lo que he hecho	1	2	3	4	5	6	7
34. Suelo ser frío con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
35. En cuanto consiguen acercarse mucho a mí me pongo nervioso	1	2	3	4	5	6	7
36. Me gustaría conseguir más intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional con mi pareja, pero renuncio al final	1	2	3	4	5	6	7
37. Frecuentemente comento mis problemas y preocupaciones con la pareja	1	2	3	4	5	6	7
38. Tiendo a ser feliz	1	2	3	4	5	6	7
39. Busco el acuerdo mutuo para la solución de nuestros problemas	1	2	3	4	5	6	7
40. Confío en que mi pareja me ama tanto como yo la amo a ella	1	2	3	4	5	6	7
41. En mi afán de estar tan cercano algunas veces asusto a las personas	1	2	3	4	5	6	7
42. Recorro a mi pareja para varias cosas, entre ellas por consuelo y tranquilidad	1	2	3	4	5	6	7
43. Me pongo nervioso(a) cuando mi pareja acerca mucho a mí	1	2	3	4	5	6	7
44. Prefiero no demostrarle a mi pareja como me siento en realidad	1	2	3	4	5	6	7
45. Me resiento cuando mi pareja pasa tiempo lejos de mí	1	2	3	4	5	6	7
46. Pienso que nos estamos alejando	1	2	3	4	5	6	7
47. Me preocupa que me abandonen	1	2	3	4	5	6	7
48. Trato de evitar estar muy cerca de mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
49. Siento una gran desesperación cuando mi pareja no está conmigo	1	2	3	4	5	6	7
50. Me pongo nervioso(a) por lo que pueda pasar	1	2	3	4	5	6	7
51. Me siento incómodo(a) cuando mi pareja quiere estar demasiado cerca	1	2	3	4	5	6	7
52. Es difícil que me permita depender de mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
53. Pienso que fácilmente mis sentimientos pueden ser lastimados	1	2	3	4	5	6	7
54. Me pongo triste con facilidad	1	2	3	4	5	6	7
55. Me preocupa que mi pareja no se interese tanto en mí como yo en ella	1	2	3	4	5	6	7
56. A veces siento que presiono a mi pareja a comprometerse y demostrarme que me quiere	1	2	3	4	5	6	7
57. Suelo tener pensamientos negativos cuando mi pareja no está conmigo	1	2	3	4	5	6	7
58. Mis conductas dependen de mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
59. Me siento muy a gusto estando cerca de mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
60. Trato de evitar la cercanía con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
61. Me da miedo perder a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
62. Pienso que la relación puede fracasar	1	2	3	4	5	6	7
63. Los demás desean tener conmigo más intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad emocional) de la que puedo dar sin incomodarme	1	2	3	4	5	6	7
64. Quiero acercarme tanto a mi pareja que terminó ahuyentándola	1	2	3	4	5	6	7
65. Cuando no estoy en una relación me siento ansioso(a) e inseguro(a)	1	2	3	4	5	6	7
66. Suelo sentirme querido(a)	1	2	3	4	5	6	7
67. Me conduzco en forma independiente	1	2	3	4	5	6	7
68. Las personas por lo regular no están tan dispuestas a tener un acercamiento conmigo como yo quisiera	1	2	3	4	5	6	7
69. Me pongo nervioso cuando mi pareja se acerca mucho	1	2	3	4	5	6	7
70. Me siento a gusto al depender de mis parejas	1	2	3	4	5	6	7
71. Me preocupo por mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
72. Suelo tener confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4	5	6	7
73. Se me facilita relacionarme con los demás	1	2	3	4	5	6	7
74. Me incómoda que mi pareja procure mucha intimidad emocional	1	2	3	4	5	6	7
75. No me preocupa que me abandonen	1	2	3	4	5	6	7
76. Me pongo triste con facilidad	1	2	3	4	5	6	7
77. Tiendo a alejarme de mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
78. Rara vez me preocupa que me dejen o me abandonen	1	2	3	4	5	6	7
79. Me incomoda compartir mis intimidades con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
80. Preferiría no estar muy cercano a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
81. Pienso que somos el uno para el otro	1	2	3	4	5	6	7
82. Pienso que nuestra relación puede fracasar	1	2	3	4	5	6	7
83. Rara vez me preocupa el hecho de que mi pareja me deje	1	2	3	4	5	6	7

En general, en mis relaciones de pareja

84. Me pongo nervioso(a) si mi pareja consigue mucha intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional conmigo	1	2	3	4	5	6	7
85. No me molesta pedirle ayuda, apoyo, o consejo a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
86. Pienso que nuestra relación marcha bien	1	2	3	4	5	6	7
87. Pienso que la relación marcha bien	1	2	3	4	5	6	7
88. Me incomoda cuando la gente trate de acercarse mucho a mí	1	2	3	4	5	6	7
89. Frecuentemente deseo que mi pareja me quisiera tanto como yo a ella	1	2	3	4	5	6	7
90. Si no consigo que mi pareja demuestre interés en mí, me altero o me enoja	1	2	3	4	5	6	7
91. Suelo tomar una actitud positiva	1	2	3	4	5	6	7
92. Rechazo la idea de permanecer cerca de mi pareja todo el tiempo	1	2	3	4	5	6	7
93. Me es difícil confiar totalmente en los demás	1	2	3	4	5	6	7
94. Quisiera poder tener más cercanía con mi pareja, pero termino alejándome	1	2	3	4	5	6	7
95. Me doy cuenta de que mi pareja no desea estar tan cerca de mí como yo quisiera	1	2	3	4	5	6	7
96. Me muestro comunicativa(o)	1	2	3	4	5	6	7
97. Me doy cuenta de que justo cuando mi pareja empieza a lograr algo de intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional conmigo, me alejo	1	2	3	4	5	6	7
98. Se me facilita lograr la intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
99. Me incómoda la cercanía con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
100. En reuniones familiares, prefiero pasar el menos tiempo posible junto a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
101. Encuentro incomodo el tener que depender de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
102. Me incómoda que mi pareja procure mucha cercanía	1	2	3	4	5	6	7
103. Preferiría no estar muy cercano a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
104. Pienso que no valgo nada, que a nadie le importo	1	2	3	4	5	6	7
105. Me pongo nervioso(a) cuando mi pareja se acerca a mí	1	2	3	4	5	6	7
106. Me preocupo mucho por mis relaciones de pareja	1	2	3	4	5	6	7
107. Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me quiere	1	2	3	4	5	6	7
108. Me surgen algunas dudas respecto a nuestra relación	1	2	3	4	5	6	7
109. Tiendo a alejarme	1	2	3	4	5	6	7
110. Es un tanto incomodo estar muy cerca de los demás	1	2	3	4	5	6	7
111. Quiero acercarme a mi pareja pero termino por alejarme	1	2	3	4	5	6	7
112. Le digo todo a mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
113. Me conduzco de forma independiente	1	2	3	4	5	6	7
114. Suelo sentirme satisfecho(a)	1	2	3	4	5	6	7
115. La intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional con mi pareja me agrada mucho	1	2	3	4	5	6	7
116. Procuo no tener mucha intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) emocional con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
117. Temo que mi pareja me llegue a abandonar	1	2	3	4	5	6	7
118. Tiendo a buscar poca intimidad (comunicación, apoyo, tranquilidad) con mi pareja	1	2	3	4	5	6	7
119. Es fácil para mí acercarme emocionalmente a otros	1	2	3	4	5	6	7
120. Me siento cómodo (a) sin tener relaciones emocionales cercanas	1	2	3	4	5	6	7
121. Quiero estar íntimamente cercano a otros, pero me doy cuenta de que los demás no están dispuestos a acercarse a mí como yo quisiera	1	2	3	4	5	6	7
122. Me incomoda acercarme a otros	1	2	3	4	5	6	7
123. Me siento cómodo (a) dependiendo de otros y teniendo a otros dependiendo de mí	1	2	3	4	5	6	7
124. Es muy importante para mí sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de otros y que otros no dependan de mí	1	2	3	4	5	6	7
125. Me incomoda no tener relaciones cercanas, pero a veces me preocupa que los otros no me valoren tanto como yo los valoro a ellos	1	2	3	4	5	6	7
126. Quiero relaciones emocionalmente cercanas, pero se me dificulta confiar en los demás completamente o depender de ellos	1	2	3	4	5	6	7
127. No me preocupa estar solo(a) o que los demás no me acepten	1	2	3	4	5	6	7
128. Me preocupa salir lastimado(a) si me permito acercarme a otros	1	2	3	4	5	6	7

INSTRUCCIONES: Por favor, evalúa el grado en el que cada uno de los siguientes párrafos describe con

exactitud quién eres tú, utilizando la escala de siete puntos y tachando el número adecuado para ti.

1. Es fácil para mí acercarme emocionalmente a otros. Me siento cómodo (a) dependiendo de otros y teniendo a otros dependiendo de mí. No me preocupa estar solo (a) o que los demás no me acepten.

1 2 3 4 5 6 7
No me describe con exactitud Me describe con exactitud

2. Me siento cómodo (a) sin tener relaciones emocionales cercanas. Es muy importante para mí sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de otros y que otros no dependan de mí.

1 2 3 4 5 6 7
No me describe con exactitud Me describe con exactitud

3. Quiero estar íntimamente cercano a otros, pero me doy cuenta de que los demás no están dispuestos a acercarse a mí como yo quisiera. Me incomoda no tener relaciones cercanas, pero a veces me preocupa que los otros no me valoren tanto como yo los valoro a ellos.

1 2 3 4 5 6 7
No me describe con exactitud Me describe con exactitud

4. Me incomoda acercarme a otros. Quiero relaciones emocionalmente cercanas, pero se me dificulta confiar en los demás completamente o depender de ellos. Me preocupa salir lastimado (a) si me permito acercarme a otros.

1 2 3 4 5 6 7
No me describe con exactitud Me describe con exactitud

5. Señale cuál de las 4 oraciones anteriores considera que se acerca más su forma de ser en una relación de pareja:

1 2 3 4