

Cuestionario de Relaciones Interpersonales (ECR-S)

Las siguientes frases se refieren a cómo se siente usted en las relaciones de pareja. Nos interesa cómo vive usted las relaciones de pareja en general, no cómo se está sintiendo en una actual relación. Responda a cada frase indicando en qué grado está de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas rodeando cada número escogido entre los que encontrará debajo de cada frase.

DE1.- Prefiero no mostrar a mi pareja cómo me siento por dentro.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE2.- Me preocupa que me abandonen.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE3.- Me siento muy cómodo/a teniendo un alto grado de intimidad con mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE4.- Me preocupo mucho por mis relaciones.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE5.- Cuando mi pareja comienza a establecer mayor intimidad conmigo, me doy cuenta de que me suelo cerrar.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE6.- Me preocupa que mi pareja no se interese por mí tanto como yo me intereso por ella.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE7.- Me siento violento/a cuando mi pareja quiere demasiada intimidad afectiva.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE8.- Me preocupa bastante el hecho de perder a mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE9.- No me siento cómodo/a abriéndome a mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE10.- A menudo deseo que los sentimientos de mi pareja hacia mí fueran tan fuertes como mis sentimientos hacia él/ella.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE11.- Quiero acercarme afectivamente a mi pareja, pero a la vez marco las distancias con él/ella.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE12.- A menudo quiero fusionarme completamente con mi pareja, pero me doy cuenta que esto a veces le asusta.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE13.- Me pongo nervioso/a cuando mi pareja consigue demasiada intimidad afectiva conmigo.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE14.- Me preocupa estar sólo/a.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE15.- Me siento a gusto compartiendo mis sentimientos y pensamientos íntimos con mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE16.- A veces mi deseo de excesiva intimidad asusta a la gente.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE17.- Intento evitar establecer un grado de intimidad muy elevado con mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE18.- Necesito que mi pareja me confirme constantemente que me ama.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE19.- Encuentro relativamente fácil establecer intimidad afectiva con mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE20.- A veces siento que presiono a mi pareja para que muestre más sentimientos, más compromiso.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE21.- Encuentro difícil el permitirme depender de mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE22.- No me preocupa demasiado la idea de ser abandonado/a.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE23.- Prefiero no tener demasiada intimidad afectiva con mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE24.- Si no puedo hacer que mi pareja muestre interés por mí, me disgusto o me enfado.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE25.- Se lo cuento todo a mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE26.- Creo que mi pareja no quiere tener tanta intimidad afectiva conmigo como a mí me gustaría.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE27.- Normalmente discuto mis problemas y preocupaciones con mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE28.- Cuando no tengo una relación, me siento un poco ansioso/a e inseguro/a.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE29.- Me siento bien dependiendo de mi pareja.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE30.- Me siento frustrado/a cuando mi pareja no me hace tanto caso como a mí me gustaría.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE31.- No me importa pedirle a mi pareja consuelo, consejo, o ayuda.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE32.- Me siento frustrado/a si mi pareja no está disponible cuando la necesito.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE33.- Ayuda mucho recurrir a la pareja en épocas de crisis.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE34.- Cuando mi pareja me critica, me siento muy mal.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE35.- Recorro a mi pareja para muchas cosas, entre otras, para obtener consuelo y tranquilidad.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

DE36.- Me tomo a mal que mi pareja pase tiempo lejos de mí.

TOTALMENTE EN DESACUERDO	1	2	3	4	5	6	7	TOTALMENTE DE ACUERDO
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

Codificación:

Items pares: ansiedad

Items impares: evitación

Items negativos: 3, 15, 19, 25, 27, 29, 31, 33, 35.

Validación al español

Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., y Shaver, P. R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire *Personal Relationships, 14, 14*, 45-63.