

Estilos De Apego y Regulación Emocional en Adultos

Estudiante: Caterina, Bárbara Victoria

Legajo: 26042

Director/es: Esp. Lic. Prof. Marianela Fernández

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

ÍNDICE

Resumen	5
Introducción	6
Planteamiento del Problema	6
Estado del Arte	6
Objetivos de la Investigación	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Hipótesis	14
Marco Teórico	14
Construcción del Apego	18
Del Nacimiento a las 6 Primeras Semanas	18
De 6 Semanas a 6 Meses	19
6 Meses a 3 Años	19
3 Años - Adolescencia	20
Adolescencia	20
Vida Adulta	20
Tipos de Apego Adulto	22
Regulación Emocional	24
Estrategias de Regulación Emocional	27
Apego y Regulación Emocional	27

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Método	28
Diseño de estudio	28
Participantes	28
Instrumentos	29
Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)	29
Cuestionario del Apego Adulto (Camir-R)	30
Procedimiento	31
Resultados	31
Discusión	40
Propuestas para Futuras Líneas de Investigación	46
Limitaciones	46
Referencias	48
Anexo	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Estrategias de Regulación Emocional según Número de Ítems.</i>	30
Tabla 2. <i>Dimensiones del Apego Según Número de Ítems</i>	31

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Modelo De Regulación Emocional Basado En El Procesamiento Emocional.</i> <i>(Hervás, 2011).</i>	26
---	----

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Figura 2. <i>Distribución de estilos de apego: Apego seguro e inseguro</i>	32
Figura 3. <i>Distribución de estilos de apego</i>	34
Figura 4. <i>Distribución de las Estrategias de Regulación Emocional: Reevaluación cognitiva y Supresión Emocional</i>	35
Figura 5. <i>Implementación de las Estrategias De Regulación Emocional Según el Estilo de Apego</i>	38
Figura 6. <i>Utilización de las Estrategias de Regulación Emocional según Género</i>	40

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Resumen

En esta investigación el objetivo principal fue examinar y describir la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en la población adulta residente. Se utilizaron dos escalas para medir las variables mencionadas. El cuestionario de Apego Adulto (Camir-R) se utilizó para evaluar los estilos de apego adultos, mientras que una adaptación al castellano del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), validada en Buenos Aires, se utilizó para medir las estrategias de regulación emocional. La muestra consistió en 50 participantes seleccionados de manera aleatoria, quienes proporcionaron su consentimiento informado antes de participar en la investigación. En base al avance en las investigaciones sobre el concepto de estilos de apegos, se ha podido conocer la relevancia que obtiene el trato de los cuidadores principales en la primer infancia y cómo esto sigue tomando notoriedad en las formas de vinculación en la edad adulta; los cuidadores principales del niño son aquellos sujetos que cuidan física y psicológicamente de él y permanecen de manera continua en la vida del mismo. En tanto a las estrategias de regulación emocional, se adquieren a partir de las relaciones tempranas de apego, es un proceso cognitivo que el sujeto puede llegar a controlar y la regulación de la emoción se logra por medio de dos estrategias; reevaluación cognitiva y supresión emocional. Ambas variables serán desarrolladas primordialmente en el contexto familiar. Sin embargo, los resultados obtenidos en esta investigación no mostraron una relación significativa entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional. Esto indica que las estrategias de regulación emocional, como la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, no variarán en función de los diferentes estilos de apego.

Palabras Claves: Estilos de Apego, Regulación Emocional, Estrategias, Infancia, Adultos

Introducción

Planteamiento del Problema

Frente al presente trabajo, el objeto de investigación consiste en reconocer y evaluar la relación que existe entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional, específicamente la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. El propósito es comprender si los diferentes estilos de apego se relacionan con estas estrategias de regulación emocional en la población estudiada. La pertinencia de investigar estas variables y su relación se fundamenta en investigaciones previas que han demostrado cómo el estilo de apego, desarrollado principalmente en el contexto familiar, incide en la estrategia de regulación emocional que se emplea con mayor frecuencia. Esto implica determinar qué emociones experimentar, cuándo experimentarlas, en qué nivel experimentarlas, cómo expresarlas y qué estrategias de afrontamiento desplegar frente a adversidades en la vida cotidiana.

El estudio se llevó a cabo con una muestra de 50 participantes, seleccionados en un rango de edad comprendido entre los 18 y 40 años. No se excluyó por género, nivel educativo ni socioeconómicos. En consecuencia, la pregunta de investigación que orienta el presente trabajo se enfoca en cuál es la relación entre los diferentes estilos de apego y la regulación emocional en adultos de 18 a 40 años. En resumen, este estudio busca profundizar en la comprensión de la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional, específicamente la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, en una población adulta de 18 a 40 años. Mediante una muestra representativa y considerando la influencia del contexto familiar, se pretende examinar cómo estos factores se relacionan y contribuyen a la forma en que las personas gestionan sus emociones en situaciones cotidianas.

Estado del Arte

Un trabajo de análisis realizado por Rodríguez Vazquez (2021) mostró que en su investigación sobre Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima, se conformó por 143 jóvenes universitarios cuyas

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

edades oscilaban entre los 18 y 29 años. La presente muestra se alcanzó mediante invitación virtual por medio de la plataforma de Facebook, en la cual se intentó tener alcance de jóvenes de entre 18 y 29 años que sean alumnos de universidades privadas de Lima. Para evaluar el apego adulto se utilizó la escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisado, en su versión adaptada en Colombia por Zambrano et al. (2009). Por otro lado, para la regulación emocional se utilizó la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E, por sus siglas en inglés) en la versión adaptada en Chile por Guzmán-González, Trabucco, Urzúa, Garrido y Leiva (2014), en base a la versión española de la prueba (Hervás & Jódar, 2008). Para el reclutamiento de los participantes, se convocó vía online a la participación voluntaria de universitarios que actualmente estaban llevando cursos en una universidad privada de Lima, a los cuales se les presentó el enlace de la plataforma Google Docs. Cabe aclarar que en cuanto a los estilos de apego adulto, debido a que se obtuvo grupos con tamaño insuficiente para realizar las comparaciones entre los cuatro estilos de apego, se decidió analizar las diferencias en las dificultades de regulación emocional solo en los dos grupos de estilo de apego adulto con mayor cantidad de participantes. Los resultados revelaron una correlación positiva entre las dimensiones de ansiedad y evitación del apego y las dificultades en la regulación emocional. Específicamente, se encontró una correlación más fuerte entre la ansiedad y el descontrol emocional, mientras que la evitación se asoció más fuertemente con la confusión emocional. Además, se observaron correlaciones negativas entre ambas dimensiones del apego y la desatención y confusión emocional con la satisfacción en las relaciones de pareja. También se encontró una asociación negativa entre la desatención emocional y la edad y el tiempo de pareja. Además, se encontraron diferencias significativas entre las personas con y sin pareja actual en las dimensiones del apego y la confusión emocional. Por último, se observaron diferencias entre los estilos de apego seguro y preocupado en los resultados obtenidos.

En el campo de la investigación sobre estilos de apego y regulación emocional en estudiantes universitarios, el estudio realizado por Mayorga Parra y Vega Falcón (2021) proporciona una visión relevante para esta investigación. El objetivo del estudio fue identificar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios a través de una investigación relacional, observacional, prospectiva, transversal y analítica. La muestra consistió en 294 estudiantes

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

universitarios ecuatorianos, a quienes se les administró el Cuestionario Cartes: Modèles Individuelles de Relations (CaMiR-R) para evaluar los estilos de apego, y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) para medir la regulación emocional. Los hallazgos revelaron que, en relación a los estilos de apego, el 39,79% de los participantes presentaba un apego seguro, mientras que el 35,37% mostraba un apego evitativo y el 24,82% un apego preocupado. En cuanto a las estrategias de regulación emocional, se encontró que los participantes utilizaban tanto la supresión emocional como la reevaluación cognitiva en tres niveles. En relación a la supresión emocional, el 14,62% la empleaba a nivel bajo, el 27,21% a nivel medio y el 58,16% a nivel alto. Por otro lado, en cuanto a la reevaluación cognitiva, el 6,46% la utilizaba a nivel bajo, el 23,46% a nivel medio y el 70,06% a nivel alto. Destaca que en este estudio se observó que el uso de la reevaluación cognitiva a nivel alto (70,06%) fue superior al uso de la supresión emocional a nivel alto (58,16%). En los estudiantes universitarios, se observa una prevalencia de los estilos de apego evitativo y preocupado en comparación con el estilo de apego seguro. En cuanto a la regulación emocional, se utiliza tanto la reevaluación cognitiva como la supresión emocional en diferentes niveles: bajo, medio y alto. Se observa una correlación positiva entre el estilo de apego seguro y la reevaluación cognitiva, mientras que existe una correlación negativa entre el estilo de apego seguro y la supresión emocional. Por otro lado, se encuentra una correlación negativa entre el estilo de apego preocupado y la reevaluación cognitiva, y una correlación positiva con la supresión emocional. Por último, el estilo de apego evitativo muestra una correlación negativa con la reevaluación cognitiva y una correlación positiva con la supresión emocional.

De manera similar, Hanoos López (2020) también elaboró una investigación con el objetivo de medir la relación entre los diferentes estilos de apego y la desregulación emocional. La muestra se conformó por 607 sujetos de entre 18 a 89 años de edad. La investigación se realizó de manera transversal, considerando como variable dependiente las medidas del cuestionario DERS y como independiente el estilo de apego (CaMir- R). La desregulación emocional se evaluó mediante el cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz & Roemer, 2004), utilizando la adaptación al castellano de Hervás y Jódar (2008). En cuanto a la variable de Estilos de apegos, los mismos fueron evaluados con el cuestionario CaMir (Pierrehumbert et al., 1996).

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Asimismo, los resultados concordaron con la hipótesis de partida debido a que los individuos que poseen un apego seguro no cuentan con dificultades a hora de regularse emocionalmente si se compara con sujetos con tipo de apego inseguro. A propósito, este desenlace concuerda con otras investigaciones destacadas hasta el momento. Además, dentro del estudio se pudo delimitar que solo tienen relación con la desregulación emocional los apegos inseguros de tipo evitativo y ansioso y no el estilo de apego desorganizado, esto se debería a que las personas con apego desorganizado mostrarán estrategias regulatorias de forma variable, es decir, en circunstancias mostrarán niveles altos de ansiedad y en otras de evitación, lo que puede permitir la regulación emocional con diversas estrategias emocionales. Por un lado, el estilo de apego ansioso, debido a su hipervigilancia ha demostrado tener mayores niveles de desregulación emocional que el estilo desorganizado, y por otro lado, el estilo de apego evitativo tuvo mayor peso en la investigación debido a que fue la categoría con mayores niveles de desregulación emocional. Para finalizar, no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a regulación emocional.

Continuando con lo propuesto, en la investigación de Alcindor Huelva, et al. (2022) el objetivo principal fue estimar la puntuación total y las variables del cuestionario DERS para posteriormente comparar el perfil de las dificultades en la regulación emocional. La muestra se realizó con 63 adolescentes femeninas entre 16 y 19 años. Se administró el cuestionario CaMir-R (evaluación del apego en adolescentes), DERS (Escala de Dificultades en la Regulación Emocional). En este caso, los resultados obtenidos refieren a que las adolescentes con un estilo de apego inseguro tienen más dificultades para reconocer e identificar sus emociones, y para controlar sus conductas cuando se encuentran bajo un estado emocional intenso. En suma total, los antecedentes expuestos dan a conocer como varían las estrategias de regulación emocional según el estilo de apego que contruyó el sujeto a lo largo de su vivir.

Por otro lado, Blanco Fernández (2020) tiene como objetivo de su investigación analizar la relación existente entre el vínculo de apego que los adultos establecen con sus parejas, los estilos educativos percibidos cuando eran adolescentes y la capacidad para regular las emociones. Además, en esta investigación Blanco Fernández (2020) estudió las diferencias en el apego adulto y en la regulación emocional en función del

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

sexo. El estudio partió de una muestra de 115 participantes de ambos sexos con edades entre 18 y 35 años. Para evaluar las variables se utilizó la escala Experiences in Close Relationship, la escala de Afecto y la de Normas y Exigencias y la escala Emotion Regulation Questionnaire. Los resultados de la presente investigación dieron a conocer que la ansiedad en las relaciones de apego estaba relacionada de forma positiva con la crítica-rechazo de los cuidadores, así como las formas rígidas. Asimismo, se han observado diferencias significativas en función del sexo, siendo mayor la evitación en los hombres y la reevaluación cognitiva en mujeres. También se examinó la relación entre el apego adulto y la regulación emocional y los resultados confirmaron que la evitación se relaciona de manera positiva y moderada con la supresión emocional; esta conclusión coincide con la de otros autores, por lo que se puede mencionar que cuanto más elevada es la puntuación en evitación del apego en las relaciones de pareja, mayor es la supresión emocional a la hora de regular las emociones. Desde el modelo propuesto por Ainsworth et al. (1978), los individuos con un estilo de apego con elevado nivel de evitación aprendieron a regular sus experiencias afectivas desde un lugar de desconfianza, teniendo que bloquear emociones desde la conciencia, negando experiencias afectivas, reprimiendo recuerdos y apartándose de la angustia.

Las autoras Díaz-Mosquera, Merlyn, y Latorre (2021) han investigado sobre los estilos de apego adulto y la regulación emocional en población de Quito, Ecuador, cuyo objetivo era explorar la asociación entre estilos de apego adulto y regulación emocional. La muestra estaba compuesta por 290 participantes de 18 y 25 años provenientes de varias carreras universitarias en la ciudad de Quito. Se llevaron a cabo dos instrumentos; el primero fue la escala Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), con la que se evaluó el tipo de apego en las relaciones de pareja. El segundo instrumento fue la escala denominada Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). Los resultados evidenciaron que las mujeres participantes presentaron un mayor porcentaje de apego seguro (60%). No se encontraron diferencias significativas por género en los indicadores de regulación emocional. Sin embargo, se encontró una asociación significativa entre los estilos inseguros de apego adulto y la desregulación emocional en la población estudiada. En conclusión, se determinó que los modelos positivos de sí mismo y de los demás, así como niveles bajos de ansiedad y evitación,

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

presentes en el apego seguro, actúan como factores protectores que contribuyen a la regulación emocional.

Pérez Aranda et al., (2019), direccionaron su investigación a poder analizar los estilos de apego de hombres y mujeres que transcurrían por un lado la adultez temprana (20 a 40 años) y por otro, la adultez media (40 a 65). Ambos grupos etarios tenían una relación de pareja y vivían en la Ciudad de San Francisco. Esta investigación se llevó a cabo con una muestra de 100 personas para cada rango etario mediante el cuestionario Estilos de apego de Márquez et al., (2009). Los participantes firmaron una carta de consentimiento informado y de confidencialidad de datos personales. Finalmente, esta investigación evidenció que no existieron diferencias significativas en los estilos de apego de hombres y mujeres, aunque en las mujeres existió prevalencia en el apego ansioso y en hombres en el apego seguro. Por último, el estilo de apego seguro predomina en las personas en la adultez temprana, y el estilo de apego ansioso predomina en la adultez media.

En el campo de la investigación sobre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en adolescentes, el estudio realizado por Guevara Yucra (2022) en un centro educativo en la Ciudad de Arequipa brinda importantes aportes. Este estudio se propuso determinar la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adolescentes, utilizando el cuestionario de apego adulto CaMir-R y el cuestionario de Autorregulación emocional-ERQP. La muestra consistió en 85 estudiantes de secundaria, entre las edades de 14 a 17 años. Los resultados revelaron que el apego inseguro fue el estilo más común, representando un 43.5%, seguido de un 30.6% de apego seguro. Además, se observó la presencia de apego inseguro evitativo (25.9%), apego inseguro preocupado (14.1%) y apego desorganizado (5.9%). En relación a las estrategias de regulación emocional, se encontró que el 67.1% de los adolescentes mostraron un nivel regular de reevaluación cognitiva, mientras que el 61.2% emplearon la estrategia de supresión. Aunque no se identificó una relación significativa entre los estilos de apego y la estrategia de regulación cognitiva, los adolescentes con un estilo de apego inseguro evitativo mostraron una tendencia a utilizar la estrategia de supresión para inhibir la expresión emocional.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Echevarría Carrión (2020) llevó a cabo una investigación con el objetivo de analizar la relación entre el apego adulto, la regulación emocional y los estilos asertivos en pareja. La muestra estuvo compuesta por 138 sujetos que mantenían relaciones de aproximadamente 60,94 meses de duración. Los participantes completaron tres cuestionarios para evaluar las variables de interés. El cuestionario Experiences in Close Relationships-Spanish (ECR-S) se utilizó para evaluar los estilos de apego adulto. El Spanish Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) se empleó para medir la regulación emocional, y el Cuestionario de Asertividad en la Pareja (ASPA) se utilizó para evaluar los estilos asertivos en la relación de pareja. Los resultados de este estudio revelaron una relación positiva entre la evitación y la ansiedad en el apego con la supresión emocional. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas por sexo entre las dimensiones reevaluación cognitiva y supresión emocional. Además, parecería que la evitación en el apego disminuye a medida que aumenta la duración de la relación, lo que sugiere que el apego puede modificarse en el contexto de las relaciones vinculares. También, la ansiedad en el apego se correlacionó positivamente con la supresión emocional y no se relaciona significativamente con la reevaluación cognitiva. Estos hallazgos destacaron la relevancia del vínculo de apego y la inhibición emocional en el desarrollo de diversos estilos asertivos en la relación de pareja. Estos aspectos son pertinentes tener en cuenta debido a su influencia en la forma en que las personas experimentan y se relacionan en sus interacciones interpersonales. En resumen, el estudio de Echevarría Carrión (2020) aporta información valiosa sobre la relación entre estilos de apego, regulación emocional y estilos asertivos en parejas. Estos hallazgos contribuyen a una comprensión más amplia de los procesos emocionales y relacionales en el ámbito de las parejas, lo cual puede tener implicaciones relevantes en la práctica clínica y terapéutica.

En el campo de la investigación sobre trastornos por consumo de sustancias, Cocola (2022) se propuso analizar las puntuaciones, asociaciones y predicciones entre orientaciones de apego, regulación emocional y funcionamiento familiar en personas con trastornos por consumo de cocaína que no se encontraban en tratamiento. El objetivo de su investigación fue comprender mejor las características emocionales y relacionales de este grupo. Se utilizó un diseño de estudio cuantitativo, de tipo no experimental, de corte transversal, con un enfoque correlacional y predictivo. La

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

muestra consistió en 183 adultos con trastornos por consumo de cocaína, a quienes se les administraron varios cuestionarios para evaluar las variables de interés. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico diseñado ad hoc para obtener datos sobre las características sociodemográficas de los participantes. Además, se aplicaron la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), el Cuestionario de Experiencias en Relaciones Cercanas - Estructuras de Relaciones (ECR-RS) y la Escala de Evaluación de Adaptabilidad y Cohesión Familiar (FACES III). En relación a los resultados, se observó que la falta de aceptación emocional fue la dimensión de regulación emocional con la puntuación más alta, lo que indica que la mayoría de los participantes presentaba dificultades para aceptar sus estados emocionales. En cuanto a las orientaciones de apego, se encontró que las personas con trastornos por consumo de sustancias presentaron niveles más altos de apego inseguro en general. Los resultados también revelaron asociaciones significativas entre las dificultades en la regulación emocional, los estilos inseguros de apego y el funcionamiento familiar, donde el apego inseguro fue el factor que más contribuyó a estas relaciones. En resumen, el estudio de Cocola proporciona una visión más profunda sobre las interacciones entre orientaciones de apego, regulación emocional y funcionamiento familiar en personas con trastornos por consumo de sustancias, destacando la importancia de abordar estos aspectos en la intervención y tratamiento de dichos trastornos.

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

El objetivo general de la investigación es el siguiente:

- Evaluar cuál es la relación que existe entre los estilos de apego y las estrategias, reevaluación cognitiva y supresión emocional, de regulación emocional en adultos entre 18 y 40 años.

Objetivos específicos

1. Identificar qué estilo de apego se relaciona de manera más congruente con la estrategia de regulación emocional denominada reevaluación cognitiva

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

2. Describir qué estilo de apego se relaciona de manera más congruente con la estrategia regulatoria denominada supresión emocional
3. Analizar la prevalencia de los diferentes estilos de apego en la muestra de adultos entre 18 y 40 años.
4. Evaluar la frecuencia de presentación de cada una de las estrategias de regulación emocional en la muestra de adultos.

Hipótesis

La hipótesis general del trabajo hace referencia a que cada estilo de apego afecta a las estrategias de regulación emocional que va a alcanzar el adulto, es decir, se estima que frente a los distintos estilos de apego las estrategias de regulación emocional predominantes serán desiguales.

Por consiguiente, las hipótesis específicas serán las siguientes:

1. Se espera que los adultos con un estilo de apego seguro utilicen con mayor frecuencia la estrategia de reevaluación cognitiva en comparación con aquellos con estilos de apego inseguros.
2. Se espera que los adultos con un estilo de apego evitativo utilicen con mayor frecuencia la estrategia de supresión expresiva en comparación con aquellos con estilos de apego preocupado
3. Se espera que se presente diferencia significativa en la reevaluación cognitiva a favor de las mujeres y la supresión emocional a favor de los hombres.
4. Se espera que la mayoría de los participantes tengan apego seguro.

Marco Teórico

A medida que incrementaron las investigaciones sobre la Teoría del Apego, diversas son las investigaciones que muestran atracción en estudiar esta teoría y cómo esta influye en los sujetos. Grandes aportes se han construido al correr del tiempo, la

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

conceptualización del apego y la explicación de teorías que lo solventan colaboraron para una mayor comprensión del desarrollo humano, ocupando un lugar sobresaliente en la historia de la psicología.

Gonzalez Santana (2022) en su artículo de revisión refiere que la inclinación de Bowlby (1998) por las investigaciones de otros autores como Lorenz (s.f), el cual se interesaba por la impronta de la figura materna en algunas especies de aves, Harlow (1958), que realizaba investigaciones con madres inanimadas en monos Rhesus y, también Spitz (1965), quien estudió a niños en situaciones de privación materna, tanto la inspiración que obtenía por los autores mencionados como por la propia observación de los problemas emocionales presentes en niños institucionalizados, lo impulsaron a idear que estos infantes presentaban significativos problemas en crear y sostener vínculos cercanos, enlazando con la falta de una figura de referencia contundente con la que se pueda originar un sólido apego durante la infancia.

Tal como mencionan Riveros Gómez, y Salvatierra Medina (2022), se observa que los niños vienen al mundo biológicamente preprogramados para conectarse con otros porque les ayudará a sobrevivir. El Apego para Bowlby (1993), considerado el padre de esta teoría, es aquella tendencia a formar lazos emocionales con personas que son significativas y tiene dos finalidades básicas; por un lado la supervivencia y por el otro, la formación de estructuras de significado que permitan interpretar la experiencia.

La teoría del Apego según Bowlby (1988) define que los vínculos afectivos tempranos constituidos con las figuras parentales significativas predicen el posterior desarrollo cognitivo, las habilidades sociales y el componente afectivo de las relaciones, de manera tal que estas bases cumplen roles relevantes y repercuten en la calidad de las futuras relaciones. En este sentido, Bowlby (2009), hace referencia que el apego es cualquier forma de conducta que aspira a alcanzar o conservar la cercanía de la madre o aquel cuidador principal, en este intento de conservar la proximidad se involucran los componentes emocionales, cognitivos, conductuales y sociales.

Gonzalez Santana (2022) en su artículo describe que;

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

los seres humanos creamos vínculos emocionales; y lo que facilita que se desarrollen y se mantengan lo denominamos representaciones mentales (de uno mismo y de los demás —modelos operativos internos—), ayudándonos así a entender el mundo y reaccionar adecuadamente, a predecir y comprender los sucesos, a iniciar y mantener conductas que favorecen la supervivencia (como el mantenimiento de vínculos) y a sentirnos seguros (pàg.1)

Ainsworth et al. (2015) confirman que las relaciones de apego madre-hijo pueden ser medidas y caracterizadas, y para ello propone la “situación del extraño”, dicha propuesta es una metodología de laboratorio que permitió clasificar las diferencias en el apego de la siguiente manera: apego seguro, apego evitativo, apego ambivalente o resistente. Si hablamos de apego seguro, se encontró que en la sala de juego, los niños en presencia de su madre se sentían seguros con la figura de la misma y de esta manera, se daba comienzo a la exploración. En cambio, al estar ausente su madre en la habitación, se afectaba su capacidad de exploración y su comportamiento, hasta que volvían a retomar contacto con su cuidadora y retomaban la exploración. En base a lo relatado, Ainsworth et al. (2015) observaron que la relación de estos infantes con sus cuidadoras en el hogar era de inmensa sensibilidad, y caracterizó este patrón de conducta como saludable, ya que las madres les otorgan confianza y protección frente a la exploración. En tanto al apego inseguro ambivalente, en la metodología de la “situación del extraño” mencionada anteriormente, Rocha Narváez et al. (2019) han interpretado en su artículo que los infantes exploraban con dificultad el espacio frente a la preocupación por la presencia o la ausencia de sus cuidadoras. Los mismos sufrían su ausencia, pero cuando ellas regresaban dudaban en aproximarse, oponiéndose al contacto. Idéntica era la situación que se proyectaba en los hogares, donde las cuidadoras de estos niños oscilaban entre conductas sensibles e indiferentes lo que origina estos comportamientos inciertos en los infantes.

Bowlby (1979) expone ciertos puntos que son representativos de su Teoría del Apego; en tanto a la búsqueda de comodidad y refugio seguro frente al peligro o amenaza. Por añadidura, una base segura es un rasgo relacionado con la capacidad del niño de percibir que, puede experimentar su entorno de manera más segura; el rasgo de

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

zona segura alude a que el apego es una figura que se utiliza para percibirse cómodo y resguardado ante circunstancias que crean amenaza o miedo. Como bien menciona Bowlby (1979) la ansiedad de separación no es la cualidad del apego, sino que por lo contrario, es la falta del mismo lo que crea inseguridad en el infante. Recapitulando, Gonzalez Santana (2022) menciona que en circunstancias normales y con un apego de funcionamiento normal, si se diese una situación amenazante, el niño puede expresar su malestar y recibir una respuesta sensible por parte de la figura de apego, que le permitirá minimizar el impacto del temor generado; teniendo en consideración que la búsqueda innata de protección ante las amenazas se regula por lo que se denomina Modelos Operativos Internos (MOI).

Marrone (2022) en su artículo de revista menciona el término de Modelos Operativos Internos (MOI) que postula Bowlby (1973), el mismo expone que desde la temprana infancia, cada sujeto organiza paulatinamente representaciones internas de los vínculos que desarrolla con sus figuras de apego. El término de MOI es un punto central en la teoría del apego. Los MOI son mapas cognitivos, esquemas o representaciones mentales que un sujeto fabrica de sí mismo, de sus figuras de apego y de los vínculos. Los modelos operativos internos se construyen en base a aquellas experiencias reiteradas, en las cuales el niño va produciendo expectativas de sus relaciones. Al mismo tiempo, esas representaciones mentales generalizan, direccionan y configuran la interacción con los demás.

Ahora bien, los modelos operativos internos se componen por dos supuestos que los definen:

- La representación de la figura de apego como alguien que emitirá una respuesta (o no) a las demandas de protección y soporte.
- la representación de uno mismo como sujeto merecedor (o no) de obtener esa protección o calidad de cuidado.

Otro punto que señala Marrone (2022) es la autoestima, este concepto hace referencia al valor de sí mismo que el sujeto construye dentro de esta ecuación intersubjetiva, con estos componentes relacionales primarios, en constante reformulación.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Bowlby (1988) postula que, para que el niño continúe sintiéndose seguro y manteniendo el desempeño acorde a su edad, es fundamental que los modelos operativos internos tanto de niños como de sus respectivos padres se vayan adaptando al desarrollo de sus capacidades físicas, sociales y cognitivas. Por lo que refiere a las emociones, estas representaciones mentales se vinculan a los estados emocionales.

En cuanto a lo expuesto por Marrone (2022), los individuos con una historia de apego construida de manera eficiente poseen una manera eficaz y directa de regular emociones. El autor alude a que la confianza en la capacidad regulatoria de los otros es aprendida por experiencias familiares, apoyó sus fundamentos sobre la adquisición de confianza en base a diversas circunstancias infantiles con sus figuras de apego, que responden gran parte del tiempo de manera empática y afectiva ante aquellas comunicaciones de amenaza, es por lo que los infantes aprenden a obtener seguridad en la capacidad regulatoria de los otros. A su vez, estos niños y niñas tienen confianza en sus figuras de apego, de tal forma que no presentan significativas dificultades para exponer su vulnerabilidad y solicitar ayuda cuando lo sienten necesario. Por lo tanto, en condiciones infantiles hostiles, al advenir etapas posteriores del ciclo vital se genera un fallo en la capacidad de autorregulación o en la búsqueda de la regulación en otros sujetos que probablemente puedan contestar con afecto y empatía. Por esta razón, la respuesta sensible del cuidador es primordial para la regulación de las emociones del infante.

Construcción del Apego

Así mismo, Bowlby (1979) manifiesta que el apego no se conforma una única vez en la vida del ser humano, sino que se consolida mediante cuatro etapas que se identifican entre el niño y su cuidador. Según Gonzalez Santana (2022) la construcción del apego consta de las siguientes etapas.

Del Nacimiento a las 6 Primeras Semanas

Esta fase se denomina fase de pre-apego: es en esta fase donde el bebe acepta, sin selección, a cualquiera que le provea la comodidad, también a través de la sonrisa o el llanto, determinados genéticamente, intenta registrar el acercamiento y el contacto físico de los otros. El bebè responde a estímulos externos, el reconocimiento es muy

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

rudimentario hacia la madre aunque si bien demuestra preferencia por la voz de ésta frente a la de cualquier otro sujeto, el apego todavía no existe como tal.

De 6 Semanas a 6 Meses

En este lapso de tiempo, se desarrolla la construcción y reconocimiento de la figura de apego. El infante muestra ansiedad cuando se lo aparta de los otros, pero no especialmente con la ausencia de su cuidadora, aunque da inicio a orientar su conducta y a responder de manera concreta a ésta.

6 Meses a 3 Años

A partir de este periodo de tiempo, comienza la experimentación y regulación del apego.

Fase de apego Propiamente Dicho. De los 6 a 18-24 meses se presenta un vínculo materno particular y preponderante, manifestando su malestar cuando ésta se ausenta. Al cumplir el 8º mes, el infante puede esquivar la interacción con otros individuos, anhelando sólo estar con su cuidadora; siendo su objetivo preeminente atraer la atención materna y que la misma se encuentre todo el tiempo presente.

Formación de Relaciones Recíprocas. Entre los 18 y 24 meses, el infante comienza a discernir que la madre no se ausenta de forma definitiva, logrando permanecer apacible. El niño comenzará a predecir su entorno gracias a la aparición de lenguaje y con ayuda de la capacidad de representar mentalmente a su cuidadora, por ende si sus cuidadoras manifiestan el motivo por el cual se deben marchar, estos son capaces de padecer menos su ausencia que si no se les haría saber tal motivo. Conviene destacar que es en el primer año cuando se internaliza la relación de apego. Esta relación de apego que es interiorizada, propicia estabilidad en el niño y también en la familia, además cuando esto sucede, comienzan a propagarse las funciones básicas del apego en la conducta del infante; la proximidad a la figura de apego, la búsqueda de acogida ante la amenaza y la base segura que permitirá poder explorar el contexto.

3 Años - Adolescencia

Transcurriendo esta etapa, el niño desarrolla el lenguaje y la capacidad de mentalización, por lo que comienza a observar el mundo desde la perspectiva de sus

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

interacciones con sus respectivos pares y a su vez, se favorece el desarrollo de habilidades para la creación y el mantenimiento de vínculos. Se puede argumentar que esta fase provoca respuestas complejas para evitar la separación.

Adolescencia

Según Bustamante Espinoza et al. (2022) y basándose en la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia se refiere a un periodo psicosociológico que ocurre entre la infancia y la edad adulta. Durante esta etapa, se experimentan características y necesidades propias, acompañadas de diversos cambios a nivel físico, psicológico, emocional y social

Morán Kneer y Martínez Guzmán (2019) en su revisión sistemática sobre el apego en la adolescencia marcan la necesidad de conocer acerca del desarrollo socio-afectivo en el adolescente a partir de la teoría del apego. Así también, estos autores hacen referencia a que el mismo Bowlby (1988) confirmaba la relevancia de admitir la necesidad de una figura de apego, a pesar de que la mayor parte de los estudios están destinados a indagar sobre la infancia, pero esta también se genera en adolescentes. Esto último se puede argumentar debido a que las relaciones de apego en esta etapa vital cumplen un rol esencial en el ajuste general del individuo, de manera tal que una serie de tareas en este periodo del desarrollo son resueltas en este contexto de relaciones. Moran Kneer y Martinez Guzman (2019) hacen referencia a la relevancia que posee tener conocimiento sobre el apego en la adolescencia pero a su vez, mencionan la existencia de un punto a destacar, el mismo trata que la mayor parte de las investigaciones están realizadas en Estados Unidos y en el continente Europeo, existiendo escasez de evidencia propia de Latinoamérica que nos permita comprender cómo la cultura de nuestro continente atraviesa la teoría del apego y la adolescencia. Aun así, la presente etapa según describe Gonzalez Santana (2022) en relación con la construcción de la figura de apego, es caracterizada por el duelo y el re-apego, ya que se produce el desapego con las figuras parentales, lo que genera un sobresalto, envuelto en reacciones variadas; posterior a esto sobrevendrá el re- apego a nuevas figuras, tanto adultos como pares.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Vida Adulta

En esta etapa del ciclo vital se puede observar el apego entre pares. De esta manera, en la pareja se presenta el apego entre iguales, este tipo de apego no se suele situar en la infancia. Según Ferré Rey (2020), los adultos, gracias al progreso en el desarrollo de sus habilidades mentales, poseen una mayor capacidad para afrontar y soportar separaciones prolongadas de su figura de apego. En contraste, en la infancia se requiere verificar con frecuencia la disponibilidad de la figura de apego. Ferré Rey (2020) hace referencia al modelo integrador desarrollado por Mikulincer y Shaver (2003, citados por Ferré Rey, 2020), que aborda la activación y dinámica del sistema de apego en la adultez. Este modelo propone la existencia de tres módulos que explican cómo se produce dicha activación y la dinámica del sistema de apego.

Primer Módulo. Tiene la función de evaluar posibles amenazas. En caso de que exista una amenaza, se activa el sistema de apego y, en consecuencia, se despliega la *estrategia primaria* de apego que consiste en buscar cercanía con la figura de apego para recibir protección y apoyo. Estas conductas pueden manifestarse de diversas maneras, como expresar emociones negativas o buscar activamente el acercamiento a la otra persona. Sin embargo, en el caso de los adultos, no es necesario que esta aproximación sea física, sino que puede ser simbólica, a través de la activación de representaciones mentales de las figuras de apego, lo cual les brinda seguridad.

Segundo Módulo. Se encarga de supervisar y evaluar la disponibilidad de la figura de apego. La respuesta de la figura de apego tendrá un impacto en la sensación de seguridad dentro de la relación de apego, que varía de una persona a otra y tiene repercusiones psicológicas y en el estilo de apego. Cuando la figura de apego responde adecuadamente cuando se necesita, permite a la persona recuperarse emocionalmente y sentirse segura. Además, les brinda la creencia de que pueden enfrentar situaciones estresantes. Estas personas utilizan estrategias basadas en la seguridad, buscando reducir la angustia, establecer y mantener vínculos cercanos con los demás y fortalecer su propio ajuste personal. La repetición de estas experiencias conduce a un estilo de apego seguro. Por el contrario, cuando la figura de apego no responde de manera adecuada a nivel físico y/o emocional, la persona no puede disminuir su angustia, lo que genera sentimientos de vulnerabilidad e incertidumbre al desconocer si podrá estar seguro. La repetición de estas experiencias da lugar a un estilo de apego inseguro.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Tercer Módulo. Se encarga de evaluar si acercarse a la figura de apego sería efectivo para manejar la inseguridad y la amenaza. En caso de que la estrategia de apego principal no sea útil para regular las emociones y, por el contrario, aumente la angustia y la inseguridad, es necesario buscar una alternativa mediante el desarrollo de estrategias de apego secundarias. Estas estrategias implican la desactivación o la hiperactivación del sistema de apego.

Estrategias de Desactivación. Estas personas eligen enfrentar las amenazas por sí mismas y no buscan a la otra persona. Con el objetivo de evitar el dolor causado por la falta de disponibilidad de la figura de apego, desactivan su sistema de apego.

Estrategias de Hiperactivación. A pesar de que la figura de apego no satisface sus necesidades, estas personas persisten en su búsqueda por mantener la proximidad a ella, aumentando y manteniendo la activación y la atención hacia dicha figura con el objetivo de obtener su apoyo.

Este componente está involucrado en la expresión de los estilos de apego (preocupado o evitativo) y las estrategias de regulación emocional de cada individuo.

Tipos de Apego Adulto

De La Hoz Espinosa (2022) expone que con posterioridad a la teoría del apego infantil de Bowlby (1988) se ha desplegado variedades de investigaciones sobre el apego adulto, con el fundamento, según Melero y Cantero (2021), de que los estilos de apego que se internalizan en la infancia continúan interviniendo en los vínculos que las personas establecen a lo largo de su vida. Uno de los modelos de apego adulto más influyente fue el pensado por Bartholomew y Horowitz (1991), los mismos describieron cuatro tipologías de apego adulto, relacionadas con la representación que tiene el individuo de uno mismo y de los demás.

Apego Seguro. Se caracteriza por poseer una imagen positiva de uno mismo y de los demás. El individuo mantiene sensación de valía personal y confianza en sus propias habilidades. Han construido una autoestima elevada y adecuada autonomía. Para estos sujetos, sus figuras de apego simbolizan una fuente de seguridad a nivel afectivo, por lo que, en situaciones de amenaza o desregulación emocional, recurren a buscar su proximidad.

Apego Preocupado o Ambivalente. Estos sujetos suelen tener baja autoestima, esto es potenciado en base a una imagen negativa de sí mismo, pero positiva de los

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

otros. Suelen ser sujetos más dependientes y mostrarse hipervigilantes ante posibles señales de abandono; ante estas situaciones utilizan estrategias para incrementar sus emociones, buscando la proximidad de sus figuras vinculares. Sin embargo, estos sujetos suelen presentar dificultades para buscar sus figuras de apego ya que sienten incertidumbre acerca de si van a estar disponibles para ellos.

Apego Alejado o Evitativo. Estos sujetos poseen alta autoestima basada en la visión positiva de ellos mismos y negativa de los demás. Se caracterizan por falta de sensibilidad para recurrir eficazmente a sus figuras de apego y para captar señales de aspecto o cuidado. Suelen optar por mecanismos de defensa que se vinculan con la desconexión afectiva y la evitación de proximidad. Se puede decir que su sistema de apego estaría desactivado.

Apego Temeroso o Desorganizado. Se caracteriza por tener imagen negativa de sí mismos y de los otros. Es frecuente que sientan que las personas de su entorno no estarán disponibles cuando se los necesite, por lo que influye en su baja autoestima. Utilizan una combinación de estrategias desorganizadas de hiperactivación y desactivación de sus sistema de apego, que conlleva a tener dificultad para ampararse en sus figuras vinculares de forma eficaz y esto es consecuencia también de la falta de habilidades sociales.

Recapitulando, Marrone (2022), ha hecho referencia a la relevancia que conlleva que individuos construyan una historia de apego de manera eficaz, debido a que los mismos podrán mantener una adecuada y eficiente forma de regular las emociones. Milozzi y Marmo (2022) comentan que a lo largo del tiempo se han propuesto diversas referencias que verifican que las relaciones de apego son cruciales para el desarrollo estructural del cerebro derecho. A su vez, estos sistemas se encuentran implicados en el procesamiento de las emociones, la modulación del estrés y la autorregulación.

Regulación Emocional

Tal y como menciona Marrone (2022), los seres humanos precisamos contar con individuos cercanos a nosotros mismos para que colaboren en nuestra regulación emocional en situaciones que permanecemos desregulados. Otro punto relevante es, que si en la infancia el sujeto tiene figuras de apego que colaboran en su regulación, se comenzará a internalizar esa función con la consecuencia que se irá alcanzando mayor

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

autonomía para regular las propias emociones sin gran asistencia de los otros; a pesar de encontrarse en situaciones de alta adversidad y amenaza en la vida, estos individuos con una historia de apego fuerte pueden requerir de ayuda externa pero, saben buscarla.

Donovan (2021) apunta a que el término de regulación emocional está fuertemente relacionado con el concepto de competencias emocionales; las mismas representan a un conjunto de capacidades, habilidades y actitudes imprescindibles para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de manera oportuna las reacciones emocionales. Asimismo, según el Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica de la Universidad de Barcelona estas competencias se alcanzan mediante el aprendizaje a lo largo del desarrollo vital, y se distribuyen en cinco grupos; conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades de la vida para el bienestar. Por ende, el proceso de regulación de las emociones se lleva a cabo mediante la toma de conciencia de las mismas.

Mikulincer, Shaver & Pereg (2003, como se citó en Rodríguez Vazquez, 2021) exponen que así como la teoría del apego es uno de los marcos conceptuales esenciales para poder comprender las interacciones sociales, también es relevante poder conocer el proceso de regulación emocional. Thompson (1994) define a este concepto como el conjunto de procesos extrínsecos e intrínsecos encargados de guiar y modificar las reacciones emocionales, específicamente las características de éstas, en tanto a intensidad y duración. Por otro lado, este concepto también es definido por McClelland et al. (2010, como se citó en Guevara Yucra, 2022). Estos autores detallan que este término hace alusión a la capacidad del sujeto para ajustar la emoción, la cognición y el comportamiento a fin de satisfacer sus necesidades tanto internas como externas.

Cuando se hace referencia a este concepto, según narran Olhaberry y Sieverson (2022) se apunta a aquellas habilidades que se desarrollan en todo el ciclo vital del ser humano. Al comienzo del ciclo vital, la regulación es primordialmente externa, a esto se le denomina heteroregulación, progresivamente los bebés van adquiriendo mecanismos autorregulatorios. A mediados de los 3 meses irán presentando conductas para consolarse independientemente del comportamiento de sus cuidadores primarios. Durante los 7 meses los bebés han desarrollado considerablemente la memoria, y es esto lo que les permite poder anticiparse a circunstancias y estar listos para lo que

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

acontecerá; este mecanismo es clave para ayudar a la regulación. Luego, en su primer año de vida, se aumentan los recursos comunicativos mediante el lenguaje gestual y verbal, este progreso permite la manifestación de sus necesidades y la disminución del estrés a partir de esta comunicación con sus cuidadores principales. Además, entre los 15 y los 18 meses, se constató el desarrollo de un patrón de apego con cada cuidador principal, y si los mismos corresponden a patrones de apego seguro, la disponibilidad y atención del cuidador cooperarán a la regulación del niño frente a estresores. Aun así, entre los 3 y 4 años se observa la reducción del egocentrismo en el niño y los mismos pueden identificar cómo se sentirán los otros en determinadas circunstancias, pudiendo comprender que no todos sienten igual que ellos. Ahora bien, es a partir de los 7 años cuando la mayoría de los infantes han desarrollado la complejidad cognitiva necesaria para poseer la capacidad definida como “mentalización”, la cual hace referencia a lograr pensar en sí mismos y en los demás en términos de estados mentales. Olhaberry y Sieverson (2022) indican que al mismo tiempo que el adulto cuidador alcanza autorregularse y co-regular al niño, estas prácticas moldearán el manejo de sus propias emociones en el futuro. Los propios cuidadores primarios colaboran con rutinas y cuidados sensibles, beneficiando externamente la regulación del estrés, lo que afianzará los cimientos para el desarrollo de habilidades autorregulatorias.

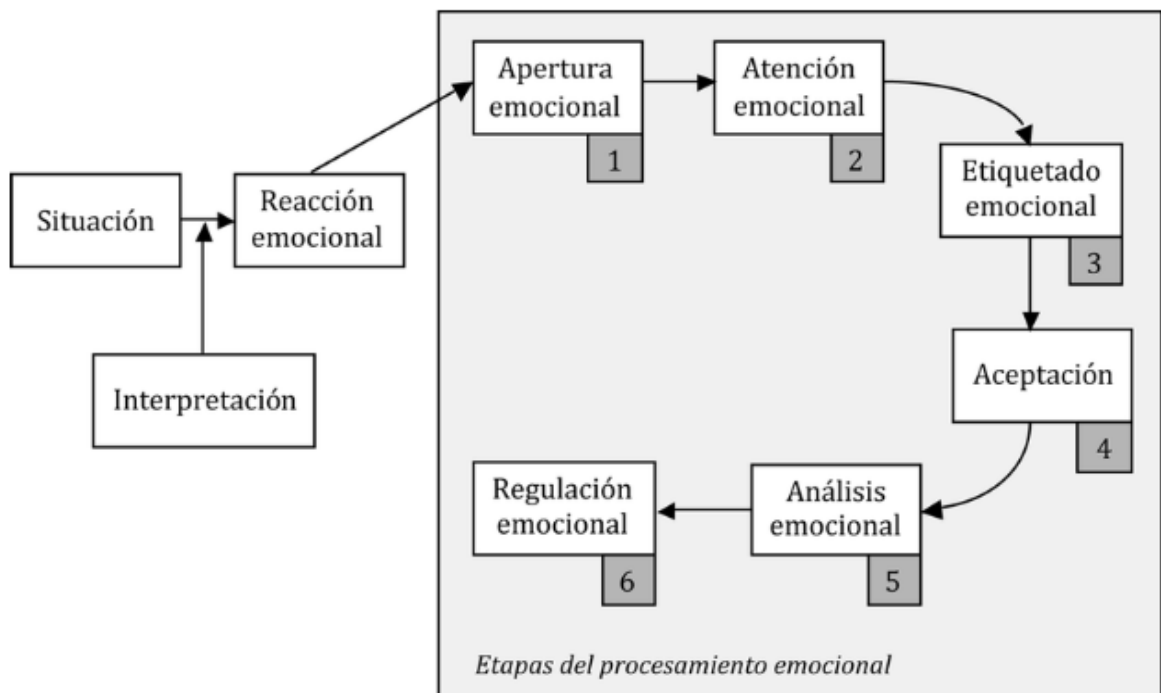
Garrido Rojas (2006, como se citó en Mónaco, de la Barrera y Montoya Castilla, 2021) describe que en la etapa adulta se puede percibir que las personas que poseen un estilo seguro de apego tienen mayor facilidad para buscar apoyo emocional e instrumental, y pueden confiar, concibiendo a los demás como fuente de apoyo. Estos individuos tienen mayor viabilidad para manifestar y experimentar sus emociones, además, pueden buscar apoyo cuando se encuentran bajo factores estresores y emplean formas constructivas de regular sus emociones. Ahora bien, en los sujetos con estilo de apego inseguro, ante altos niveles de ansiedad suelen desplegar estrategias de apego secundarias y para regular el estrés reaccionan hiperactivando sus estrategias de búsqueda de proximidad, caracterizándose por tener baja capacidad de regular sucesos emocionales negativos. Los individuos con alta evitación poseen restricciones para reconocer el estrés y llevan a cabo la desactivación emocional como estrategia de regulación, apartando de su conciencia recuerdos y pensamientos dolorosos.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

El Modelo de Regulación Emocional basado en el Procesamiento Emocional (Hervás, 2011) fue uno de los modelos con mayor aprobación respecto a la regulación de las emociones. El mismo expone que las emociones traumáticas o intensas a las que el individuo se expone no son las únicas que requieren un procesamiento emocional, por lo contrario, este proceso conlleva beneficio con todas las emociones. El autor hace alusión a seis pasos que predisponen un procesamiento emocional eficiente y por consiguiente, una apropiada regulación emocional. Este modelo se puede visualizar en la **Figura 1**.

Figura 1.

Modelo De Regulación Emocional Basado En El Procesamiento Emocional. (Hervás, 2011).



Mónaco et. al (2021) aluden a que la regulación emocional en la adultez se encuentra estrechamente relacionada con otras variables, como pueden ser, la salud mental, el rendimiento laboral y la felicidad.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Estrategias de Regulación Emocional

Gross (1999) se centra en dos estrategias de regulación emocional que buscan modificar la manifestación de las emociones. Estas estrategias se basan en las distintas etapas del proceso de evaluación de la respuesta emocional. Silva (2005, citado en Guevara Yucra, 2022) indica que, aunque existen varias formas y estilos de regulación emocional, dos de las más investigadas son la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. La reevaluación consiste en atribuir un significado no emocional a una situación, mientras que la supresión implica controlar las emociones mediante una respuesta física. Se ha observado que, en situaciones desagradables, la reevaluación cognitiva puede reducir significativamente las experiencias negativas. Aunque la supresión no puede lograr este tipo de reducción, sí disminuye considerablemente la expresión de las emociones, lo que puede generar un aislamiento de los estados internos de la persona.

Reevaluación Cognitiva. De acuerdo con Gross y John (2003), la reevaluación cognitiva implica un cambio en el pensamiento o la distracción de la atención hacia otra situación con el fin de evitar la intrusión de emociones negativas. Esta estrategia busca regular el impacto emocional de manera efectiva al modificar los procesos cognitivos del individuo.

Supresión Emocional. Según Gross y John (2003), la supresión consiste en la inhibición de la expresión conductual de las emociones, lo que implica modificar la manifestación externa de la respuesta emocional.

Apego y Regulación Emocional

Según la perspectiva de Sroufe (2000), el apego se refiere a una relación especial entre el bebé y su cuidador/a, la cual se desarrolla y evoluciona durante el primer año de vida y más adelante. Es inherentemente un constructo emocional, ya que implica no sólo la existencia de un vínculo afectivo entre el bebé y sus padres, sino también se caracteriza por la capacidad de regular las emociones del bebé. Durante los primeros seis meses, el bebé adquiere algunas habilidades reguladoras de su estructura que le permiten regular sus emociones gracias al cuidado y la atención proporcionados por sus figuras de apego. El cuidador reconoce las señales emocionales del bebé, les asigna

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

significado y responde a ellas. Hasta los seis meses, la regulación emocional ocurre de manera involuntaria por parte del bebé, pero a partir de los seis y hasta los doce meses, el bebé se comunica de forma intencional con su cuidador, tomando medidas para establecer contacto y lograr sus objetivos, lo que ayuda a estabilizar sus emociones.

Shaver y Mikulincer (2002, como se citó en Guevara Yucra, 2022) realizaron una revisión de investigaciones sobre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional. Destacan que las personas con un apego seguro tienden a sentirse menos intimidadas ante situaciones estresantes, expresan sus emociones verbalmente, no se sumergen en preocupaciones y recuerdos negativos, buscan apoyo cuando están bajo estrés y utilizan métodos constructivos para enfrentar las dificultades. Por otro lado, aquellos con apegos inseguros evitativos se caracterizan por tener sus estrategias desactivadas, incluyendo la negación defensiva de pensamientos y recuerdos dolorosos, y no reconocen su propia hostilidad. Por último, aquellos con apegos ansiosos presentaron varios efectos consistentes con la hiperactivación de estrategias, como un acceso acelerado a recuerdos dolorosos y una dificultad para regular los recuerdos emocionales negativos, lo cual es coherente con su constante preocupación y tendencia a perderse en recuerdos negativos.

Método

Diseño de estudio

Para la presente investigación se diseñó un estudio cuantitativo, de tipo no experimental, de corte transversal, con la finalidad de analizar si se presenta correlación entre los estilos de apego y la regulación emocional en la población adulta.

Participantes

La muestra de la investigación está compuesta por 50 sujetos adultos de 18 a 40 años, sin exclusión de género o nivel socioeconómico. De los participantes, 15 (30%) eran hombres y 35 (70%) eran mujeres. Estos números reflejan la distribución de género de la muestra. Antes de administrar los instrumentos seleccionados, todos los participantes leyeron y completaron un consentimiento informado que fue proporcionado a través de un formulario en línea (Google Forms). El consentimiento

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

informado incluía información detallada sobre el propósito del estudio, los procedimientos involucrados y los posibles riesgos y beneficios. Se enfatizó a los participantes que su participación era voluntaria y que podían retirarse en cualquier momento sin consecuencias negativas. Aquellos que no completaron el consentimiento informado no pudieron participar en el estudio.

Instrumentos

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

Esta escala evalúa dos factores de la Regulación Emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional. El ERQ es una escala autoinformada que consta de 9 ítems (6 para reevaluación y 3 para supresión), con un formato de respuesta tipo Likert de 1 a 7. En este trabajo, se utilizó la adaptación del Cuestionario de Pagano y Vizioli (2021) en población adulta de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense. Salguero, Fernández-Berrocal y Gross (2013) adaptaron el instrumento al idioma español en una muestra de 866 adultos españoles de entre 18 y 80 años. Estos antecedentes respaldan la validez de constructo y confiabilidad del ERQ en adaptaciones realizadas en diferentes regiones. La adaptación local del ERQ permitió medir la reevaluación cognitiva y la supresión emocional, ya que previamente no se disponía de instrumentos abundantes que evaluaran el constructo de Regulación Emocional. En cuanto a la fiabilidad interna, se encontraron resultados similares a los obtenidos en la versión original del instrumento, los cuales son considerados aceptables y buenos para ambos factores. La regulación emocional se refiere a los procesos que influyen en las emociones de un individuo, cómo las experimenta y expresa. Es un proceso crucial para lograr estados afectivos deseados y metas intencionales, así como para la capacidad de abandonar un estado emocional determinado. En el ámbito clínico, se ha observado que estrategias desadaptativas de regulación emocional están asociadas con un aumento de sintomatología en diversas patologías. Gross y John (2003) desarrollaron un modelo de regulación emocional que clasifica las estrategias en dos grupos principales: *reevaluación cognitiva* y *supresión emocional*. La reevaluación cognitiva implica un cambio a nivel cognitivo y consiste en mentalmente modificar la forma en que se percibe una situación antes de que ocurra, teniendo en cuenta sus posibles consecuencias. Por otro lado, la supresión emocional está relacionada con la

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

influencia sobre la respuesta emocional una vez que esta ha comenzado, involucrando la inhibición del comportamiento expresivo asociado al estado emocional.

Tabla 1

Estrategias de Regulación Emocional según Número de Ítems

Estrategias de Regulación Emocional	Ítems
Estrategia de reevaluación cognitiva	06
Estrategia de supresión	04

Cuestionario del Apego Adulto (Camir-R)

Se utilizó la versión en español desarrollada por Balluerka et al. (2011). Este cuestionario se basa en la evaluación que el sujeto realiza sobre las experiencias pasadas y presentes en el funcionamiento familiar. Se eligió este instrumento, por su breve y sencilla aplicación, que resultó idónea en la evaluación de apego adolescente y adulto, también presentó una adecuada fiabilidad y validez tanto en poblaciones clínicas como no clínicas, con un coeficiente de Alpha de Cronbach entre 0,60 y 0,85, salvo la dimensión permisividad parental. Las correlaciones test- re test indicaron un valor superior a 0,56 excepto en la dimensión mencionada anteriormente que presentó un valor de 0,45. Consiste en 32 ítems distribuidos en siete dimensiones: Seguridad, Preocupación Familiar, Interferencia de los Padres, Valor de la Autoridad de los Padres, Permisividad Parental, Autosuficiencia y Rencor contra los padres, y Traumatismo Infantil. Cada una de las dimensiones está representada por un conjunto de enunciados como se evidencia en la siguiente tabla.

Tabla 2

Dimensiones del Apego Según Número de Ítems

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Dimensiones	Ítems
Seguridad, disponibilidad y apoyo de las figuras de apego	07
Preocupación familiar	06
Interferencia de los padres	04
Valor de la autoridad de los padres	03
Permisividad parental	03
Autosuficiencia y rencor contra los padres	04
Traumatismo infantil	05

Procedimiento

En primer lugar, se estableció contacto con la Facultad UFLO para obtener la aprobación ética de la investigación y diseñar el consentimiento informado. La difusión del estudio se llevó a cabo de manera aleatoria, utilizando diversas plataformas digitales y redes sociales, mientras que el contacto con cada participante se realizó de forma virtual. A cada participante se le proporcionó un formulario de Google que incluía el consentimiento informado, el cual debían leer y aceptar para poder tomar parte en el estudio. Una vez obtenido el consentimiento, se procedió a recopilar los resultados de los cuestionarios administrados utilizando las mismas plataformas digitales. Estos datos fueron analizados con el fin de examinar las relaciones entre las variables de interés y responder a los objetivos planteados en la investigación.

Resultados

A continuación, se presentarán los resultados de la investigación. En primer lugar, se reportan los resultados descriptivos de las dimensiones asociadas al apego

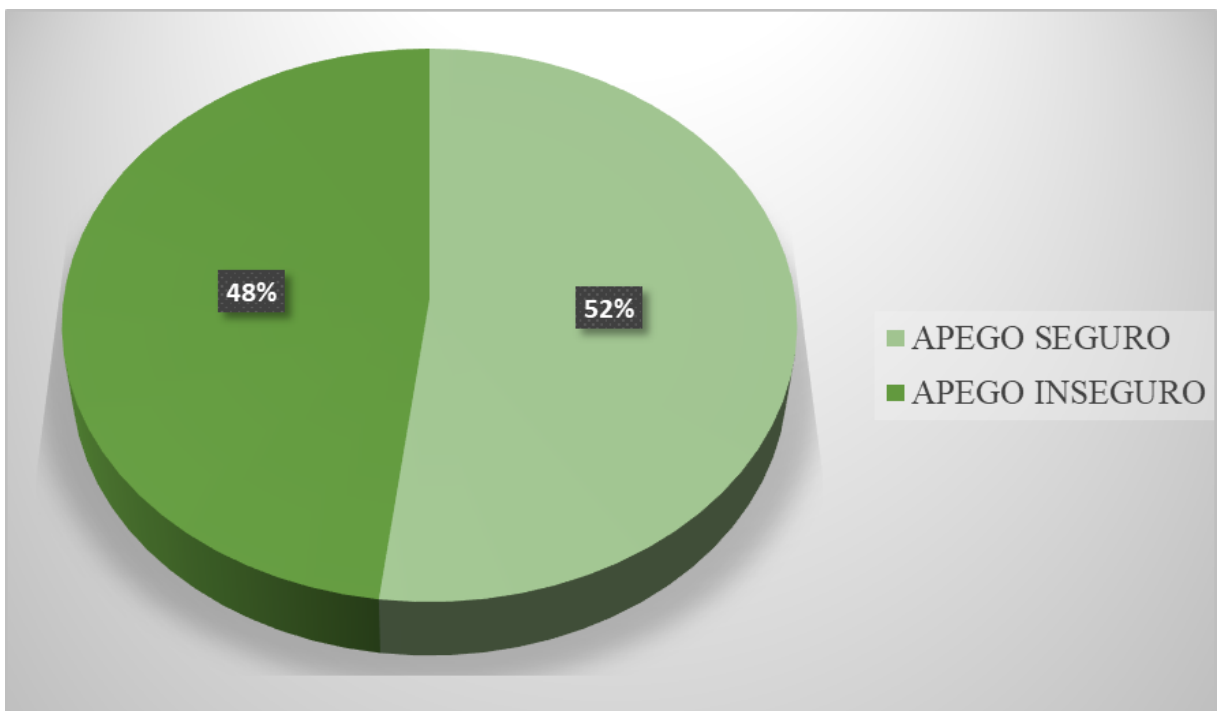
ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

adulto y por otro lado, las estrategias de regulación emocional. Luego, se reportan los resultados descriptivos entre los puntajes del cuestionario ERQ y las dimensiones del apego adulto. Posteriormente, se procederá a describir si las hipótesis planteadas en el estudio fueron respaldadas por los datos recopilados.

Para resaltar la diferencia entre el apego seguro e inseguro, se utilizó un gráfico circular (Figura 2) que muestra la distribución de estas dos categorías entre los participantes de la muestra. Este gráfico resulta útil para visualizar de manera clara y concisa la prevalencia de los estilos de apego en nuestra muestra y establecer una base inicial para el análisis de los resultados.

Figura 2

Distribución de estilos de apego: Apego seguro e inseguro



En cuanto al apego seguro, se observó que la porción correspondiente a este estilo representa el 52% de los participantes. Estos resultados indican que la mayoría de los individuos en la muestra presentan un estilo de apego seguro, lo cual sugiere una capacidad para establecer vínculos afectivos saludables y una mayor confianza en las relaciones interpersonales, a su vez, estos individuos consideran que sus figuras de

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

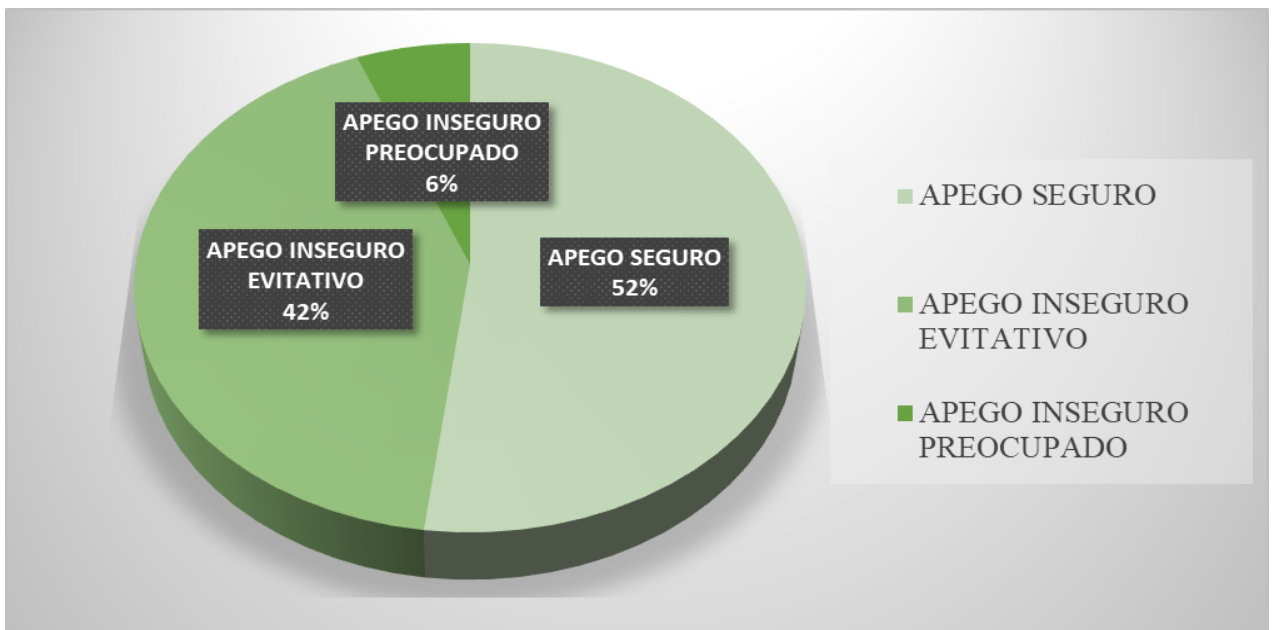
apego representan una fuente de protección emocional, por lo tanto, cuando se encuentran en situaciones de peligro o desequilibrio emocional, buscan acercarse a ellas en busca de seguridad.

Por otro lado, la porción del gráfico que refiere al apego inseguro agrupa las dimensiones de apego inseguro evitativo y apego inseguro preocupado. En conjunto, representan el 48% de los participantes, lo que indica que una proporción significativa de la muestra exhibe características asociadas con un estilo de apego inseguro. Estos hallazgos reflejan dificultades para establecer y mantener relaciones afectivas estables, manifestando comportamientos de evitación o preocupación en las relaciones cercanas. Por un lado, en el caso del apego inseguro evitativo, estos individuos por lo general, tienden a utilizar estrategias defensivas que se relacionan con el distanciamiento emocional y la evitación de la cercanía. Por otro lado, en el caso del apego inseguro preocupado, estos sujetos suelen mostrar una mayor dependencia y estar constantemente alerta ante posibles signos de abandono; ante estas situaciones, recurren a estrategias que intensifican sus emociones con el fin de buscar la cercanía y el apoyo de las personas significativas en sus vidas. En resumen, el análisis del gráfico circular revela una distribución significativa entre los estilos de apego seguro e inseguro en la muestra. La mayoría de los participantes presentan un estilo de apego seguro, mientras que una proporción considerable exhibe características asociadas con un estilo de apego inseguro. Estos resultados proporcionan una visión inicial sobre la configuración de los estilos de apego en esta muestra y establecen una base sólida para explorar las relaciones entre el apego y otras variables de interés en el estudio.

Figura 3

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Distribución de estilos de apego.



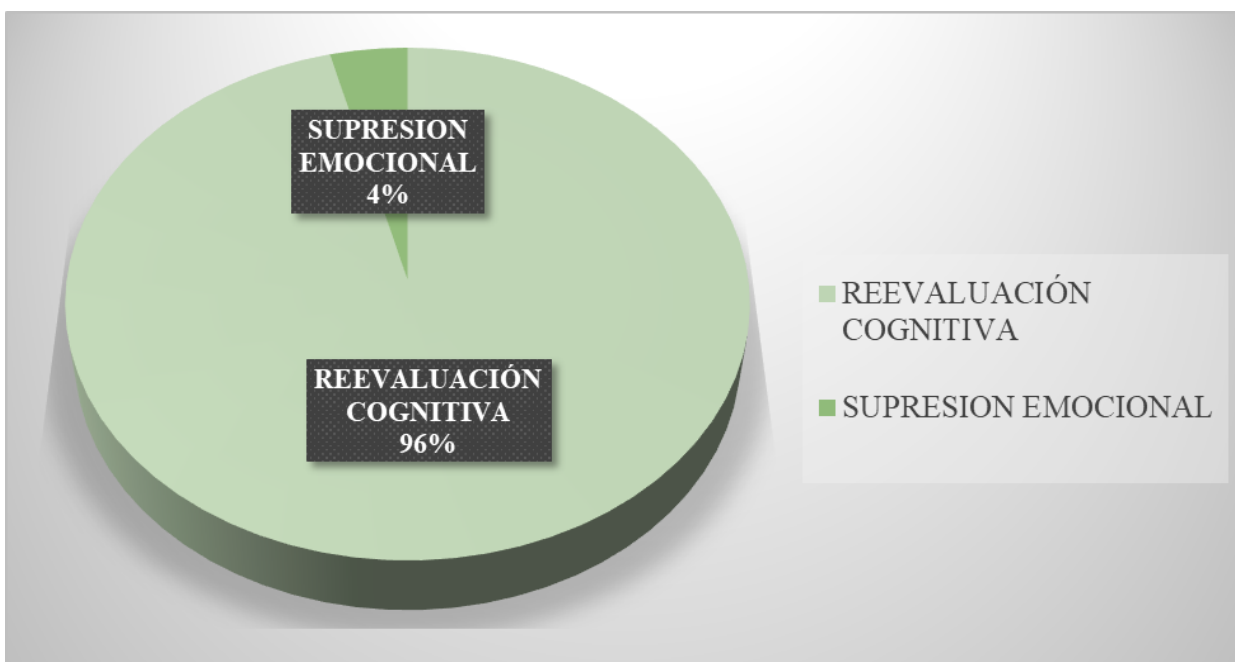
El gráfico circular muestra la distribución de las dimensiones de apego entre los participantes de la muestra, utilizando como instrumento de medición el cuestionario CaMir-R. Se identificaron tres categorías principales de apego: seguro, inseguro evitativo e inseguro preocupado. A continuación, se presentan los porcentajes correspondientes a cada dimensión. La dimensión de apego seguro representa el 52% de los participantes, lo que indica que la mayoría de los individuos en la muestra presentan un estilo de apego seguro. Por otro lado, la dimensión de apego inseguro evitativo constituye el 42% de los participantes, lo que indica que una proporción considerable de la muestra exhibe características asociadas con este estilo de apego. Por último, la dimensión de apego inseguro preocupado representa el 6% de los participantes, indicando que una minoría de individuos es representado por este estilo de apego. Estos resultados, revelan que la mayoría de los participantes presentan un estilo de apego seguro, mientras que una proporción considerable muestra un estilo de apego inseguro evitativo y una minoría muestra un estilo de apego inseguro preocupado. Esta distribución de los estilos de apego, es importante para comprender cómo se establecen y mantienen las relaciones afectivas de los individuos y puede tener implicaciones en su bienestar emocional y en la calidad de sus vínculos interpersonales.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

A su vez, en la Figura 4 se presentarán los resultados obtenidos en relación a las estrategias de regulación emocional utilizadas por los participantes de la muestra. La regulación emocional juega un papel fundamental en la forma en que las personas manejan y controlan sus emociones, lo que a su vez puede influir en su bienestar psicológico y en la forma en que interactúan con los demás. Se utilizó el cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) que permite evaluar las estrategias de regulación emocional utilizadas por los individuos en diferentes situaciones. A través de este instrumento, se exploran dos estrategias principales: la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.

Figura 4

Distribución de las Estrategias de Regulación Emocional: Reevaluación cognitiva y Supresión Emocional



En relación a las estrategias de regulación emocional, los resultados muestran una clara preferencia por la reevaluación cognitiva en comparación con la supresión emocional. En el gráfico correspondiente, se observa que el 96% de los participantes indica utilizar la estrategia de reevaluación cognitiva, la cual implica el cambio de pensamientos o reinterpretación de la situación para modular el impacto emocional y

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

reducir la intrusión de afectividad negativa. Por otro lado, el 4% de los participantes informa emplear la estrategia de supresión emocional, que consiste en inhibir o restringir la expresión de las emociones. Estos hallazgos sugieren que la mayoría de los participantes han desarrollado un nivel alto de habilidad en la reevaluación cognitiva como forma de regular sus emociones. La capacidad para reevaluar cognitivamente una situación puede proporcionar una mayor flexibilidad emocional y facilitar un mayor control sobre las respuestas emocionales. Por otro lado, el bajo porcentaje de participantes que utiliza la supresión emocional sugiere una menor tendencia a inhibir la expresión de las emociones.

Es importante destacar que estos resultados están basados en las respuestas proporcionadas por los participantes en el cuestionario utilizado, en este caso el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Estos datos brindan una visión general de las estrategias de regulación emocional empleadas por la muestra estudiada, y pueden ser de relevancia para comprender cómo los individuos manejan y gestionan sus emociones en determinadas situaciones.

Para contrastar el cumplimiento de las hipótesis planteadas en esta investigación, se llevó a cabo un análisis comparativo entre los resultados obtenidos y las hipótesis establecidas. A continuación, se recopilaron y analizaron los datos alcanzados a partir de los cuestionarios administrados.

Basado en los resultados conseguidos, en relación a la Hipótesis General se observa que existe una tendencia significativa hacia el uso predominante de la estrategia de reevaluación cognitiva en la muestra de adultos participantes, con el 96% haciendo uso de la misma. Sin embargo, es importante destacar que solo el 4% (dos) de los participantes utilizan la estrategia de supresión emocional, uno con apego seguro y otro con apego evitativo. Estos resultados indican que la estrategia de reevaluación cognitiva parece ser ampliamente adoptada por la mayoría de los participantes, independientemente de su estilo de apego. Aunque la muestra cuenta con un número considerable de participantes con apego seguro, como lo indica la Figura 3 el 52%, los hallazgos sugieren que el uso de estrategias de regulación emocional puede ser más influenciado por otros factores, más allá del estilo de apego, en esta población específica de adultos jóvenes. Los resultados obtenidos no respaldaron la hipótesis

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

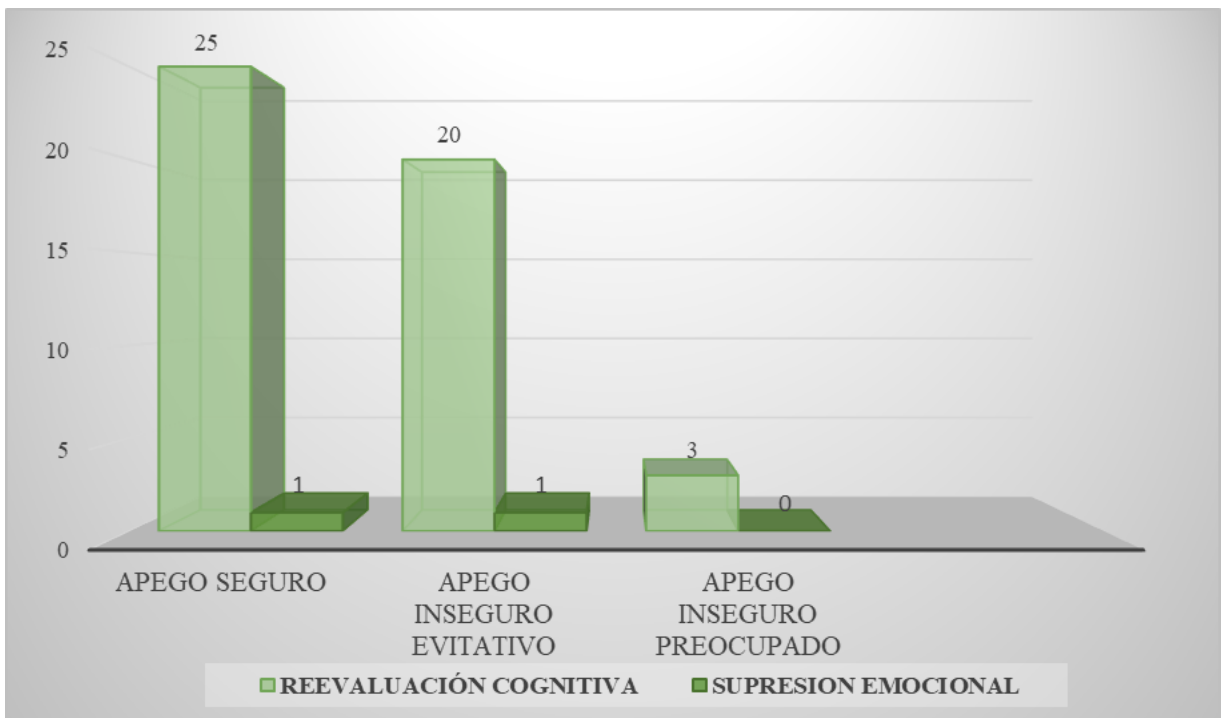
general planteada en este estudio, que postulaba que cada estilo de apego tendría un impacto diferencial en las estrategias de regulación emocional adoptadas por los adultos. Se esperaba que los diferentes estilos de apego se asociaran con estrategias de regulación emocional predominantes.

En cuanto a la Hipótesis específica 1, la cual postula que se espera que los adultos con un estilo de apego seguro utilicen con mayor frecuencia la estrategia de reevaluación cognitiva en comparación con aquellos con estilos de apego inseguros, los resultados obtenidos en esta investigación respaldan en gran medida dicha afirmación. Los datos revelaron que la gran mayoría de los participantes con un estilo de apego seguro (96.3% del total.) utilizaron consistentemente la estrategia de reevaluación cognitiva. Asimismo, se observó que la mayoría de los individuos con estilos de apego evitativo (95.24%) y apego preocupado (66.7%) también utilizaron dicha estrategia. Estos resultados sugieren una fuerte asociación entre el estilo de apego seguro y el uso frecuente de la reevaluación cognitiva. No obstante, se encontraron algunas excepciones en los grupos de apego seguro y apego evitativo, donde una persona en cada grupo no utilizó esta estrategia. Estas excepciones podrían indicar la presencia de otros factores o variables que influyen en el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva, además del estilo de apego. En resumen, estos hallazgos respaldan la idea de que el estilo de apego seguro está relacionado positivamente con el uso de la reevaluación cognitiva, aunque se requiere una mayor investigación para comprender completamente los factores que están relacionados en el uso de esta estrategia en diferentes individuos con diferentes estilos de apego. Estos resultados se representan visualmente en la Figura 5, la cual muestra la cantidad de participantes que utilizaron la estrategia de reevaluación cognitiva según su estilo de apego.

Figura 5

Implementación de las Estrategias De Regulación Emocional Según el Estilo de Apego.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL



En relación a la Hipótesis específica 2, que plantea que se espera que los adultos con un estilo de apego evitativo utilicen con mayor frecuencia la estrategia de supresión emocional en comparación con aquellos con estilos de apego preocupado, los resultados obtenidos en esta investigación requieren una interpretación más detallada, ya que al contrario a las expectativas iniciales, se observó que la mayoría de los participantes con un estilo de apego evitativo (20 de 21) utilizaron predominantemente la estrategia de reevaluación cognitiva en lugar de la estrategia de supresión emocional. Estos hallazgos sugieren que el estilo de apego evitativo puede estar asociado con una preferencia por la reevaluación cognitiva como mecanismo de regulación emocional. Esta observación se refleja visualmente en la Figura 5, anteriormente mencionada, donde se puede apreciar la cantidad de participantes que utilizaron cada estrategia según su estilo de apego. No obstante, estos resultados inesperados nos instan a continuar explorando las dinámicas entre el estilo de apego evitativo, la estrategia de supresión expresiva y la estrategia de reevaluación cognitiva en el manejo de las emociones.

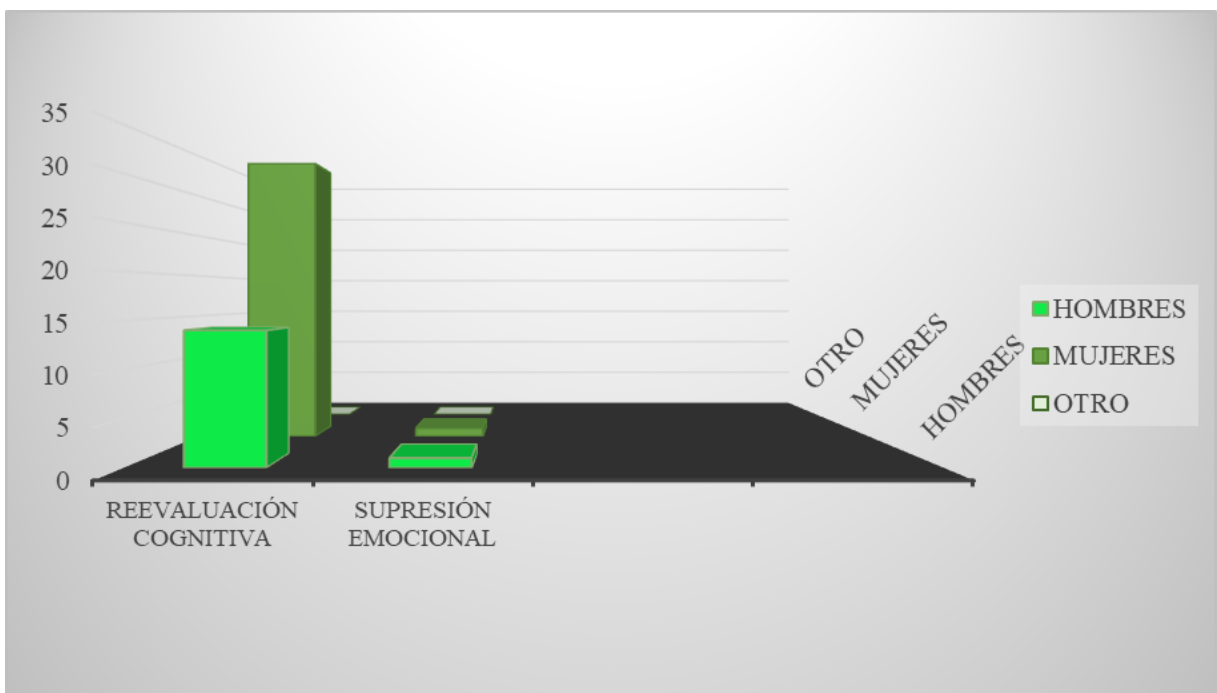
La hipótesis específica 3 plantea que se esperaba una diferencia significativa en el uso de estrategias de regulación emocional entre hombres y mujeres. Específicamente, se predijo que las mujeres utilizarían con mayor frecuencia la

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

estrategia de reevaluación cognitiva, mientras que los hombres mostrarían una mayor tendencia hacia la supresión emocional. En la muestra compuesta por 15 hombres y 35 mujeres, los resultados revelaron marcados patrones de uso de estrategias de regulación emocional que no fueron consistentes con la hipótesis. Sólo un participante masculino (6.7% de la muestra de hombres) informó haber empleado la supresión emocional como estrategia, mientras que en el grupo de mujeres, también se encontró un único caso (2.9% de la muestra de mujeres) de supresión emocional. Estos hallazgos sugieren que, en general, tanto hombres como mujeres mostraron una baja frecuencia de uso de la supresión emocional. Estos resultados se representan visualmente en la Figura 6, el cual muestra la cantidad de participantes que utilizaron cada estrategia según género.

Figura 6

Utilización de las Estrategias de Regulación Emocional según Género



Según la hipótesis específica 4, se esperaba que la mayoría de los participantes en el estudio presentaran un estilo de apego seguro. Los resultados obtenidos respaldaron esta predicción, mostrando una predominancia significativa de apego seguro en la muestra. De los participantes incluidos en el estudio, un alto porcentaje (52%) reportó características y comportamientos indicativos de un estilo de apego

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

seguro. Esta consistencia en los resultados sugiere que la mayoría de los individuos en la muestra poseen una base segura en sus relaciones afectivas, caracterizada por la confianza, la comunicación efectiva y la capacidad para establecer vínculos saludables. Estos hallazgos apoyan la noción de la importancia del apego seguro en el bienestar emocional y el funcionamiento social de los participantes del estudio. En la Figura 2 se puede observar de manera visual el porcentaje de participantes que poseían estilo de apego seguro e inseguro.

Discusión

Los hallazgos revelaron una distribución notable en los estilos de apego, donde se encontró que el 52% de los participantes presentó un apego seguro, mientras que el 42% mostró un apego evitativo y un 6% exhibió un apego preocupado. Estos resultados están en concordancia con la investigación previa realizada por Mayorga Parra y Vega Falcón (2021), quienes también reportaron una presencia significativa de los estilos de apego seguro en una muestra de una población similar. Es importante destacar que el porcentaje de apego seguro en esta investigación (52%) supera ligeramente el porcentaje obtenido en el estudio previo (39,79%), lo que sugiere una tendencia hacia un mayor apego seguro en la presente muestra. Esta discrepancia podría atribuirse a diferencias en la composición de la muestra, los contextos socioculturales y otros factores que podrían influir en la formación de los estilos de apego. Si se desea contrastar los resultados del presente estudio con la afirmación de que expone Mayorga Parra y Vega Falcón (2021) sobre una correlación positiva entre el estilo de apego seguro y la reevaluación cognitiva, mientras que hay una correlación negativa entre el estilo de apego seguro y la supresión emocional, se puede argumentar que en el presente estudio, encontramos una asociación significativa entre el estilo de apego seguro y la reevaluación cognitiva. Estos resultados respaldan la noción de que las personas con un apego seguro tienden a emplear la reevaluación cognitiva como una estrategia efectiva para regular sus emociones. Es importante destacar que, si bien los resultados respaldan la relación entre el apego seguro y la reevaluación cognitiva, se requieren investigaciones adicionales para comprender mejor la complejidad de las interacciones

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en diferentes contextos y poblaciones.

En consonancia, los resultados de la investigación con la afirmación de Guevara Yucra (2022), se observan patrones distintos en la distribución de los estilos de apego en la muestra de participantes estudiantes de secundaria. Por otro lado, los hallazgos en la investigación realizada revelaron que la mayoría de los participantes (52%) presentaba un apego seguro, mientras que el 42% mostraba un apego evitativo y un 6% exhibía un apego preocupado. Estos resultados difieren de los reportados por Guevara Yucra, quien encontró que el apego inseguro fue el estilo más común (43.5%), seguido por el apego seguro (30.6%). Estas discrepancias podrían atribuirse a las diferencias en la composición de las muestras, edades y las características socioculturales. La muestra estuvo compuesta por participantes de edad adulta de 18 a 40 años, mientras que en el estudio de Guevara Yucra estudiantes de secundaria, entre las edades de 14 a 17 años. Asimismo, las diferencias en los métodos de evaluación y los criterios utilizados para clasificar los estilos de apego también podrían influir en los resultados contradictorios. Contrastando los resultados de la investigación con la afirmación del mismo autor anterior, se observan diferencias significativas en las estrategias de regulación emocional empleadas por los participantes. En este estudio, se encontró que un alto porcentaje (96%) de los participantes utilizó la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional, mientras que solo un pequeño porcentaje (4%) optó por la supresión emocional. Estos hallazgos difieren de los reportados por el mismo autor, quien encontró que el 67.1% de los adolescentes mostraron un nivel regular de reevaluación cognitiva, y el 61.2% emplearon la estrategia de supresión. Las discrepancias en los resultados podrían deberse a las diferencias en las características de las muestras estudiadas. Esta investigación se centró en una muestra de participantes adultos, mientras que el estudio previo se enfocó en adolescentes.

Siguiendo en línea con la significativa prevalencia con el estilo de apego seguro, en base a la afirmación de Pérez Aranda et al., (2019) de que este estilo de apego prevalece en las personas en la adultez temprana, los resultados de esta investigación dirigida a la población de 18 a 40 años también destacaron la presencia predominante del apego seguro. Los hallazgos del mismo respaldan la idea de que el apego seguro es

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

un patrón común en esta etapa de la vida. La mayoría de los participantes mostraron características asociadas al apego seguro, como un modelo positivo de sí mismos y de los demás, así como niveles bajos de ansiedad y evitación. Estos resultados sugieren que en la adultez temprana, la mayoría de las personas han desarrollado relaciones afectivas estables y seguras, que les permiten establecer conexiones saludables con los demás y regular sus emociones de manera adecuada. Es importante destacar que, al igual que con cualquier estudio, los resultados se basan en una muestra específica. Sin embargo, la coincidencia con la afirmación de Pèrez Aranda et al. (2019) respalda la idea de que el apego seguro es un factor relevante en la etapa de la adultez temprana y puede tener implicaciones significativas para el bienestar emocional y las relaciones interpersonales de las personas en este grupo de edad.

En tanto a las estrategias de regulación emocional y los hallazgos previos, de acuerdo con la afirmación que expone Hanoos López (2020) basada en que no se encontraron diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a regulación emocional, los hallazgos de la presente investigación también indican que no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la regulación emocional. En la muestra de la presente investigación compuesta por 15 hombres y 35 mujeres, los resultados revelaron marcados patrones de uso de la reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional. Tanto hombres como mujeres mostraron una tendencia similar al emplear la reevaluación cognitiva como un mecanismo para manejar sus emociones. Estos resultados sugieren que el género no desempeña un papel significativo en la elección y aplicación de la estrategia de reevaluación cognitiva en nuestra muestra de participantes universitarios. Sin embargo, es importante tener en cuenta que considerar un tamaño de muestra más amplio para obtener una comprensión más completa de las posibles diferencias de género en la regulación emocional.

En acuerdo con la afirmación de Díaz-Mosquera, Merlyn y Latorre (2021) que consiste en que no se encontraron diferencias significativas por género en los indicadores de regulación emocional, se llegó a una conclusión similar en relación a la presente investigación como se evidenció anteriormente. No se observaron diferencias entre los géneros en términos de estrategias de regulación emocional. Específicamente, tanto hombres como mujeres utilizaron principalmente la estrategia de reevaluación

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

cognitiva, mientras que solo un hombre y una mujer utilizaron la estrategia de supresión emocional, esta conexión se puede observar en la Figura 6. En general, tanto la investigación de Díaz-Mosquera, Merlyn y Latorre (2021) como el presente estudio llegaron a la conclusión de que no se encontraron diferencias significativas por género en los indicadores de regulación emocional.

Finalmente, en virtud con la afirmación de Echevarría Carrión (2020) teniendo en cuenta que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por sexo en las dimensiones de reevaluación cognitiva y supresión emocional, los resultados de la presente investigación respaldan esta conclusión junto con las investigaciones previamente expuestas que siguen los lineamientos. No se observaron diferencias significativas entre los géneros en cuanto al uso de las estrategias de reevaluación cognitiva y supresión emocional. Estos hallazgos también indicarían que no existen diferencias basadas en el género en relación con el uso de estas estrategias específicas de regulación emocional. Tanto hombres como mujeres recurren principalmente a la reevaluación cognitiva como una estrategia común para manejar y regular sus emociones. En resumen, tanto la investigación de Echevarría Carrión (2020) como el presente estudio llegaron a la conclusión de que no hay diferencias significativas por género en el uso de las estrategias. Esto sugiere que el género no es un factor determinante en la elección de estas estrategias de regulación emocional, y que tanto hombres como mujeres pueden utilizarlas de manera similar para gestionar sus emociones.

Para evaluar si se cumplieron los objetivos planteados en esta investigación, se analizaron detalladamente los resultados obtenidos en relación a cada uno de ellos. A continuación, se presenta en qué medida se lograron alcanzar los objetivos establecidos. Al contrastar el Objetivo General de la investigación, que consistía en evaluar la relación que existe entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión emocional) en adultos de 18 a 40 años, con los resultados obtenidos a partir de la muestra seleccionada, se evidencia la falta de una relación significativa entre ambos constructos. Los análisis realizados no revelaron asociaciones significativas entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en la población estudiada. Es importante resaltar que, a pesar de los distintos

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

estilos de apego presentes en la muestra, no se encontraron diferencias significativas en las estrategias de regulación emocional utilizadas. En general, tanto los participantes con estilos de apego seguro como aquellos con estilos de apego inseguro (evitativo y preocupado) mostraron una tendencia similar al emplear principalmente la estrategia de reevaluación cognitiva para regular sus emociones. Solo un pequeño número de participantes, uno con apego evitativo y otro con apego seguro, informaron utilizar la estrategia de supresión emocional. Estos resultados indican que, en el contexto de esta investigación, no se encontraron evidencias sólidas que respalden una relación significativa entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos jóvenes. En conclusión, los resultados obtenidos indican la ausencia de una relación significativa entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en la muestra de adultos entre 18 y 40 años. Estos hallazgos destacan la importancia de seguir investigando y profundizando en esta área para obtener una comprensión más completa de la interacción entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en el contexto de la edad adulta.

Al confrontar los resultados con los objetivos específicos 1 y 2 de la investigación, que buscaban identificar qué estilo de apego se relaciona de manera más congruente con la estrategia de regulación emocional de reevaluación cognitiva y describir qué estilo de apego se relaciona de manera más congruente con la estrategia de regulación emocional de supresión emocional, respectivamente, con los resultados obtenidos a partir de la muestra seleccionada, se revela una tendencia general en la utilización de estrategias de regulación emocional. En relación al objetivo específico 1, los resultados muestran que la estrategia de reevaluación cognitiva fue empleada de manera predominante por todos los participantes de la muestra, independientemente de su estilo de apego. No se encontraron diferencias significativas que indicaran una relación específica entre algún estilo de apego en particular y el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva. Esto sugiere que en esta población de adultos jóvenes, la estrategia de reevaluación cognitiva es ampliamente utilizada como un mecanismo de regulación emocional, sin estar necesariamente vinculada a un estilo de apego específico. En cuanto al objetivo específico 2, se observó que solo dos participantes de la muestra utilizaron la estrategia de supresión emocional. Uno de estos participantes presentaba un estilo de apego evitativo, mientras que el otro exhibía un estilo de apego

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

seguro. Estos hallazgos indican que el uso de la estrategia de supresión emocional en esta población es menos común en comparación con la estrategia de reevaluación cognitiva. Además, no se encontraron asociaciones significativas entre los estilos de apego y el uso de la estrategia de supresión emocional. En conclusión, los resultados obtenidos no respaldan la existencia de una relación congruente entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional específicas (reevaluación cognitiva y supresión emocional). Aunque la estrategia de reevaluación cognitiva fue utilizada por la totalidad de la muestra, independientemente de su estilo de apego, el uso de la estrategia de supresión emocional fue menos frecuente y no mostró asociaciones claras con un estilo de apego en particular.

En base a los resultados mencionados anteriormente, se procedió a contrastar el objetivo específico 3 de la investigación, el cual buscaba analizar la prevalencia de los diferentes estilos de apego en la muestra de adultos. Los resultados revelaron que el estilo de apego seguro prevaleció en la muestra de adultos, en consonancia con los hallazgos de otros estudios previos. Estos hallazgos indican que, dentro de la población de adultos estudiada, el estilo de apego seguro fue el más común, sin mostrar variaciones significativas en relación con el género.

En relación a los resultados, se procedió a contrastar el objetivo específico 4 de la investigación. El objetivo 4 buscaba evaluar la frecuencia de cada una de las estrategias de regulación emocional en la muestra de adultos. Los resultados revelaron que la estrategia de reevaluación cognitiva fue ampliamente utilizada por todos los participantes de la muestra de adultos. En contraste, se observó que la estrategia de supresión emocional fue menos frecuente, siendo utilizada solamente por dos individuos, uno con apego evitativo y otro con apego seguro. Estos hallazgos indican que la estrategia de reevaluación cognitiva fue la estrategia dominante de regulación emocional en la muestra de adultos estudiada, mientras que la supresión emocional fue menos común. Estos resultados sugieren que los participantes tendieron a adoptar una estrategia más activa y cognitiva para regular sus emociones, enfocándose en la reinterpretación de los eventos, en lugar de suprimir o inhibir sus emociones. En conclusión, los resultados obtenidos contrastan con el objetivo específico 4, que la estrategia de reevaluación cognitiva fue frecuente en todos los participantes, mientras

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

que la supresión emocional fue utilizada de manera limitada y a su vez, no mostraron una asociación clara con ningún estilo de apego en particular.

Limitaciones

A pesar de los resultados obtenidos, es importante reconocer las limitaciones de esta investigación sobre los estilos de apego y la regulación emocional. En primer lugar, la muestra utilizada fue relativamente pequeña, con un total de 50 participantes, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a la población en general. Además, la distribución desproporcionada de los estilos de apego en la muestra, con 26 participantes con apego seguro, puede sesgar los resultados y dificultar la comparación entre los diferentes estilos de apego.

Además, la investigación se basó en datos autorreportados, lo que implica la posibilidad de sesgos y limitaciones asociadas con la precisión y la veracidad de las respuestas de los participantes. Es importante considerar también la posibilidad de que otros factores no evaluados en este estudio, como el entorno social, la historia personal o los eventos estresantes, puedan influir en las estrategias de regulación emocional utilizadas por los participantes. Estos factores no controlados podrían explicar la falta de relaciones significativas entre los estilos de apego y la regulación emocional encontrada en esta investigación.

En resumen, aunque se encontró un mayor uso de la estrategia de reevaluación cognitiva en comparación con la supresión emocional, no se estableció una relación clara entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en esta muestra. Para obtener una comprensión más completa, futuras investigaciones deben considerar un enfoque más amplio, incluyendo una muestra más representativa, y la exploración de otros posibles factores que puedan influir en la regulación emocional en esta población.

Propuestas para Futuras Líneas de Investigación

Basado en las limitaciones y los resultados obtenidos en esta investigación, existen varias áreas que podrían explorarse en futuras líneas de investigación sobre los

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

estilos de apego y la regulación emocional. Una sugerencia es llevar a cabo estudios con muestras más grandes y representativas de la población general para obtener resultados más generalizables y confiables. También sería importante explorar otros factores que podrían influir en las estrategias de regulación emocional, como el entorno social, la historia de vida, los eventos estresantes y las experiencias tempranas. Además, sería relevante investigar cómo los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional pueden variar en diferentes contextos socioculturales, con el fin de comprender mejor las influencias culturales en la regulación emocional y su relación con los estilos de apego. Otra línea de investigación relevante podría ser examinar cómo las estrategias de regulación emocional y los estilos de apego varían en diferentes grupos de edad. Dado que este estudio se centró en adultos entre 18 y 40 años, sería interesante investigar si existen diferencias significativas en la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en diferentes etapas de desarrollo. Por ejemplo, se podría comparar la relación en adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores. Además, explorar cómo los factores asociados con la edad, como la madurez emocional o las demandas y responsabilidades cambiantes, pueden interactuar con los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional también podría enriquecer nuestra comprensión de estas dinámicas.

A su vez, sería recomendable considerar el uso de otros instrumentos o cuestionarios para evaluar las estrategias de regulación emocional. En particular, se podría explorar la utilización de cuestionarios que aborden diferentes aspectos de la regulación emocional y que presenten consignas más distintas entre sí. Esto permitiría obtener una medición más precisa y diferenciada de las estrategias de regulación emocional empleadas por los participantes. Al utilizar instrumentos complementarios al cuestionario ERQ, se podría ampliar el conocimiento sobre la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional, brindando una visión más completa de cómo estos dos constructos se relacionan en la población estudiada.

Estos son algunos lineamientos para futuras investigaciones, pero en general es importante continuar explorando y ampliando el conocimiento sobre los estilos de apego y la regulación emocional, considerando diversos factores para obtener una comprensión más completa de esta área de estudio.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Referencias

- Ainsworth, M.D.S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. (Classic Edition)*. Psychology Press and Routledge.
- Alcindor-Huelva, P., Campos, A. D., Morejón, F. I., & Barrios, M. F. (2022). Estilos de apego y perfil de dificultades en la regulación emocional en una muestra de adolescentes femeninas (16-19 años). *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*.
- Antunes Ribeiro, R. (2020). Estilos parentales, apego y tolerancia a la frustración: transmisión intergeneracional abuelos-padres-nietos. Universidad Ramòn Llull.
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A., & Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*.
- Bartholomew, K., y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Blanco Fernández, S. (2020). El apego adulto y su relación con los estilos parentales y la regulación emocional. <http://hdl.handle.net/11531/55989>

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Bermúdez Acosta , G., & Amaya Díaz, S. (2020). Revisión sistemática: Regulación emocional mediante terapias de tercera generación entre 2014 a 2020.

<http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/2093>

Bowlby, J. (1988). Una base segura. Aplicaciones Clínicas de una teoría del Apego.

Paidós

Bowlby J. (1973). Attachment and loss. Hogarth Press

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. Behavioral and Brain

Sciences.

Bowlby, J. (1993). El Apego y la Pérdida. Paidós Ibérica.

Bowlby J. (1998). El apego. Editorial Paidós

Bowlby, J. (2009). Una base segura. Aplicaciones Clínicas de una teoría del Apego.

Paidós.

Bustamante Espinoza, L. K., Luzuriaga Calle, M. A., Rodríguez Pañora, P. E., y

Espadero Faicán, R. G. (2022). Desarrollo psicológico del adolescente: una revisión sistemática. Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencia E Investigación.

<https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp389-398>.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29(4), 234-240.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150>

Cócola, F. (2022). Apego, regulación emocional y funcionamiento familiar en adultos con trastornos por consumo de cocaína. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*.

De La Hoz Espinosa, L. (2022). Influencia del apego adulto en la sexualidad y las relaciones de pareja. Universidad Pontificia de Comillas.

Díaz-Mosquera, E., Merlyn, M-F., Latorre, G. (2021). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. Universidad Católica del Uruguay

Donovan, C. (2021). Control inhibitorio y regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar. *Journal of Neuroeducation*. DOI: 10.1344/joned.v1

Echevarria Carrión, A. (2020). El apego adulto, y su influencia en la regulación emocional y la asertividad en pareja. Universidad Pontificia de Comillas.

Ferré Rey, G. (2020). El apego adulto: perfiles de sujetos evaluados por el Cuestionario de Apego Adulto y su relación con otras variables psicológicas. Universitat Rovira I Virgili

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

González Santana, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2–15.
<https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2>

Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552). New York: Guilford Press

Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Guevara Yucra, M. (2022). Estrategias de regulación emocional y estilos de apego en adolescentes de un centro educativo en la ciudad de Arequipa. Universidad Católica San Pablo.

Harlow, U. F. (1958). The Nature of Love. *American Psychologist*. Recuperado de:
URL <http://psychclassics.yorku.ca/Harlow/love.htm>

Hervás, G., & Jodar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de dificultades en la Regulación emocional. *Clínica y salud*.

Hanoos López, M. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación. *MLS Psychology Research* 3.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Marin , M., Robles, R., Gonzalez, C., & Andrade, P. (2012). Propiedades psicométricas de la escala "Dificultades en la Regulación Emocional" en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud mental*, 35(6). Obtenido de http://scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000600010

Marrone, M. (2022). La Teoría del Apego y algunos Aspectos de sus Aplicaciones Clínicas. *Revista PsiRelacional*.

Mayorga Parra, J. y Vega Falcón, V. (2021). Relación Entre Estilos De Apego Y Estrategias De Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios. *REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI*.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>

Melero, R., y Cantero, M. (2021). Validación del Cuestionario de Apego Adulto-Revisado (CAAr). *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*.
<https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.09.003>

Milozzi, S. y Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Revista de Psicología UNEMI*.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>

Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

- Mikulincer, M., y Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Morán Kneer, J. y Martínez Guzmán, C. (2019). El apego en la adolescencia: una revisión sistemática de la investigación latinoamericana durante los últimos 15 años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. DOI: 10.24205/03276716.2019.1098
- Olhaberry, M. y Sieverson, C. (2022) .Desarrollo socio-emocional temprano y regulación emocional. *Revista Médica Clínica las Condes*.
- Pereira, A., Canavarro, C., Cardoso, M. & Mendonça, D. (2009). Patterns of Parental Rearing Styles and Child Behaviour Problems among Portuguese School-Aged Children.
- Perez Aranda, G., Peralta Lopez, V., Estrada Carmona, S., Garcia Reyes, L. y Tuz Sierra, M. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y mujeres la adultez temprana y la adultez media. *CALIDAD DE VIDA Y SALUD*

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Piqueras , J., Ramos , V., Martínez , A., & Oblitas , L. (Diciembre de 2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Rocha Narváez, B., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M. y Riveros, F. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*. <https://doi.org/10.15332/22563067.5065>

Rodriguez Vasquez, M. (2021). Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú

Simpson, J. A. & Steven Rholes, W. (1998). Attachment theory and Close Relationships. The Guilford Press.

Silva C., Jaime. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*

Sroufe, A. (2000). Desarrollo emocional: la organización de la vida emocional en los primeros años. México, D. F: Oxford University Press

Spitz, R. (1965). The First Year of Life. International Universitie Press

Thompson, R. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the society of research in child development.

ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Anexo

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha 19 de Agosto del 2023

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Autorizo la publicación de la obra

Lugar y fecha: 19 de Agosto del 2023. San Miguel, Provincia de Buenos Aires

Firma y aclaración del autor: Caterina, Bárbara Victoria

DNI: 43461205

Estilos de Apego y Regulación Emocional

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo *

Me ha sido explicado que la alumna, Bárbara Caterina, de la Facultad de Ciencias Sociales y Psicología de **UFLO Universidad**, desea conocer la relación de los Estilos de Apego y la Regulación Emocional en Adultos. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre Estilos de Apego y la Regulación Emocional. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Ciencias Sociales y Psicología y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

2. **Nombre y Apellido** *

3. **Indique su D.N.I** *

4. Las amenazas de separación, de traslado a otro lugar, o de ruptura de los lazos familiares son parte de mis recuerdos infantiles

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

5. Mis padres eran incapaces de tener autoridad cuando era necesario

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

6. En caso de necesidad, estoy seguro(a) de que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

7. Desearía que mis hijos fueran más autónomos de lo que yo lo he sido *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

8. En la vida de familia, el respeto a los padres es muy importante *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

9. Cuando yo era niño(a), sabía que siempre encontraría consuelo *
en mis seres queridos

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

10. Las relaciones con mis seres queridos durante mi niñez, me parecen, en general, positivas

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

11. Detesto el sentimiento de depender de los demás *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

12. Sólo cuento conmigo mismo para resolver mis problemas *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

13. Cuando yo era niño(a), a menudo, mis seres queridos se mostraban impacientes e irritables

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

14. Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

15. No puedo concentrarme sobre otra cosa, sabiendo que alguno *
de mis seres queridos tiene problemas

Marca *solo un óvalo*.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

16. Cuando yo era niño(a), encontré suficiente cariño en mis seres queridos como para no buscarlo en otra parte *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

17. Siempre estoy preocupado(a) por la pena que puedo causar a mis seres queridos al dejarlos *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

18. Cuando era niño(a), tenían una actitud de dejarme hacer. (me dejaban hacer lo que quisiera) *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

19. De adolescente, nadie de mi entorno entendía del todo mis preocupaciones

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

20. Cuando yo era niño(a), teníamos mucha dificultad para tomar *
decisiones en familia

Marca *solo un óvalo*.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

21. Tengo la sensación de que nunca superaría la muerte de uno de mis seres queridos *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

22. Los niños deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1



2



3



4



5

Totalmente de acuerdo



23. Mis padres no se han dado cuenta que un niño(a) cuando crece tiene necesidad de tener vida propia

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1



2



3



4



5

Totalmente de acuerdo



24. Siento confianza en mis seres queridos *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

25. Mis padres me han dado demasiada libertad para hacer todo lo que yo quería *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

=====

2

=====

3

=====

4

=====

5

Totalmente de acuerdo

26. Cuando yo era niño(a), tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

=====

2

=====

3

=====

4

=====

5

Totalmente de acuerdo

=====

27. A partir de mi experiencia de niño(a), he comprendido que nunca somos suficientemente buenos para los padres

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1



2



3



4



5

Totalmente de acuerdo



28. Cuando yo era niño(a), se preocuparon tanto por mi salud y mi seguridad, que me sentía aprisionado(a) *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

29. Cuando me alejo de mis seres queridos, no me siento bien conmigo mismo *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

=====

2

=====

3

=====

4

=====

5

Totalmente de acuerdo

=====

30. Mis padres no podían evitar controlarlo todo: mi apariencia, mis resultados escolares e incluso mis amigos

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

31. Cuando era niño(a), había peleas insoportables en casa *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

32. Es importante que el niño aprenda a obedecer *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

33. Cuando yo era niño(a), mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo conmigo *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

34. La idea de una separación momentánea con uno de mis seres queridos, me deja una sensación de inquietud *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

35. A menudo, me siento preocupado(a), sin razón, por la salud de ^{*} mis seres queridos

Marca *solo un óvalo*.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

Totalmente de acuerdo

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Estilos de Apego y Regulación Emocional

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo *

Me ha sido explicado que la alumna, Bárbara Caterina, de la Facultad de Ciencias Sociales y Psicología de **UFLO Universidad**, desea conocer la relación de los Estilos de Apego y la Regulación Emocional en Adultos. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre Estilos de Apego y la Regulación Emocional. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación. La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Ciencias Sociales y Psicología y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

2. **Nombre y Apellido ***

3. **D.N.I ***

4. 1. Cuando quiero sentir mas emociones positivas (como alegría), cambio lo que estoy pensando

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

5. 2. Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como ^{*} tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

6. 3. Cuando me encuentro en una situación estresante, trato de pensar en ella de un modo que me permita estar en calma *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

7. 4. Cuando quiero sentir una emoción mas positiva, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

8. 5. Controlo mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en la que estoy *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

9. 6. Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambio la manera en que estoy pensando sobre la situación

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

10. 7. Me guardo mis emociones para mi mismo/a *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

11. 8. Controlo mis emociones no expresándolas *

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

12. 9. Cuando siento emociones negativas, me cuido de no expresarlas

*

Marca solo un óvalo.

Totalmente en desacuerdo

1

2

3

4

5

6

7

Totalmente de acuerdo

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios