

Anexo I

Cuestionario

Trabajo de Fin de Máster: Asociación entre los estilos de apego y la regulación emocional en población adulta

El objetivo de este Trabajo de Fin de Máster es explorar la relación entre los distintos tipos de apego y las dos estrategias de regulación emocional principales. Para ello, se realizarán una serie de preguntas que deberá contestar con total sinceridad y teniendo en cuenta que ninguna opción es más válida que otra. Las respuestas son anónimas y la participación es voluntaria.

El siguiente cuestionario forma parte de un Trabajo de Fin de Máster (Máster de Psicología General Sanitaria, Universidad de Oviedo). El objetivo es estudiar la relación entre el apego y la manera de regular las emociones. Mediante este cuestionario se le invita a participar en esta investigación. Antes de tomar una decisión sobre su participación, es importante que conozca y comprenda la siguiente información:

- Su decisión de participar en el estudio es completamente voluntaria.
- Recibirá respuesta a cualquier pregunta, duda y aclaración acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación.
- Si decide participar en el estudio puede retirarse en el momento que lo desee.
- En el transcurso del estudio podrá solicitar información actualizada sobre el mismo.
- La información que usted proporcione, así como los resultados de su participación serán tratados con estricta confidencialidad. Las respuestas serán anónimas.

Por favor, pregunte sobre cualquier duda o información que desee conocer en el siguiente correo: laamediavillamoraes@gmail.com.

Datos sociodemográficos

Por favor, responda a las siguientes preguntas

1. Edad:
2. Sexo:

- a. Hombre
 - b. Mujer
 - c. No binario
3. Lugar de procedencia (si es español/a, de qué comunidad autónoma; si es de fuera de España, cuál es su país de nacimiento):
4. Nivel de estudios:
- a. Primaria
 - b. Secundaria
 - c. Bachillerato o similar
 - d. Grado o similar
 - e. Posgrado o similar
5. Ocupación
- a. Dirección de las Empresas y de la Administración Pública
 - b. Técnicos/as y profesionales científicos/as e intelectuales
 - c. Técnicos/as y profesionales de apoyo
 - d. Empleados/as de tipo administrativo
 - e. Trabajadores/as de servicios de restauración, personales, protección y vendedores/as de los comercios
 - f. Trabajadores/as cualificados/as en la agricultura y en la pesca
 - g. Artesanos/as y trabajadores/as cualificados/as de las industrias manufactureras, la construcción, y la minería
 - h. Operadores/as y montadores/as de instalaciones y maquinaria fija y conductores/as y operadores/as de maquinaria móvil
 - i. Trabajadores/as no cualificados
 - j. Fuerzas armadas
 - k. Estudiantes
 - l. Desempleados/as
6. Estado civil:
- a. Soltero/a
 - b. Casado/a
 - c. Viudo/a

- d. Separado/a
 - e. Divorciado/a
7. ¿Ha sido diagnosticado/a con algún trastorno mental?
- a. Sí
 - b. No
8. En el caso de haber sido diagnosticado/a con algún trastorno mental, ¿cuál ha sido? (En el caso de no haber sido diagnosticado/a con ningún trastorno mental, deje esta pregunta en blanco):
9. En general, ¿se siente satisfecho/a con su vida?
- a. Sí
 - b. No

Apego

Este cuestionario trata sobre las ideas y sentimientos que tienes de tus relaciones personales y familiares. Tanto del presente, como de tu infancia. Lee cada frase y marca el número de la opción que mejor describa tus ideas y sentimientos

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

3. En caso de necesidad, estoy seguro/a de que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

4. Desearía que mis hijos/as fueran más autónomos/as de lo que yo lo he sido

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

6. Cuando yo era niño/a, sabía que siempre encontraría consuelo en mis seres queridos

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

8. Detesto el sentimiento de depender de los demás

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

9. Solo cuento conmigo mismo/a para resolver mis problemas

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

10. Cuando yo era niño/a, a menudo mis seres queridos se mostraban impacientes e irritables

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

11. Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos/as

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

12. No puedo concentrarme en otra cosa, sabiendo que alguno de mis seres queridos tiene problemas

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

13. Cuando yo era niño/a, encontré suficiente cariño en mis seres queridos como para no buscarlo en otra parte

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

14. Siempre estoy preocupado/a por la pena que puedo causar a mis seres queridos al dejarlos

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

15. Cuando era niño/a, tenían una actitud de dejarme hacer

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

17. Cuando yo era niño/a, teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

19. Los/as niños/as deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

21. Siento confianza en mis seres queridos

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

23. Cuando yo era niño/a, tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

24. A partir de mi experiencia de niño/a, he comprendido que nunca somos suficientemente buenos para los padres

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

25. Cuando yo era niño/a, se preocuparon tanto por mi salud y mi seguridad, que me sentía aprisionado/a

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

28. Cuando era niño/a, había peleas insoportables en casa

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

29. Es importante que el/la niño/a aprenda a obedecer

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

30. Cuando yo era niño/a, mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo conmigo

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

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

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

32. A menudo, me siento preocupado/a, sin razón, por la salud de mis seres queridos

Muy en desacuerdo 1 2 3 4 5 *Muy de acuerdo*

Regulación emocional

A continuación, se presentan unas preguntas sobre tu vida emocional, en concreto, sobre cómo controlas tus emociones. El interés está puesto sobre dos aspectos. El primero es tu experiencia emocional o lo que sientes internamente. El segundo es tu expresión emocional o cómo muestras tus emociones a través de las palabras, los gestos y los comportamientos. Aunque algunas de las cuestiones pueden parecer similares a otras, estas difieren de forma importante. Por favor, responde a todos los ítems.

1. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas (p.ej. alegría, diversión), cambio el tema sobre el que estoy pensando

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

2. Guardo mis emociones para mí mismo/a

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

3. Cuando quiero reducir mis emociones negativas (p.ej. tristeza, enfado), cambio el tema sobre el que estoy pensando

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

4. Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

5. Cuando me enfrento a una situación estresante, intento pensar en ella de un modo que me ayude a mantener la calma

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

6. Controlo mis emociones no expresándolas

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

7. Cuando quiero incrementar mis emociones positivas, cambio mi manera de pensar sobre la situación

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

8. Controlo mis emociones cambiando mi forma de pensar sobre la situación en la que me encuentro

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

9. Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*

10. Cuando quiero reducir mis emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación

Totalmente en desacuerdo 1 2 3 4 5 6 7 *Totalmente de acuerdo*