UNIVERSIDAD DE OVIEDO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Máster de Psicología General Sanitaria

2024-2025

ASOCIACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE APEGO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN POBLACIÓN ADULTA

(Trabajo empírico)

LAIA MEDIAVILLA MORALES

Oviedo, mayo 2025

Resumen

Introducción: el estilo de apego influye en cómo se regulan las emociones, no obstante, aún no está clara la naturaleza de esta relación. Por lo tanto, el objetivo de este Trabajo de Fin de Máster fue explorar la asociación entre los distintos tipos de apego (seguro, evitativo y ansioso) y las dos estrategias de regulación emocional principales (reevaluación y supresión). **Método**: la muestra estuvo compuesta por 153 personas (33,3% hombres, 64,7% mujeres y 2% personas no binarias). La media de edad fue de 28,9 años. Para evaluar las variables mencionadas se creó un cuestionario con preguntas sobre datos sociodemográficos, el cuestionario CaMir-R y el *Cuestionario de Regulación Emocional*; el cual se distribuyó mediante un enlace a través de diferentes redes sociales. El análisis estadístico que se ha realizado ha sido la prueba ANOVA de un factor. **Resultados**: la asociación entre el apego y la reevaluación no fue estadísticamente significativa (F (2, 150) = 0,01; p = ,990). La relación entre el apego y la supresión tampoco fue estadísticamente significativa (F (2, 150) = 2,52; p = ,084). **Discusión**: se considera que no se puede establecer un perfil emocional definido en función del tipo de apego.

Palabras clave

Apego; Regulación emocional; Reevaluación; Supresión

Abstract

Introduction: Attachment style influences in how emotions are regulated; however, the nature of this relationship is still unclear. Therefore, the aim of this master's Thesis was to explore the association between different types of attachment (secure, avoidant, and anxious) and the two main emotional regulation strategies (reappraisal and suppression). **Method**: The sample was consisted in 153 participants (33.3% men, 64.7% women, and 2% non-binary individuals). The average age was 28.9 years. To assess the mentioned variables, a questionnaire was created with questions about sociodemographic data, the CaMir-R questionnaire, and the *Emotional Regulation Questionnaire*; which was distributed via a link through various social networks. The statistical analysis performed was the one-way ANOVA test. **Results**: The association between attachment and reappraisal was not statistically significant (F (2, 150) = 0.01; p = .990). The relationship between attachment and suppression was also not statistically significant (F

(2, 150) = 2.52; p = .084). **Discussion**: It is considered that no defined emotional profile can be established based on attachment type.

Key words

Attachment; Emotional regulation; Reappraisal; Suppression

Introducción

El apego es un constructo psicológico cuyos principios teóricos fueron propuestos, en primer lugar, por John Bowlby (1969). Este autor definió el apego como una motivación humana básica que se traduce en un conjunto de conductas y elementos no observables que tienen el objetivo de buscar la cercanía con una figura principal que funciona como cuidador/a (Bowlby, 1979). Desde la teoría del apego se propone que, durante aproximadamente los dos primeros años de vida del niño o la niña, se desarrolla un vínculo afectivo entre este/a y sus figuras de apego principales, habitualmente los padres y madres. Este lazo emocional depende de cómo es la relación entre el/la hijo/a y sus figuras parentales (Bowlby, 1969). Asimismo, como parte de la teoría del apego, Bowlby (1980) introduce el concepto de modelos operativos internos (MOI), los cuales son una representación interiorizada sobre el funcionamiento de las interacciones sociales que incluye componentes emocionales que moderan la conducta. Los modelos operativos internos se desarrollan en base a la experiencia de los niños y las niñas con sus figuras de apego principales, teniendo en cuenta criterios como la disponibilidad física y emocional, y la respuesta sensible a sus necesidades (Pinedo y Santelices, 2006).

El estudio experimental del apego comenzó con Ainsworth et al. (1978) y la creación de una de las principales técnicas para su evaluación, “la situación extraña”. Esta herramienta de investigación estandarizada consiste en colocar al/a la cuidador/a y al/a la niño/a en un cuarto con juguetes y aplicar ocho condiciones diferentes en las que el/la niño/a experimenta la separación y el reencuentro con su cuidador/a, y la presencia de una persona desconocida. La tarea del/de la investigador/a consiste en registrar comportamientos específicos en base a la observación que hace a través de un espejo unidireccional (Ainsworth et al., 1978). Debido al diseño de “la situación extraña”, se crean tensiones que activan la conducta de apego y ponen de manifiesto cómo los niños y las niñas mayores de un año usan a su figura de apego como fuente de seguridad (Schaffer, 2007). Por eso, a partir de esta metodología se introdujo en la teoría del apego el concepto de “base segura” (Bretherton, 1992) y se construyó un modelo de categorías de apego (seguro, ansioso-ambivalente y evitativo) basado en las distintas tendencias que fueron observadas (Ainsworth et al., 1978). En investigaciones posteriores se identificó un cuarto patrón de vinculación al que se le llamó apego desorganizado por

los comportamientos contradictorios que presentaban los/as niños/as (Main y Solomon, 1986). A continuación se muestra una Tabla con algunas de las características que definen cada tipo de apego.

Tabla 1

Características definitorias de los distintos tipos de apego (Ainsworth et al., 1978)

Tipo de apego	Características
Seguro	Utiliza a la figura de apego como base segura para la exploración
	Busca la proximidad con la figura de apego, protesta con su partida y se deja consolar cuando retorna
	Puede ser consolado/a por la persona extraña, pero muestra una preferencia por su figura de apego
Ansioso-ambivalente	No utiliza a la figura de apego como base segura, sino que busca su proximidad antes de que ocurra la separación
	Se irrita con la separación y rechaza a la figura de apego cuando retorna
	Puede ser aliviado/a por la persona extraña, pero con dificultad
Evitativo	Tiene poca interacción con su figura de apego
	Apenas se irrita cuando sale su figura de apego y no muestra ninguna respuesta visible con su retorno
	Trata a la persona extraña de manera similar a su figura de apego

Se calcula que aproximadamente el 54% de los niños y las niñas occidentales (procedentes de Europa y América del Norte) pueden ser catalogados/as dentro del patrón de apego seguro, mientras que el 46% restantes se dividen entre las clasificaciones inseguras (Deneault et al., 2023). Dentro de los apegos inseguros, se encuentran diferencias entre sexos, ya que los niños tienden hacia la evitación mientras que las niñas suelen utilizar más estrategias de ansiedad/ambivalencia (Del Giudice, 2009).

Asimismo, se ha observado que la estabilidad de las categorizaciones del apego es alta a corto plazo pero, a medida que pasa el tiempo, esta estabilidad se hace más pequeña (Fraley y Dugan, 2021). La permanencia en la misma clasificación dependerá de la consistencia en el cuidado por parte de la figura de apego, y hay que tener en cuenta que las experiencias familiares negativas (como el divorcio o la enfermedad parental) pueden afectar a la sensibilidad de los padres y madres hacia las necesidades de sus hijos/as (Bowlby,1969). Por lo tanto, es posible que, al comienzo de la edad adulta, el patrón de apego pase de seguro a inseguro (Del Giudice, 2009). De igual forma, si las reacciones de las figuras parentales cambian con el desarrollo del/de la niño/a, es posible que la clasificación del apego pase de inseguro a seguro (Del Giudice, 2009).

Posteriormente, en la década de 1980, la teoría del apego se extendió a la población adulta cuando Hazan y Shaver (1987) adaptaron el modelo categorial del apego a las relaciones románticas. Este modelo fue reformulado por Bartholomew y Horowitz (1991) al combinar los polos (positivo y negativo) de cada dimensión (autoimagen e imagen de los/as demás) y proponer cuatro estilos de apego para las personas adultas: seguro, preocupado, evitativo temeroso y evitativo rechazante. A continuación se muestra otra Tabla con algunas de las características que definen cada tipo de apego adulto.

Tabla 2

Características definitorias de los distintos tipos de apego adulto (Bartholomew y Horowitz, 1991)

Tipo de apego	Características
Seguro	Visión más positiva sobre sí mismos/as y sus relaciones, tanto de pareja como sociales
	Se sienten cómodos/as con la intimidad y la independencia, y saben equilibrarlas en su vida
Preocupado	Visión menos positiva de sí mismos/as y sus relaciones, tanto de pareja como sociales
	Buscan mayores niveles de intimidad y aprobación por parte de su pareja, volviéndose dependientes a ella
	Tienden a ser menos confiados/as y presentar altos niveles de expresión emocional, preocupación e impulsividad en sus relaciones
Evitativo rechazante	Visión positiva de sí mismos/as (autosuficientes y sin necesidad de relaciones cercanas)
	Visión negativa de sus parejas y tendencia a la represión de sentimientos, lo cual lleva al distanciamiento emocional
	Buscan un alto nivel de independencia
Evitativo temeroso	Visión negativa de sí mismos/as (sin valor) y de los/as demás (desconfianza)
	Sentimientos contradictorios hacia las relaciones, las desean pero se sienten incómodos/as con la intimidad
	Buscan un alto nivel de independencia y tienden a la represión emocional

Respecto a cómo se evalúa el apego en población adulta cabe destacar que uno de los primeros métodos creados para realizar esta tarea fue la *Entrevista de Apego Adulto* (George et al., 1985), una herramienta que determina el tipo de apego que tiene una persona en base a un conjunto de preguntas sobre la relación de esta con sus padres. No obstante, debido a su difícil aplicación, extensión y necesidad de entrenamiento por parte del/de la profesional que la utilizara, posteriormente se crearon nuevos instrumentos, la mayoría en formato autoinforme (Bárez et al., 2024). Por ejemplo, Hazan y Shaver (1987) construyeron el *AQ-Attachment Questionnaire*, una herramienta breve y de aplicación rápida basada en sus extrapolaciones del apego infantil al apego adulto, y la asociación de este con las relaciones amorosas. También Bartholomew y Horowitz (1991) elaboraron su propia herramienta de evaluación, el *Cuestionario de Relación* (RQ). No obstante, estos instrumentos describían clasificaciones del apego poco estables, excluyentes y que no tenían en cuenta la variación dentro de cada categoría (Alonso-Arbiol et al., 2020), cuando la realidad es que el constructo se acerca más a una distribución dimensional (Fraley y Waller, 1998). Por eso, en base a un estudio en el que se demostró empíricamente la existencia de dos componentes en la expresión del apego adulto (ansiedad ante las relaciones y evitación de la intimidad), Brennan et al. (1998) desarrollaron uno de los instrumentos más utilizados para su evaluación, el *Cuestionario de Experiencia en las Relaciones de Pareja* (ECR). Este cuestionario tiene un formato de tipo autoinforme y cuenta con 36 ítems y 7 valores de respuesta (Brennan et al., 1998). Asimismo, el ECR tiene una versión revisada (Fraley et al., 2000), una versión corta de 12 ítems (Wei et al., 2007) y múltiples adaptaciones a diferentes idiomas (por ejemplo, Delelis et al., 2020; Deveci y Sen, 2021). Sin embargo, no es la única forma de evaluar el apego adulto (Bárez et al., 2024), ya que desde entonces se han ido desarrollando diferentes instrumentos, como el denominado CaMir-R (Balluerka et al., 2011), el *Adult Attachment Scale* (Teixeira et al., 2019) o la *Escala sobre estilos de apego en vínculos Románticos y no Románticos* (Casullo y Fernández, 2005).

Diferentes estudios han demostrado que el estilo de apego que tiene una persona influye en cómo expresa y regula sus emociones (Girme et al. 2021; Shaver y Mikulincer, 2014). En concreto, se ha observado que las personas con apego seguro muestran mayores niveles de reevaluación (Tammilehto et al., 2022), siendo esta una de

las dos estrategias principales para regular las emociones propuestas por Gross (2015). La estrategia de reevaluación consiste en cambiar el pensamiento con el objetivo de trasformar cognitivamente una situación para alterar su impacto emocional (Gross, 1998). Asimismo, los/as individuos/as con apego seguro son más capaces de reformular una situación con el objetivo de que tenga una menor carga emocional (Domic-Siede et al., 2024; Karreman y Vingerhoets, 2012), son más resistentes al estrés (Karreman y Vingerhoets, 2012) y tienen una menor tendencia a suprimir sus expresiones emocionales (Eilert y Buchheim, 2023; Mikulincer y Shaver, 2007). Por su parte, las personas con apego preocupado se asocian con menores niveles de reevaluación y repertorios de afrontamiento emocional más pobres (Karreman y Vingerhoets, 2012). Finalmente, tanto los/as individuos/as con apego evitativo rechazante como aquellos/as con evitativo temeroso muestran altos niveles de reevaluación, siendo la visión negativa que tienen de los/as demás lo que compensa los sentimientos de incapacidad para afrontar factores estresantes (Domic-Siede et al., 2024; Karreman y Vingerhoets, 2012).

Muchas de las estrategias de regulación emocional desplegadas por el/la individuo/a tienen como objetivo influir sobre las emociones, tanto sobre el tipo de emoción que se siente como sobre el momento y forma con la que se experimentan y expresan (Gross, 2015). Para ello, las personas utilizan estrategias externas e internas que intentan detectar, evaluar y modificar sus reacciones emocionales de forma que se adapten a sus metas (Thompson, 1994). De acuerdo con el modelo de Gross (2015), las dos estrategias principales para regular las emociones son la reevaluación (por ejemplo, replantear una situación para que tenga menos carga emocional) y la supresión (p. ej., inhibir la expresión emocional cuando se experimenta una emoción). Se ha observado que las estrategias de reevaluación correlacionan positivamente con el bienestar, mientras que las de supresión lo hacen negativamente (Guassi Moreira et al., 2022). Además, los procesos que se utilizan para regular las emociones están involucrados en la aparición y en el mantenimiento de algunos problemas físicos y psicológicos (Hervás y Vázquez, 2006). Por ejemplo, se ha estudiado la presencia de déficits de regulación emocional en trastornos como el trastorno por consumo de alcohol (Ferreira et al., 2021), el trastorno de ansiedad generalizada (Monell et al., 2018) y el trastorno límite de la personalidad (Daros et al., 2020).

Al igual que ocurría con el apego, hay múltiples formas de evaluar la regulación emocional en población adulta, muchas de las cuales se presentan en formato autoinforme (Gómez y Calleja, 2016). Algunas de las más destacadas son el *Emotion Regulation Questionnaire*, ERQ (Gross y John, 2003), la *Difficulties in emotion regulation scale*, DERS (Gratz y Roemer, 2004) o el *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire,* CERQ (Garnefski y Kraaij, 2007). Respecto a los instrumentos adaptados al idioma español destacan la *Escala de Inteligencia Emocional Percibida*, TMMS (Salovey et al., 1995), y las adaptaciones del ERQ y del DERS, el *Cuestionario de Regulación Emocional* (Cabello et al., 2013) y la *Escala de Dificultades en la Regulación Emocional* (Hervás y Jódar, 2008), respectivamente.

Por otro lado, se han de tener en cuenta los casos en los que la asociación entre el apego y la regulación emocional se ha investigado a través de mediadores como la conciencia interoceptiva, que es la percepción y comprensión de las señales corporales internas, y la alexitimia o dificultad en el reconocimiento y descripción de las experiencias emocionales. En estos estudios se ha observado que los estilos de apego adulto inseguros se asocian negativamente con la conciencia interoceptiva y positivamente con la alexitimia, generando dificultades para regular las emociones desagradables (Ferraro y Taylor, 2021). Otra variable que se ha tenido en cuenta a la hora de estudiar la relación entre el apego y la regulación emocional es la inteligencia emocional (Alonso-Arbiol et al., 2020), la cual se entiende como la capacidad que tiene una persona para atender y distinguir las emociones propias y las de los/as demás, así como para para utilizar esa información para guiar sus pensamientos y acciones (Salovey y Mayer, 1990). La conclusión de estas investigaciones es que existe una correlación positiva entre el apego seguro y la inteligencia emocional, mientras que la correlación entre inteligencia emocional y apego es negativa para los estilos inseguros y, por lo tanto, la regulación emocional es peor en este último grupo (Alonso-Arbiol et al., 2020).

En segundo lugar, se ha de resaltar que existe evidencia que respalda que la calidad del cuidado por parte de las figuras de apego durante la infancia influye en el desarrollo de los sistemas neuronales que regulan el estrés (Fox y Hane, 2008). Por lo tanto, para comprender mejor la asociación existente entre el apego y la regulación emocional, hay que tener en cuenta que las interacciones sociales que tiene un/a niño/a

con su cuidador/a principal dan forma a los sustratos neuronales que permiten la regulación emocional en la edad adulta (Shaver y Mikulincer, 2014). En definitiva, estos hallazgos sugieren que el apego precede al desarrollo de la regulación emocional y que es importante para comprender la expresión emocional en la etapa adulta (Ferraro y Taylor, 2021).

Asimismo, de manera complementaria, se ha propuesto que las personas adultas con apegos inseguros (ansioso y evitativos) son incapaces de acceder a los recursos necesarios para afrontar el estrés de manera adaptativa, ya que durante sus experiencias de apego tempranas no aprendieron formas adecuadas para regularlo (Shaver et al., 2009). Concretamente, desde la teoría del apego se considera que la búsqueda de apoyo es la estrategia principal del sistema de apego cuando un/a niño/a se enfrenta a factores estresantes (Mikulincer y Shaver, 2007). No obstante, para los niños y las niñas con apegos inseguros, esta estrategia está asociada a preocupaciones relacionadas con la separación o el rechazo, dependiendo de si su estilo de apego es ansioso o evitativo, respectivamente. Por lo tanto, en situaciones estresantes, los/as niños/as con apego ansioso utilizan estrategias de regulación emocional hiperactivadoras, las cuales implican expresiones emocionales más intensas y una hipersensibilidad a la búsqueda de proximidad (Karreman y Vingerhoets, 2012). Asimismo, se ha observado que el llanto, que es una forma de búsqueda de apoyo, es más frecuente en estos/as niños/as que en aquellos/as con apego seguro (Laan et al., 2012). En contraposición, los/as niños/as con apego evitativo hacen uso de estrategias de regulación emocional de desactivación, negando las emociones con el objetivo de mantener la distancia con los/as demás (Karreman y Vingerhoets, 2012). Además, el llanto es menos frecuente en este grupo que en el que conforman los/as niños/as con apego seguro (Laan et al., 2012). En la edad adulta, esto se traduce en que las personas con apego preocupado, en comparación con aquellas con apego seguro, valoran los eventos estresantes como más amenazantes, tienen una menor resistencia al estrés y utilizan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, dirigiendo la atención hacia su propio malestar (Mikulincer y Shaver, 2007). Por su parte, las personas con apegos evitativos valoran los eventos estresantes como amenazantes pero, a su vez, se consideran capaces de afrontarlos. Asimismo, tienen una preferencia por las estrategias de afrontamiento

basadas en el distanciamiento de la emoción como, por ejemplo, la negación del estrés (Mikulincer y Shaver, 2007).

Para finalizar, cabe destacar que, a pesar de que parece que se ha demostrado la relación entre los estilos de apego adulto y la regulación emocional (Girme et al. 2021), aún es necesaria más investigación sobre este tema (Ferraro y Taylor, 2021), especialmente en población hispanoparlante, y es por eso por lo que 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. En base a los datos aportados por la literatura científica actual, se espera que las personas con apego seguro muestren altos niveles de reevaluación y bajos niveles de supresión. Asimismo, se propone que aquellos/as individuos/as con apego ansioso tengan menores niveles de reevaluación y mayores niveles de supresión, mientras que los/as de apego evitativo puntúen alto tanto en reevaluación como en supresión.

Método

Muestra

La muestra está compuesta por 153 personas, de las cuales 51 son hombres (33,3%), 99 mujeres (64,7%) y tres no se identifican con ningún sexo de los propuestos en el cuestionario (2%). La media de edad de la muestra es de 28,9 años (siendo 18 años el valor más bajo, 70 años el más alto y 23 años el más repetido; *DT* = 12,7). En relación con el lugar de procedencia, 144 personas son españolas (94,1%), mientras que las nueve restantes nacieron fuera de España (5,9%). Respecto al nivel de estudios, el 2% tienen estudios de primaria, el 3,9% estudios de secundaria, el 15% completaron bachillerato o similar, el 51,6% completaron un grado o similar y el 27,5% habían realizado un posgrado o similar. Asimismo, el 11,8% de la muestra había sido diagnosticada con algún trastorno mental. Finalmente, un 87,6% de los/as participantes afirmaron estar satisfechos/as con su vida en términos generales.

Para seleccionar la muestra se utilizó un muestreo de conveniencia, contactando a allegados/as por distintas redes sociales y solicitando a estos/as su difusión. La participación fue anónima y voluntaria, y los/as participantes no recibieron ningún tipo de recompensa por completar el cuestionario.

Instrumentos

Por un lado, para evaluar el apego se ha utilizado el cuestionario CaMir-R (Balluerka et al., 2011), una versión española reducida del cuestionario CaMir (Pierrehumbert et al., 1996). Este cuestionario es un autoinforme dirigido a personas adultas y adolescentes que cuenta con 32 ítems en una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = *Totalmente en desacuerdo*, 5 = *Totalmente de acuerdo*; Lacasa y Muela, 2014) y que evalúa el apego adulto en relación con las figuras parentales (Bárez et al., 2024). El cuestionario está compuesto por siete dimensiones: seguridad (disponibilidad y apoyo de las figuras de apego), preocupación familiar, interferencia de los padres, valor de la autoridad de los padres, permisividad parental, autosuficiencia y rencor contra los padres, y traumatismo infantil. Las puntuaciones que se obtienen de su aplicación permiten clasificar a las personas en tres tipos de apego: seguro, evitativo y ansioso. Se ha seleccionado el CaMir-R como instrumento de evaluación del apego adulto por sus buenas propiedades psicométricas (Redondo y Herrero, 2019), por el tipo de clasificación de los estilos de apego que ofrece (Lacasa y Muela, 2014) y porque, a diferencia de la mayoría de las herramientas dirigidas a la población adulta, evalúa la relación de la persona con sus figuras parentales, y no con una pareja romántica (Bárez et al., 2024).

Por otro lado, para evaluar la regulación emocional se ha utilizado el *Cuestionario de Regulación Emocional* (Gross y John, 2003; validado en población española por Cabello et al., 2013), una herramienta en formato autoinforme que consta de 10 preguntas con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos (1 = *Totalmente en descuerdo*, 7 = *Totalmente de acuerdo*). El cuestionario se compone de dos subescalas: reevaluación cognitiva (modificación de la experiencia emocional) y supresión expresiva (modificación de la expresión emocional intentando ocultar la experiencia emocional, pero sin alterarla). Las razones por las que se ha utilizado el ERQ para evaluar la regulación emocional son su corta extensión y sencillez de interpretación, las cuales se ven avaladas por unas buenas propiedades psicométricas (Cabello et al., 2013).

Procedimiento

En primer lugar, se creó un cuestionario que recogió los siguientes puntos: consentimiento informado, preguntas sobre datos sociodemográficos, cuestionario CaMir-R (Balluerka et al., 2011) y *Cuestionario de Regulación Emocional* (Gross y John, 2003). El consentimiento informado fue el documento en el que se informó a las personas del objetivo del estudio, la participación voluntaria, el anonimato de sus respuestas, etc. (Ver Anexo I). Asimismo, al final de este documento se ofreció una forma de contacto para que los/as participantes pudieran hablar con la investigadora en caso de ser necesario.

En segundo lugar, se distribuyó este cuestionario, mediante un enlace, entre las personas cercanas a la investigadora, pidiendo, a su vez, la difusión por parte de estos/as a terceras personas. También se compartió el enlace a través de diferentes redes sociales (por ejemplo, distintos perfiles de Instagram) con el objetivo de llegar a más personas.

Se estimó que el tiempo que le llevaría a cada persona realizar el cuestionario sería entre 20-30 minutos. Además, antes de comenzar a contestar las preguntas se les pidió a las personas que se tomaran su tiempo para pensar las respuestas y que contestasen con total sinceridad. También se les hizo saber que no existía una opción de respuesta más correcta que otra.

El cuestionario *online* estuvo abierto desde el día 22/11/2024 hasta el 19/12/2024, tras haber alcanzado el objetivo de personas propuesto para la muestra y haber pasado una semana sin nuevas respuestas.

Análisis de los datos

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos (media, desviación típica, asimetría y curtosis) de todos los ítems del CaMir-R y del *Cuestionario de Regulación Emocional*.

En segundo lugar, para conocer la fiabilidad estimada de las puntuaciones en las citadas pruebas, se calculó el coeficiente α de Cronbach para cada subescala, entendiendo que el mismo es aceptable a partir de valores de ,70 (Nunnally y Bernstein, 1994).

Posteriormente, se clasificó a las personas en función de su tipo de apego utilizando las puntuaciones en el CaMir-R. Para ello, en primer lugar, se baremaron las puntuaciones directas obtenidas en la dimensión de Seguridad, teniendo en cuenta la media y la desviación típica proporcionadas en el artículo de validación del cuestionario CaMir-R (*M* = 30,75 y *DT* = 3,78; Balluerka et al., 2011). En segundo lugar, se transformó la puntuación baremada a puntuación *T*, con media 50 y desviación típica 10. En tercer lugar, se agrupó a las personas con puntuación *T* igual o mayor que 50 bajo la etiqueta de "Apego seguro" y al resto bajo la de "Apego inseguro", tal y como se propone en el artículo de Lacasa y Muela (2014). Posteriormente, se baremaron las puntuaciones directas de las dimensiones de Interferencia de los padres (*M* = 9,60 y *DT* = 2,97; Balluerka et al., 2011) y Autosuficiencia y rencor contra los padres (*M* = 10,15 y *DT* = 2,97; Balluerka et al., 2011), y después se transformaron a puntuación *T*. Estas puntuaciones se utilizaron para reclasificar a las personas con "Apego inseguro" en "Apego Ansioso" si su puntuación *T* en la dimensión de Interferencia de los padres era mayor que su puntuación *T* en la dimensión Autosuficiencia y rencor contra los padres, o en "Apego evitativo" si la relación era inversa (Lacasa y Muela, 2014).

Para comprobar si había diferencias en regulación emocional en función de los tres tipos de apego se llevó a cabo un ANOVA de un factor para cada una de las dimensiones del ERQ. De manera previa, se comprobó el supuesto de homocedasticidad a través de la prueba de Levene, la cual determina el método que se utiliza en el ANOVA dependiendo de su significación estadística: Fisher si $p \geq ,05$ y Welch si $p < ,05$. Respecto a la normalidad, este supuesto no se comprobó porque su violación es robusta con grupos grandes, y en la muestra el grupo más pequeño tiene 28 participantes. Por otro lado, para comprobar el tamaño del efecto se utilizó eta cuadrado, donde $\eta^2 = ,01$ indica un tamaño del efecto pequeño, $\eta^2 = ,06$ un tamaño del efecto mediano y $\eta^2 = ,14$ un tamaño del efecto grande (Cohen, 1988). Finalmente, para comparar las diferencias entre los grupos se utilizó la prueba Post Hoc de Tukey.

Resultados

En las Tablas 3 y 4 figuran los descriptivos de los ítems que conforman los cuestionarios CaMir-R y ERQ, respectivamente.

Tabla 3

Descriptivos de los ítems del CaMir-R

Número de ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis
1	1,99	1,37	1,12	-0,17
2	1,64	0,97	1,48	1,23
3	4,24	1,02	-1,37	1,33
4	3,11	1,28	-0,13	-0,92
5	4,32	0,88	-1,62	3,08
6	3,92	1,20	-0,89	-0,27
7	4,01	1,05	-0,96	0,28
8	3,76	1,14	-0,44	-0,91
9	2,80	1,27	0,15	-1,06
10	2,54	1,27	0,33	-1,02
11	3,99	1,00	-1,01	0,72
12	3,43	1,02	-0,24	-0,60
13	3,76	1,17	-0,72	-0,34
14	3,17	1,20	-0,19	-0,97
15	2,89	1,13	0,19	-0,64
16	3,05	1,21	0,03	-0,93
17	2,39	1,20	0,57	-0,56
18	3,14	1,38	-0,04	-1,32
19	3,90	0,94	-0,58	-0,27
20	2,47	1,31	0,42	-1,05
21	4,12	1,01	-1,05	0,34
22	2,56	1,19	0,42	-0,60
23	1,73	1,30	1,61	1,07
24	2,35	1,35	0,55	-1,03
25	2,08	1,19	0,87	-0,25
26	2,42	1,09	0,39	-0,71
27	2,09	1,24	0,92	-0,24
28	2,07	1,30	0,97	-0,27
29	3,75	0,93	-0,32	-0,53
30	3,88	1,09	-0,86	0,004
31	2,59	1,30	0,27	-1,12
32	2,89	1,31	0,08	-1,16

Tabla 4

Descriptivos de los ítems del ERQ

Número de ítem	Media	Desviación típica	Asimetría	Curtosis
1	4,42	1,63	-0,49	-0,34
2	4,64	1,87	-0,49	-0,89
3	4,58	1,70	-0,38	-0,77
4	2,39	1,55	1,11	0,64
5	4,86	1,66	-0,61	-0,44
6	3,64	1,81	0,08	-1,07
7	4,62	1,51	-0,44	-0,34
8	4,57	1,41	-0,39	-0,44
9	4,04	1,72	0,03	-0,97
10	4,74	1,39	-0,59	-0,06

En las siguientes Tablas se muestra la consistencia interna de los cuestionarios en la muestra obtenida.

Tabla 5

Índice de consistencia interna de las dimensiones del CaMir-R

Dimensiones	Alpha de Cronbach
Seguridad: disponibilidad y apoyo de las figuras de apego	,90
Preocupación familiar	,69
Interferencia de los padres	,65
Valor de la autoridad de los padres	,64
Permisividad parental	,47
Autosuficiencia y rencor contra los padres	,54
Traumatismo infantil	,75

Tabla 6

Índice de consistencia interna de las dimensiones del ERQ

Dimensiones	Alpha de Cronbach
Reevaluación cognitiva	,74
Supresión expresiva	,76

Como se observa en las dos Tablas anteriores, en el cuestionario CaMir-R solo las dimensiones de Seguridad y Traumatismo infantil tienen una fiabilidad aceptable, mientras que en el cuestionario ERQ las dos dimensiones (Reevaluación cognitiva y Supresión expresiva) tienen una fiabilidad aceptable. Por lo tanto, las dimensiones de Preocupación familiar, Interferencia de los padres, Valor de la autoridad de los padres, Permisividad parental y Autosuficiencia y rencor contra los padres, del cuestionario CaMir-R, no tienen una fiabilidad aceptable.

Por otro lado, y tras la corrección de los cuestionarios, se observó que 59 personas fueron clasificadas dentro del tipo de apego seguro (38,6%), 66 dentro del evitativo (43,1%) y 28 dentro del ansioso (18,3%).

Respecto al análisis estadístico ANOVA de un factor, en primer lugar se comprobó el supuesto de homocedasticidad. Este supuesto se cumplió tanto en la variable del uso de la estrategia de regulación emocional de reevaluación (F (2, 150) = 0,84; p = ,434) como en la variable del uso de la estrategia de regulación emocional de supresión (F (2, 150) = 1,57; p = ,211). En cuanto a la asociación entre el apego y la regulación emocional, la relación entre el tipo de apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de reevaluación no fue estadísticamente significativa (F (2, 150) = 0,01; p = ,990), así como tampoco fue estadísticamente significativa la relación entre el tipo de apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de supresión (F (2, 150) = 2,52; p = ,084).

Discusión

El objetivo de este Trabajo de Fin de Máster era explorar la relación entre los distintos tipos de apego y las dos estrategias de regulación emocional principales, la reevaluación y la supresión. A la vista de los resultados, se puede observar que no existe una relación entre los estilos de apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de reevaluación. Tampoco la relación entre los estilos de apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de supresión fue estadísticamente significativa. Teniendo en cuenta estos datos, no se puede establecer un perfil emocional definido en función del tipo de apego.

Por un lado, en relación con la asociación entre el apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de reevaluación, se esperaba que las personas con apego seguro y evitativo mostraran altos niveles de reevaluación, mientras que aquellas con apego ansioso presentaran bajos niveles de reevaluación. Sin embargo, la relación entre el apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de reevaluación no ha sido estadísticamente significativa, por lo que no es posible confirmar estas hipótesis. Cabe destacar que los resultados obtenidos no son consistentes con los encontrados en la literatura científica actual (Domic-Siede et al., 2024; Karreman y Vingerhoets, 2012; Tammilehto et al., 2022). Por otro lado, respecto a la relación entre el apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de supresión, se esperaba que las personas con apego seguro mostraran bajos niveles de supresión y que aquellas con apego ansioso y evitativo presentaran altos niveles de supresión. No obstante, la relación entre estas dos

variables no ha sido estadísticamente significativa, por lo que tampoco es posible confirmar estas hipótesis. De igual forma que en el caso de la reevaluación, la literatura científica está bastante consolidada en cuanto a la existencia de una relación entre los distintos tipos de apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de supresión (Eilert y Buchheim, 2023; Mikulincer y Shaver, 2007). Por lo tanto, se propone que haya sido la interferencia de otras variables la que haya impedido que se mostraran estas asociaciones en el presente Trabajo. Por ejemplo, es posible que haya habido una mala comprensión de los ítems del *Cuestionario de Regulación Emocional* (Gross y John, 2003) que evaluaban las estrategias de regulación emocional de reevaluación y supresión, o que el efecto de la fatiga haya influenciado en la concentración con la que las personas hayan cumplimentado dicho cuestionario. También se propone que los/as participantes no tuvieran una buena compresión de su gestión emocional, especialmente aquellas personas con apegos inseguros (Alonso-Arbiol et al., 2020; Ferraro y Taylor, 2021), o que, en el caso concreto de la estrategia de regulación emocional de supresión, la deseabilidad social haya impedido a las personas reconocer su falta de expresividad emocional con el objetivo de presentar una imagen más agradable de sí mismas.

En definitiva, se considera que no se puede establecer un perfil emocional definido en función del tipo de apego en base a los resultados obtenidos en este Trabajo, ya que no se observó una asociación entre los estilos de apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de reevaluación, así como tampoco se encontró una relación que fuera estadísticamente significativa entre los estilos de apego y el uso de la estrategia de regulación emocional de supresión.

Asimismo, se han identificado una serie de limitaciones en este Trabajo de Fin de Máster que han podido afectar a los resultados y conclusiones obtenidas del mismo. En primer lugar, cabe destacar que el *feedback* recibido por algunos/as de los/as participantes puso de manifiesto que la extensión del cuestionario fue excesiva para ciertas personas por lo que, a pesar de su completa cumplimentación, es posible que el efecto de la fatiga haya afectado parcialmente a las respuestas. Además, se trasmitió una falta de plena compresión de algunos de los enunciados de los ítems, especialmente en el *Cuestionario de Regulación Emocional* (Gross y John, 2003). Esta incomprensión no impidió la resolución del cuestionario, pero pudo ser suficiente para que se interpretaran subjetivamente los enunciados de algunos ítems, pudiendo afectar esta interpretación al

constructo que realmente se evaluaba con ellos. En segundo lugar, es importante señalar que las dimensiones de Preocupación familiar, Interferencia de los padres, Valor de la autoridad de los padres, Permisividad parental y Autosuficiencia y rencor contra los padres del cuestionario CaMir-R no tienen una fiabilidad aceptable. En consecuencia, estos datos han podido afectar a la clasificación de las personas con "Apego Inseguro" dentro de las categorías de "Apego Ansioso" y "Apego Evitativo" y, por lo tanto, a la relación entre los distintos tipos de apego y las dos estrategias de regulación emocional principales.

Finalmente, a modo de recomendación para futuras investigaciones, se propone la comprobación de las hipótesis planteadas en este Trabajo mediante una metodología diferente, utilizando, por ejemplo, unos instrumentos de evaluación que tengan mayor fiabilidad a la hora de clasificar el apego adulto o que sean más fáciles de comprender en el caso de la regulación emocional. De modo complementario, se podría evaluar también la relación del apego y la regulación emocional con otras variables, como la mentalización, la inflexibilidad psicológica o la tendencia a presentar ciertos trastornos mentales.

Referencias

Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Lawrence Erlbaum Associates.

Alonso-Arbiol, I., Bretaña, I., Mateos-Pérez, E., Páez, D., Torres-Gómez, B., Pascual, A., Conejero, S. y Gallarin, M. (2020). Inteligencia emocional y apego en población adulta: Una revisión sistemática. *Know and Share Psychology, 1*(4), 77-90. http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4176

Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A. y Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema, 23*(3), 486-494.

Bárez, N.B., Saúl, L.A. y Corbella, S. (2024). Instrumentos para la evaluación del apego adulto en población española: revisión sistemática. *Rev. CES Psico, 17*(3), 80-94. https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7111

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, 61*(2), 226. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment* (Vol. I). Basic Books.

Bowlby, J. (1979). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences, 2*(4), 637-638.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Separation* (Vol. II). Basic Books.

Brennan, K. A., Clark, C. L. y Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview en J. A. Simpson y W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28*(5), 759–775. https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759

Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. y 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

Casullo, M. M. y Fernández, M. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de investigaciones, 12,* 183-192.

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2ª ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Daros, A., Rodrigo, A., Norouzian, N., Darboh, B., McRae, K. y Ruocco, A. (2020). Cognitive reappraisal of negative emotional images in borderline personality disorder: Content analysis, perceived effectiveness, and diagnostic specificity. *Journal of Personality Disorders, 34*(2), 199–215. https://doi.org/10.1521/pedi_2018_32_390

Delelis, G., Kubiak, R. y Doba, K. (2020). Version française de la Relationship Specific Experience in Close Relationships scale (RS-ECR). *Psychologie Française, 65*(4), 353-363. http://dx.doi.org/10.1016/j.psfr.2019.05.002

Del Giudice, M. (2009). Sex, attachment, and the development of reproductive strategies. *The Behavioral and brain sciences, 32*(1), 1–67. https://doi.org/10.1017/S0140525X09000016

Deneault, A. A., Bureau, J. F., Duschinsky, R., Fearon, P. y Madigan, S. (2023). A meta-analysis of the distribution of preschool and early childhood attachment as assessed in the strange situation procedure and its modified versions. *Attachment & Human Development, 25*(2), 322–351. https://doi.org/10.1080/14616734.2023.2187852

Deveci Şirin, H. y Şen Doğan, R. (2021). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Experiences in Close Relationships–Relationship Structures Questionnaire (ECR-RS). *SAGE Open, 11*(1). http://dx.doi.org/10.1177/21582440211006056

Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., Álvarez, X., Araya, V., Espinoza, C., Zenis, K. y Marín-Medina, J. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC Psychol, 12*, 240. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z

Eilert, D.W. y Buchheim, A. (2023). Attachment-Related Differences in Emotion Regulation in Adults: A Systematic Review on Attachment Representations. *Brain Sciences, 13*(6), 884. https://doi.org/10.3390/brainsci13060884

Ferraro, I.K. y Taylor, A.M. (2021). Adult attachment styles and emotional regulation: The role of interoceptive awareness and alexithymia. *Personality and Individual Differences, 173*, 110641. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110641

Ferreira, S., Moutinho, L. y Teixeira, J. (2021). Emotional regulation in alcohol use disorder (AUD). *European Psychiatry, 64*(1), 573. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1529

Fox, N.A. y Hane, A.A. (2008). Studying the Biology of Human Attachment en P. Shaver y J. Cassidy (Eds.), *Handbook of Attachment* (2 ed., pp.218-240). Guilford.

Fraley, R. C. y Dugan, K. A. (2021). The consistency of attachment security across time and relationships en R. A. Thompson, J. A. Simpson y L. J. Berlin (Eds.), *Attachment: The fundamental questions* (pp. 147–153). The Guilford Press.

Fraley, R.C. y Waller, N.G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model en J.A. Simpson y W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). Guilford Press.

Fraley, R. C., Waller, N. G. y Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology, 78*(2), 350. http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.78.2.350

Garnefski, N. y Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141–149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141

George, C., Main, M. y Kaplan, N. (1985). *Adult Attachment Interview (AAI)*. APA PsycTests.

Girme, Y. U., Jones, R. E., Fleck, C., Simpson, J. A. y Overall, N. C. (2021). Infants' attachment insecurity predicts attachment-relevant emotion regulation strategies in adulthood. *Emotion, 21*(2), 260–272. https://doi.org/10.1037/emo0000721

Gómez, O. y Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 8*(1), 96-117.

Gratz, K.L. y Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment 26*, 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299.

Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J.J. y John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Guassi Moreira, J. F., Sahi, R., Ninova, E., Parkinson, C. y Silvers, J. A. (2022). Performance and belief-based emotion regulation capacity and tendency: Mapping links with cognitive flexibility and perceived stress. *Emotion, 22*(4), 653–668. https://doi.org/10.1037/emo0000768

Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology, 52*(3), 511.

Hervás, G. y Jódar, R (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud, 19*(2), 139-156.

Hervás, G. y Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de Psicología General y Aplicada, 59*, 9-36.

Karreman, A. y Vingerhoets, A.J.J.M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences, 53*(7), 821-826. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014

Laan, A. J., van Assen, M. A. L. M. y Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Individual differences in adult crying: The role of attachment styles. *Social Behavior and Personality, 40* (3), 453–472. https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.3.453

Lacasa, F. y Muela, A. (2014). Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego CaMir-R. *Revista de Psicopatología y Salud Mental Del Niño y Del Adolescente, 24,* 83-93.

Main, M. y Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure disoriented attachment pattern: procedures, findings and implications for the classification of behavior en T. Brazelton y M. Youngman (Eds.), *Affective Development in Infancy*. Ablex.

Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.* The Guilford Press.

Monell, E., Clinton, D. y Birgegård, A. (2018). Emotion dysregulation and eating disorders-Associations with diagnostic presentation and key symptoms. *The International journal of eating disorders, 51*(8), 921–930. https://doi.org/10.1002/eat.22925

Nunnally, J.C. y Bernstein, I.H. (1994). The Assessment of Reliability. *Psychometric Theory, 3*, 248-292.

Pierrehumbert, B., Karmaniola, A., Sieye, A., Meister, C., Miljkovitch, R. y Halfon, O. (1996). Les modèles de relations : Développement d'un auto-questionnaire d'attachement pour adultes. *Psychiatrie de l'enfant, 1*, 161-206.

Pinedo, P.P. y Santelices, A.A.P. (2006). Apego adulto: Los modelos operantes internos y la teoría de la mente. *Terapia Psicológica, 24*(2), 201–209.

Redondo, I. y Herrero, D. (2019). Validation of the CaMir-R attachment questionnaire in an adult Spanish sample. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 28*(5), 925-936.

Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait

Meta-Mood Scale en J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure and health* (pp. 125-154). American Psychological Association.

Schaffer, R. (2007). *Introducing Child Psychology*. Blackwell.

Shaver, P. R. y Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation en J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 237–250). Guilford Press.

Shaver, P. R., Mikulincer, M. y Chun, D. S. (2009). Adult Attachment Theory, Emotion Regulation, and Prosocial Behavior en M. Vandekerckhove (Ed.), *Regulating Emotions: Culture, Social Necessity, and Biological Inheritance* (1 ed., pp. 121-145). John Wiley & Sons Incorporated.

Tammilehto, J., Bosmans, G., Kuppens, P., Flykt, M., Peltonen, K., Kerns, K. A. y Lindblom, J. (2022). Dynamics of attachment and emotion regulation in daily life: uni- and bidirectional associations. *Cognition and Emotion, 36*(6), 1109–1131. https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2081534

Teixeira, R. C. R., Ferreira, J. H. B. P. y Howat-Rodrigues, A. B. C. (2019). Collins and Read Revised Adult Attachment Scale (RAAS) validity evidences. *Psico, 50*(2), e29567. https://doi.org/10.15448/1980-8623.2019.2.29567

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3), 25-52, 250-283. https://doi.org/10.2307/1166137

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B. y Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment, 88*(2), 187-204. https://doi.org/10.1080/00223890701268041

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: laiamediavillamorales@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*