

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas
de Lima**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR

Mirian Estrella Rodríguez Vasquez

ASESOR:

Sonia Natalie Meza Villar

Lima, Enero, 2021

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo describir y examinar las relaciones entre el apego adulto y la regulación emocional en un grupo de adultos emergentes de varias universidades de Lima Metropolitana. Para ello, se aplicaron dos cuestionarios a 143 universitarios con edades entre 18 y 29 años. El apego adulto se evaluó mediante una adaptación colombiana de la Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisada (ECR-R) y la regulación emocional mediante una adaptación chilena de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Se analizaron variables sociodemográficas y datos sobre el tiempo y nivel de satisfacción con la relación de pareja actual o la última que se tuvo. Los resultados mostraron una relación positiva entre las dimensiones de ansiedad y evitación asociadas al apego y las dificultades en la regulación emocional. Específicamente, se encontró una correlación más fuerte entre la ansiedad y descontrol emocional, a diferencia de la evitación, la cual, se asoció más fuertemente con la confusión emocional. También, se encontraron correlaciones negativas entre las dos dimensiones asociadas al apego y la desatención y confusión emocional con la satisfacción en la relación de pareja. Asimismo, la desatención emocional se asoció negativamente con la edad y tiempo de pareja. Además, se encontraron diferencias entre las personas con y sin pareja actual en las dos dimensiones asociadas al apego y la confusión emocional. Por último, se observaron diferencias entre los estilos de apego adulto seguro y preocupado.

Palabras claves: Apego adulto, regulación emocional, relaciones de pareja, adultos emergentes.

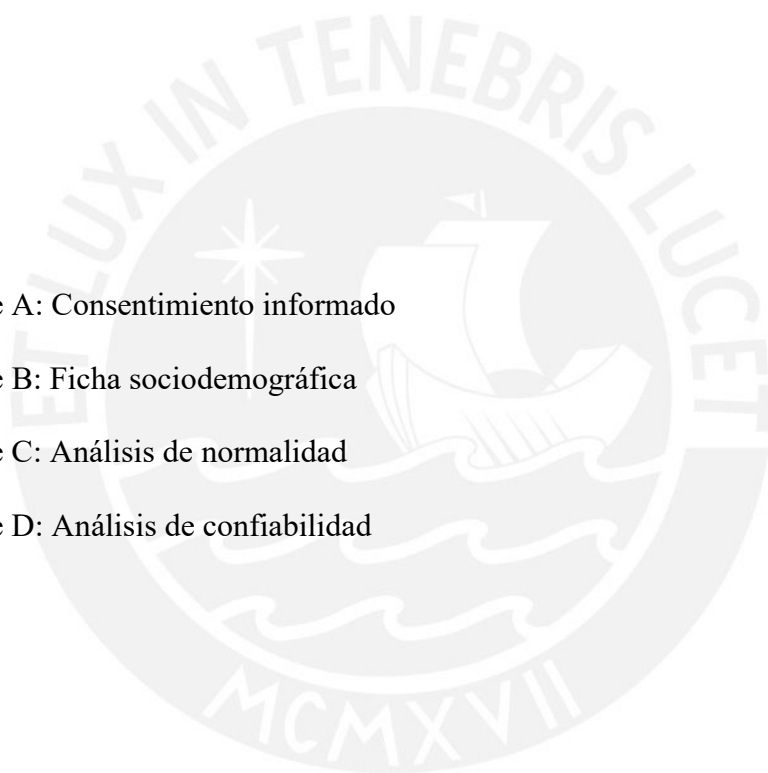
Abstract

The objective of this research is to describe and examine the relationship between adult attachment and emotional regulation in a group of emerging adults from several universities in Metropolitan Lima. Two questionnaires were applied to 143 university students aged between 18 and 29 years. Adult attachment was evaluated through a colombian adaptation of the Experience in Close Relationship-Revised (ECR-R) scale and to assess emotional regulation, a chilean adaptation of the Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS). Sociodemographic variables and data on time and level of satisfaction with the current or last romantic relationship were analyzed. The results showed a positive relationship between the dimensions of anxiety and avoidance associated with attachment and difficulties in emotional regulation. Specifically, a stronger correlation was found between anxiety and lack of emotional control, as opposed to avoidance, which was more strongly associated with emotional confusion. Also, negative correlations were found between the two dimensions associated with attachment and emotional inattention and confusion with satisfaction in the relationship. Likewise, emotional inattention was negatively associated with age and partner time. In addition, differences were found between people with and without current partners in the two dimensions associated with attachment and emotional confusion. Finally, differences were found between the secure and preoccupied adult attachment styles.

Key words: Adult attachment, emotion regulation, romantic relationships, emerging adults.

Tabla de Contenidos

Introducción	1
Métodos	11
Participantes	11
Medición	11
Procedimiento	15
Análisis de datos	15
Resultados	17
Discusión	23
Referencias	33
Apéndices	43
Apéndice A: Consentimiento informado	43
Apéndice B: Ficha sociodemográfica	44
Apéndice C: Análisis de normalidad	45
Apéndice D: Análisis de confiabilidad	46



La adultez emergente es un período del curso de vida culturalmente construido y no de carácter universal, que representa esa franja de edad de 18 a 29 años (Arnett, 2000, 2004; Barrera-Herrera & Vinet, 2017). En Latinoamérica, se han realizado estudios que dan cuenta de la existencia de la adultez emergente, especialmente en ámbitos urbanos (Barrera-Herrera & Vinet, 2017; Facio, Prestofelippo & Sireix, 2014; Marzana, Pérez-Acosta, Marta, González, 2010). Arnett (2004) propone cinco características esenciales de esta etapa de desarrollo, caracterizándola como una: 1) *edad de exploración de identidades*, en especial en cuanto a elecciones en el amor y el trabajo, 2) *edad de la inestabilidad*, en relación a las distintas exploraciones y cambios en el trabajo, pareja, direcciones educativas y vivienda, 3) *edad en la que están más centrados en sí mismos*, porque se tienen menos obligaciones diarias y hay más oportunidades para tomar decisiones de manera independiente, 4) *edad de sentirse en el medio*, porque no se sienten adolescentes, ni sienten que hayan llegado todavía a la adultez, y 5) *edad de posibilidades*, porque no importa la vida que lleven en ese momento, casi todos creen que lograrán la vida que desean (Arnett, 2004).

En este período de vida, la realización de conductas de riesgo llega a su punto más alto (Arnett, 2000) y se pueden presentar diversas problemáticas de salud mental (Naphisabet & Poornima, 2016; Ridner, Newton, Staten, Crawford & Hall, 2016). Por ejemplo, en el Perú, un estudio epidemiológico sobre consumo de drogas en la población universitaria (UNODC & DEVIDA, 2017), reportó que la mayor prevalencia de consumo de alcohol se dio entre los 23 a 24 años con el 46.2%; también, se vio que el 21% de los que declararon consumo de alcohol en el último año calificó como un consumo perjudicial. Además, se observó que el 6.31% de universitarios consumió alguna droga ilícita en el último año, donde el 5.2% declaró un uso reciente de marihuana y el 0.4%, de inhalables. Asimismo, otro estudio con 155 universitarios limeños reportó que el 24.5% presentaba problemas de ansiedad, un 12.3%, de depresión y un 9.7%, insomnio (Becerra, 2016).

Así también, en la adultez emergente, las transiciones de vida normativas son períodos críticos para el bienestar, pues pueden generar confusión de roles y angustia (Lane, 2015; Lane, Leibert & Goka-Dubose, 2017). Estas transiciones de vida se definen como las principales tareas del desarrollo, en las cuales los roles se transforman o redefinen (Perrig-Chiello & Perren, 2005). Ejemplo de ello sería el inicio o término de la universidad, el comienzo de la vida profesional, la obtención de una residencia independiente y la formación y negociación de relaciones íntimas (Arnett, 2004; Lane et al., 2017).

En el presente trabajo, se examinará las relaciones de pareja en la adultez emergente; período donde se comienzan a explorar las relaciones románticas con mayor profundidad.

Los jóvenes se enfrentan a la tarea de equilibrar e integrar sus trayectorias profesionales y planes de vida individuales con la negociación de relaciones íntimas a largo plazo (Shulman & Connolly, 2013). Así, en esta etapa se da un proceso de afianzamiento de la pareja como vínculo íntimo (Beckmeyer & Cromwell, 2018; Facio et al., 2014). Aún más, esta se puede convertir en la principal fuente de soporte, estando incluso por encima de la madre y los amigos (Facio et al., 2014).

En base a lo anterior, las experiencias románticas representan una oportunidad para que los adultos emergentes aprendan a regular las emociones, adquieran más habilidades interpersonales, enfrenten el estrés relacional y se adapten sin desarrollar síntomas de psicopatología (Norona & Welsh, 2017; Redondo, Inglés & García, 2017). En este sentido, la competencia romántica y la satisfacción de la relación son variables importantes del ajuste saludable y el bienestar en los adultos emergentes (Beckmeyer & Cromwell, 2018; Kumar & Mattanah, 2016).

Vinculado a lo anterior, en estudiantes universitarios se ha visto que las relaciones románticas de mayor estabilidad y compromiso generan una mayor satisfacción (Rivera, Cruz & Muñoz, 2011) y que, a su vez, las relaciones más satisfactorias promueven la adaptación universitaria y la presencia de menos síntomas de depresión, ansiedad y estrés (Kumar & Mattanah, 2016). No obstante, la etapa universitaria también presenta la tasa más alta de riesgo de recibir violencia en las relaciones de pareja (Guzmán-González, García, Sandoval, Vásquez & Villagrán, 2014) mostrando que, si bien este contexto permite aprender a regular mejor las emociones, muchos actuarían sus impulsos.

En esta línea, una variable que explica cómo se establecen las relaciones románticas en adultos es el apego, el cual se ha identificado como factor protector en la adultez emergente (Lane, 2015). Diversos estudios indican que el apego se relaciona con el bienestar, la menor propensión a conductas de riesgo y problemas de salud mental, y la formación de relaciones interpersonales adecuadas (Bishop, Norona, Roberson, Welsh & McCurry, 2019; Chow & Ruhl, 2014; Nanu, 2015; Guzmán & Trabucco, 2014; Lane, 2016; Sirois, Millings & Hirsch, 2016).

La teoría del apego es definida por Bowlby (1969/1976) como el proceso y tendencia por la cual se establece un vínculo afectivo durante los primeros años de vida con una o varias figuras de cuidado principales, lo cual influye en el comportamiento social posterior y el desarrollo de la personalidad. Se postula que el vínculo que une al niño con su cuidador es producto de la actividad de una serie de sistemas de conducta que tienen como consecuencia previsible la proximidad con la figura de apego.

La premisa fundamental de la teoría de apego es que la motivación para alcanzar la proximidad con el cuidador tiene base biológica y emerge a través del proceso de selección natural; en este sentido, se considera una necesidad humana básica e innata (Bowlby, 1969/1976; Cassidy, 1990). De este modo, esta teoría se desarrolla en función a la teoría de la evolución, pues se considera que la función principal de la conducta de apego es contribuir a la supervivencia de la especie (Bowlby, 1969/1976).

Por otra parte, un principio central de las relaciones de apego es que el cuidador sirve como “base segura”, desde la cual el infante explora el ambiente (Ainsworth, 1963). Asimismo, se considera que la conducta afectiva es aquella dirigida a buscar y mantener la proximidad con otro individuo.

En cuanto a las clasificaciones de apego, Ainsworth, Blehar, Waters y Wall (1978) desarrollaron tres tipos de apego en infantes a partir de estudios realizados en la “situación extraña”, la cual evalúa el comportamiento de apego de los niños a partir de una serie de separaciones y reuniones con la madre y con un extraño amistoso. Así, se observó un tipo de apego seguro y otros dos de naturaleza insegura: evitativo y ansioso-ambivalente. El patrón de *apego seguro* refiere a la activación y desactivación flexible de las conductas de apego y exploración; es decir, las conductas de apego se intensifican frente a un evento de peligro y disminuyen ante la proximidad de la figura de apego, cuya presencia, además, promueve la exploración del ambiente. En cambio, el apego inseguro hace referencia a cuando el niño no tiene la seguridad de que la figura de apego se encuentre emocionalmente disponible. Así, el *patrón evitativo* señala la utilización de estrategias de apego inseguro como el incremento de una aparente conducta exploratoria y, al mismo tiempo, conductas de distanciamiento y evitación del cuidador, mientras que, por otro lado, el *patrón ansioso/ambivalente* refleja una elevación de los niveles de ansiedad y el uso de estrategias de apego como la hiperactivación de las conductas de aferramiento hacia el cuidador.

Más adelante, y debido a que no todos los niños encajaban en alguno de estos tres tipos de apego, Main y Solomon (1990) propusieron un cuarto grupo de apego inseguro: *desorganizado*, donde se presentan conductas extrañas, que no tienen un objetivo, intención o explicación fácilmente observable (por ejemplo, quedarse boca abajo cuando la madre regresa). Estos patrones de conducta están relacionados con la cantidad de interacción entre madre e hijo y la sensibilidad y receptividad de la madre a las señales y necesidades del niño (Feeney & Noller, 2001). Así, el apego es configurado por experiencias recurrentes con la figura de cuidado principal, cuya conducta de cuidado efectiva o inefectiva llevará a que un niño se sienta más o menos seguro (Mikulincer & Shaver, 2003).

En un inicio, se hacía mayor énfasis en los vínculos tempranos, pero a partir de finales de los años 80 aparecieron estudios que aplicaron los principios del apego a la edad adulta. Hazan y Shaver (1987) fueron los primeros que estudiaron el apego en adultos y, en particular, conceptualizaron el amor romántico como un proceso de apego.

Actualmente, uno de los principales modelos teóricos sobre el apego adulto es el modelo dimensional, donde las personas son ordenadas dentro de un continuo (Fraley & Waller, 1998; Loinaz & Echeburúa, 2012). Una de estas dimensiones es la *ansiedad*, la cual refleja miedo al rechazo y abandono, preocupación intensa por la disponibilidad de la figura de apego y un fuerte deseo de cercanía y protección. La segunda dimensión, *evitación*, refiere a la incomodidad con la cercanía y dependencia en las relaciones cercanas, así como preferencia por la distancia emocional, autosuficiencia y habilidad para hacer frente a los retos solo (Loinaz & Echeburúa, 2012; Mikulincer & Shaver, 2016; Yáñez-Yaben & Comino, 2011).

Mikulincer y Shaver (2016) explican cómo se da la activación del sistema de apego adulto. Este es activado frente a situaciones estresantes y demandantes, lo cual produciría la aparición de la estrategia de apego primaria; es decir, la búsqueda de proximidad con un otro conocido y de confianza. Sin embargo, cuando no se logra el objetivo principal del apego (la seguridad), ya sea porque la figura de apego no está disponible, no es sensible, o no puede aliviar la angustia, el individuo tiene que recurrir a estrategias de apego secundarias: la *hiperactivación* y la *desactivación*. Cuando una figura de apego actúa de manera inconsistente, es decir, a veces responde y otras no, es probable que el sistema de apego esté hiperactivado y se intensifique la búsqueda de proximidad para exigir o forzar la atención, el amor y apoyo de la figura de apego. En cambio, cuando la figura de apego no responde o castiga la cercanía y las expresiones de necesidad o vulnerabilidad, es probable que se desactive el sistema de apego. El individuo aprende que es mejor “apagar” el sistema de apego para evitar el dolor y la frustración asociados a la falta de respuesta de la figura de apego (Maas, Laan & Vingerhoets, 2011; Mikulincer & Shaver, 2016).

Es así como la teoría del apego es uno de los marcos conceptuales más importantes para estudiar las interacciones sociales, y también para entender el proceso de regulación emocional (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Mikulincer y Shaver (2003) señalan que las personas adultas con apego seguro utilizarán la búsqueda de apoyo (estrategia primaria del apego) por defecto como medio de regulación emocional. En cambio, los adultos con apego ansioso probablemente regularán sus emociones a partir de señalar y expresar sus necesidades y miedos, exagerando su malestar y presentándose a sí mismos como

extremadamente vulnerables al dolor (*hiperactivación* del sistema de apego). De la misma manera, los adultos con apego evitativo probablemente *desactivarán* su sistema de apego y no buscarán apoyo, sino que confiarán en ellos mismos para lidiar con las amenazas (Mikulincer & Shaver, 2016; Zayas, Mischel, Shoda, & Aber, 2011).

Por otro lado, se han realizado investigaciones que desarrollaron descripciones de estilos de apego adulto a partir de la extrapolación de los patrones infantiles reconocidos por Ainsworth (Feeney & Noller, 2001; Hazan & Shaver, 1987). Bowlby (1973) plantea que los niños construyen modelos de trabajo internos (también llamados *modelos mentales*) de ellos mismos y de las principales figuras sociales con las que interactúan. Las expectativas respecto a la accesibilidad y responsividad de la figura de apego se incorporan en estos modelos y forman una de las bases más importantes para la continuidad de sentimientos y comportamientos tempranos y posteriores. De este modo, los estilos de apego pueden ser definidos como patrones sistemáticos de expectativas, necesidades, estrategias de regulación emocional y comportamiento social que influyen en cómo una persona se involucra en sus relaciones cercanas (Feeney & Noller, 2001).

Bartholomew y Horowitz (1991) desarrollaron un modelo de cuatro estilos de apego adulto a partir de dos tipos de modelos mentales (modelo interno del sí mismo y modelo interno sobre los otros) y el sentimiento predominante (positivo o negativo). Además, combina las dos dimensiones asociadas al apego: la ansiedad ante la separación y la evitación de la cercanía emocional. Así, se obtienen cuatro estilos de apego: *seguro* (representaciones positivas de uno mismo y de los demás y, por tanto, baja ansiedad y evitación), *preocupado* (representaciones negativas de uno mismo y positivas de los demás, acompañado de alta ansiedad y baja evitación), *rechazante* (representaciones positivas de uno mismo y negativas de los demás, manifestando baja ansiedad y alta evitación) y *temeroso* (representaciones negativas de uno mismo y de los demás, asociado a alta ansiedad y alta evitación) (Bartholomew & Horowitz, 1991; Pimentel & Santelices, 2017).

Así, las personas adultas con apego seguro tienen un sentimiento positivo de autovalía y se sienten cómodos dependiendo de otros o que otros dependan de ellos, por lo que no les preocupa mucho estar solos o que los demás no los acepten. En cambio, las personas que presentan un apego preocupado, si bien tienen una sensación de desconfianza, también desean tener relaciones extremadamente cercanas con los demás, sintiéndose incómodos si es que no logran tenerlas (Bartholomew & Horowitz, 1991; Loinaz & Echeburúa, 2012). Por otro lado, las personas con apego rechazante suelen estar cómodas en las relaciones donde no hay intimidad emocional, ya que enfatizan la importancia del logro y la independencia,

prefieren no tener que depender de otros ni que otros dependan de ellos. Mientras que, los que presentan un apego temeroso, desean la intimidad, pero se sienten incómodos y les resulta difícil confiar en los demás, presentando temor al rechazo (Bartholomew, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991). Estos últimos suelen ser cognitivamente más rígidos y tienen los trastornos de personalidad más severos (Gawda, 2017; Mikulincer & Shaver, 2016).

En cuanto al apego en las relaciones de pareja, diversos estudios indican que la satisfacción con la relación de pareja se ve afectada por la inseguridad en el apego (Martínez-Álvarez, Fuertes-Martín, Orgaz-Baz, Vicario-Molina & González-Ortega, 2014; Rivera et al., 2011; Sommantico, Donizzetti, Parrello & De Rosa, 2018). Candel y Turliuc (2019) realizaron un metaanálisis en donde analizaron 132 estudios publicados entre el 2010 y 2018, evidenciando que niveles más altos de evitación y ansiedad en el apego se asociaban con una menor satisfacción en la relación de pareja. Además, encontraron que la evitación tiene una correlación negativa más fuerte con la satisfacción de la relación que la ansiedad, probablemente porque las personas con mayor ansiedad valoran más sus relaciones que las personas evitativas, las cuales se sentirían más insatisfechas con su pareja.

Así también, hay evidencia de diferencias en el apego romántico según sexo, donde los hombres presentan niveles más altos de evitación y las mujeres, mayor ansiedad (Del Giudice, 2011, 2016, 2018; Li, Shu & Chen, 2019). Estas diferencias se darían, desde un punto de vista evolutivo, por una función reproductiva, la evitación romántica tendría como objetivo minimizar el compromiso en la relación de pareja y promover la reproducción a corto plazo, mientras que la ansiedad buscaría maximizar la inversión de la pareja. Estas características se incrementarían en condiciones estresantes, en donde los hombres obtendrían mayores beneficios reproductivos del sexo con múltiples parejas, y las mujeres responderían con la utilización de estrategias ansiosas para obtener una inversión más continua (Del Giudice, 2016, 2018).

Se refleja así que los estilos de apego, que implican distintos niveles de ansiedad y evitación en el apego, evocan diferentes estrategias para regular y expresar las emociones en las personas adultas; lo que muestra diferencias en la aprehensión e interpretación de las situaciones que se asocian con componentes emocionales (Yáñez-Yaben & Comino, 2011).

De esta manera, en relación con las emociones, Gross y Thompson (2007) refieren que la dificultad para la precisión en su definición ha llevado a que se establezca concepciones prototipo de la emoción. En este sentido, los autores se centran en tres características principales: los antecedentes emocionales, las respuestas emocionales y el

vínculo entre antecedentes y respuestas. La primera característica refiere que las emociones surgen cuando un individuo está en una situación que considera relevante para el logro de sus metas. En segundo lugar, las emociones son multifacéticas en tanto implican cambios en la experiencia subjetiva, conductual y fisiológica; y tercero, los cambios multisistémicos asociados a la emoción son variados y compiten con otras respuestas, pudiendo así ser reguladas de diferentes maneras.

Estas tres características principales de la emoción constituyen lo que los autores refieren como el “modelo modal” de la emoción, el cual describe la secuencia situación-atención-evaluación-respuesta. La secuencia comienza con una *situación* psicológicamente relevante, la cual puede ser externa (físicamente especificable) o interna (representaciones mentales). Luego, la situación es *atendida* de diferentes maneras, en donde se da una selección de los elementos más significativos de la emoción. Ello daría lugar a la *evaluación*, que tiene que ver con evaluaciones individuales de la familiaridad, valencia y relevancia valorativa de la situación. Así, se produciría la *respuesta emocional*, que modificaría la situación relevante por efectos de la retroalimentación. Esto es, las respuestas emocionales generadas por las evaluaciones implican cambios en los sistemas de respuesta experiencial, comportamental y neurobiológicos (Gross & Thompson, 2007).

En cuanto a la regulación emocional, esta se conceptualiza como un proceso de modulación e impacto en las dinámicas emocionales; es decir, en la latencia, tiempo de subida, magnitud, duración y desplazamiento de las respuestas emocionales en los dominios experiencial, conductual o fisiológico (Gross, 2014). Este proceso de regulación emocional inicia a partir de la activación de un objetivo, el cual puede ser intrínseco o extrínseco. Al respecto, las personas suelen tener como objetivo disminuir la emoción negativa y aumentar la emoción positiva en la vida cotidiana. Asimismo, hay muchas estrategias de regulación emocional, las cuales pueden darse incluso al mismo tiempo (consciente o inconscientemente), para el logro del objetivo (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2014).

Es importante señalar que el grado de adaptación o desadaptación de las estrategias de regulación emocional es dependiente al contexto en el que uno se encuentra (Gross, 2014). Así, la regulación emocional adaptativa implica la capacidad para experimentar emociones, positivas o negativas, y expresarlas de tal manera que el individuo pueda cumplir con sus objetivos de regulación emocional, así como otros objetivos importantes (seguridad, interacciones sociales positivas) (Bridges, Susanne, Denham & Ganiban, 2004).

Por su parte, Gratz y Roemer (2004) proponen una conceptualización integradora de la regulación emocional, en donde distinguen seis dimensiones que hacen referencia a

dificultades en la regulación emocional. Estas seis dimensiones son: a) falta de aceptación del propio estrés o reacciones emocionales negativas en respuesta a una emoción negativa (*rechazo emocional*); b) falta de conciencia emocional (*desatención emocional*); c) falta de claridad o comprensión de las emociones (*confusión emocional*); d) dificultad para participar en un comportamiento dirigido a objetivos cuando se experimenta emociones negativas (*interferencia cotidiana*); e) dificultad para controlar el comportamiento al presentar emociones negativas (*impulsividad*) y f) acceso limitado a estrategias de regulación emocional (*estrategias*).

Se considera que este modelo de déficit de la regulación emocional puede tener impacto positivo en la evaluación clínica e intervención, pues al concebir un abanico más amplio de dificultades en la regulación emocional, se pueden tener focos de intervención más específicos (Guzmán-González, Carrasco, Figueroa, Trabucco & Vilca, 2016; Tolin, Levy, Wootton, Hallion & Stevens, 2018).

Las dificultades en la regulación emocional, o desregulación emocional, se han visto asociadas con resultados negativos como trastornos emocionales (trastorno depresivo o ansioso) (Rodríguez Biglieri & Vetere, 2019), trastorno de acumulación compulsiva (Tolin et al., 2018), trastornos alimenticios, abuso de sustancias, conductas autolesivas (Buckhold et al., 2015), características fisiológicas como presentar una variabilidad de frecuencia cardíaca (VFC) más baja (Williams et al., 2015), trastorno de personalidad limítrofe (Linehan, 1993), así como otros rasgos de personalidad patológicos y relaciones interpersonales más conflictivas (Pollock, McCabe, Southard & Zeigler-Hill, 2016; Zeigler-Hill & Vonk, 2015). Por ejemplo, Momeñe, Jáuregui y Estévez (2017) realizaron un estudio con participantes españoles con pareja, con edad promedio de 25 años, encontrando correlaciones positivas significativas entre las dificultades de regulación emocional, el abuso psicológico y la dependencia emocional. Aún más, concluyen que las dificultades en la regulación emocional y el abuso psicológico serían variables predictoras de la dependencia emocional en las relaciones de pareja.

Por otro lado, diversas investigaciones evidencian la existencia de diferencias en la regulación emocional según sexo. En un estudio con adultos de Grecia, se halló que los hombres presentaron mayores dificultades de desatención emocional que las mujeres (Mitsopoulou, Kafetsios, Karademas, Papastefanakis & Simos, 2013). Mientras que, en España (Momeñe et al., 2017) y Brasil (Miguel, Giromini, Colombarolli, Zuanazzi & Zennaro, 2016), se encontró que las mujeres tendrían mayores dificultades para aceptar sus emociones negativas (rechazo emocional) y para mantener el control del comportamiento

cuando vivencian emociones negativas (descontrol emocional). De igual modo, un estudio con universitarios de Estados Unidos, encuentra que es más probable que las mujeres experimenten vergüenza al sentirse mal (rechazo emocional), a diferencia de los hombres, los cuales reportan necesitar más tiempo para sentirse mejor después de experimentar emociones negativas (estrategias) (Anderson, Reilly, Gorrel, Schaumberg & Anderson, 2016). Así también, un estudio con universitarios de Argentina encuentra que las mujeres presentarían mayores dificultades para diferenciar sus emociones (confusión emocional) que los hombres (Medrano & Trógolo, 2014).

En cuanto a la relación entre apego y regulación emocional, la literatura señala que las personas con apego seguro utilizan estrategias de regulación emocional adaptativas, mientras que las personas con mayor inseguridad en el apego presentan más dificultades para la regulación emocional (Guzmán-González et al., 2016; Han & Khan, 2017; Lotfi, Alipoor, Tarkhan, Farzad & Maleki, 2017; Mikulincer & Shaver, 2016; Naphisabet & Poornima, 2016). Por ejemplo, en un estudio con universitarios chilenos se encontró que las personas con estilos de apego seguro presentaron niveles más bajos de confusión emocional que los de estilos inseguros. Asimismo, obtuvieron menores niveles de descontrol, rechazo emocional e interferencia cotidiana que los de apego preocupado y temeroso, no encontrándose diferencias con el apego rechazante (Guzmán-González et al., 2016).

Otro estudio con universitarios en China, evidenció que un menor nivel de regulación emocional y estrategias relacionales puede llevar a que los universitarios presenten comportamientos de auto daño. Se observó que el apego preocupado y las dificultades en el control de los impulsos predecían estas conductas (Naphisabet & Poornima, 2016). Así mismo, una investigación con universitarios de Estados Unidos, con un promedio de edad de 20 años, encontró que el apego ansioso llevaba a problemas alimenticios como atracones (binge eating) mediante una dificultad en la regulación emocional denominada reactividad emocional. Por otra parte, se vio que el apego evitativo llevaba a la alimentación restringida a través de la restricción emocional (emotional cutoff). No obstante, solo en mujeres, se encontró que tanto el apego ansioso como evitativo se asociaban con atracones vía restricción emocional. A partir de ello, se hipotetiza que el apego inseguro es un factor de riesgo para varias dificultades de regulación emocional y desórdenes alimenticios, especialmente entre las mujeres (Han & Khan, 2017).

Es importante mencionar que, si bien la relación entre apego y regulación emocional está documentada, todavía faltan estudios que profundicen en la exploración de las dificultades específicas de regulación emocional en función a las características de apego

(Garrido-Rojas, 2006; Guzmán-González et al., 2016). Aún más, hay muy pocos estudios que relacionen estas variables utilizando la conceptualización integradora de dificultades en la regulación emocional propuesta por Gratz y Roemer (2004), no encontrándose alguna en nuestro contexto.

También, la presente investigación resulta pertinente para la población elegida pues, en la adultez emergente, las estrategias de regulación emocional son más flexibles y hay un aumento en la comprensión de las emociones propias y de los otros (Zimmerman e Iwanski, 2014), por lo que se considera como una etapa en donde se pueden implementar acciones preventivas o de intervención (Guzmán-González et al., 2016). Así, el estudio de la regulación emocional puede ser aplicado en intervenciones a nivel individual, para enseñar patrones saludables de regulación emocional, e incluso en proyectos más grandes que busquen cambiar el mundo físico y social en el que vivimos (p.e. en conflictos globales aparentemente intratables) (Gross, 2014).

Por otro lado, es importante reconocer que, con las acciones de intervención y la psicoterapia, también se pueden realizar cambios en el sistema de apego (Berlin et al., 2008; Mikulincer & Shaver, 2016). Además, debido a que tanto la regulación emocional como el apego tienen influencias en la salud física y mental de un individuo, las intervenciones podrían potenciar la salud y calidad de vida en la población objetivo. Así mismo, considerando que se estudiará el apego romántico, los resultados podrán contribuir en la elaboración de intervenciones que promuevan relaciones de pareja más saludables (Guzmán & Trabucco, 2014).

A partir de lo planteado, la presente investigación pretende describir y examinar las relaciones entre el apego adulto y las dificultades de regulación emocional en un grupo de adultos emergentes de universidades privadas de Lima Metropolitana. A la luz de lo revisado, se tiene como hipótesis que los niveles de ansiedad y evitación en el apego estarían asociados positivamente con dificultades en la regulación emocional.

De manera específica, se busca conocer los estilos de apego en la población universitaria, y las dificultades de regulación emocional que presentan. Asimismo, en este estudio se propone explorar si existen diferencias en el apego adulto y la regulación emocional según variables sociodemográficas como sexo y edad, así como variables asociadas a la relación de pareja: si actualmente está o no en una relación, satisfacción y tiempo de relación.

Para llegar a los objetivos propuestos se evaluó en un momento único a adultos emergentes de 18 a 29 años.

Método

Participantes

Los participantes del presente estudio fueron 143 jóvenes universitarios cuyas edades oscilaban entre los 18 y 29 años ($M = 22.14$; $DE = 2.3$), de los cuales 101 eran mujeres (70.6%) y 42 eran hombres (29.4%). Esta muestra se conformó mediante una invitación virtual por medio de la plataforma social de Facebook. Entre los criterios de inclusión, se buscó a jóvenes de 18 a 29 años que sean alumnos de universidades privadas de Lima. Por otra parte, como criterio de exclusión, se consideró el haber sido diagnosticado con alguna enfermedad psiquiátrica.

Cabe mencionar que del total de participantes que contestaron los cuestionarios (196 universitarios), se eliminaron 43 casos: 5 tenían edades menores a 18 y mayores a 29; 6 no estudiaban en universidades privadas en Lima; 6 no se encontraban actualmente estudiando alguna carrera universitaria (egresados); 7 no habían tenido una relación de pareja o no reportaron el tiempo de su última relación de pareja; y 29 manifestaban haber sido diagnosticados con algún trastorno psiquiátrico.

En cuanto a los datos sociodemográficos, el 53.1% de los participantes manifestó estar actualmente en una relación de pareja; el 11.9% manifestó tener o haber tenido una relación de pareja de por lo menos 24 meses y el 38.5% señaló estar 'satisfecho' en su relación de pareja actual o en la última relación de pareja que tuvo. Por otra parte, el 60.1% eran estudiantes de psicología; el 14.7% estudiaban ingeniería; el 6.3% estudiaban comunicaciones y el 4.2% derecho. Así también, el 24.5% refirió encontrarse en el 8vo ciclo de la carrera, el 15.8% en el 10mo ciclo y el 14% en el 5to ciclo.

Para todos los casos se aseguró la participación voluntaria y se hizo énfasis en el carácter anónimo y confidencial de la investigación a través del consentimiento informado presentado antes de la aplicación de los instrumentos (Apéndice A).

Medición

Para evaluar el apego adulto se utilizó la escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisado (ECR-R, por sus siglas en inglés), en su versión adaptada en Colombia por Zambrano et al. (2009). Esta escala fue creada originalmente por Fraley, Waller y Brennan (2000) en base a una revisión del cuestionario ECR (Brennan, Clark & Shaver, 1998) y está compuesto por 36 ítems que miden dos dimensiones asociadas al apego en una relación romántica: ansiedad ante el abandono o rechazo (con ítems como "*Temo perder el*

amor de mi pareja") y evitación de la intimidad (p.e. "*Me incomoda cuando una pareja quiere ser muy cercana a mí*").

Los autores desarrollaron escalas con mayor precisión que la versión del ECR original mediante el uso de técnicas de la teoría de respuesta al ítem (*item response theory*). Así, a partir del análisis de 323 ítems, se eligen 18 ítems con los valores de discriminación más altos para cada escala; donde se retienen 13 de los 18 ítems originales de ansiedad y 7 de los 18 ítems originales de evitación del ECR. Debido a que se encontró cierto grado de superposición entre los nuevos ítems y los ítems originales del ECR, los autores se refieren a estas dos nuevas escalas de 18 ítems como el cuestionario de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisado (ECR-R). Además, de la combinación de ambas escalas, se obtienen los cuatro estilos de apego: seguro (bajos niveles de ansiedad y evitación), preocupado (alto puntaje en ansiedad y bajo en evitación), temeroso (altos puntajes en ambas escalas) y rechazante (bajo puntaje en ansiedad y alto en evitación). En cuanto a las propiedades psicométricas, se reporta una correlación test-retest de .91 para la escala de Evitación y .94 para la escala de Ansiedad.

Así también, existe evidencia de adecuadas propiedades psicométricas y validez transcultural del ECR-R en países como Italia (Busonera, San Martini, Zavattini & Santona, 2014), Grecia (Tsagarakis, Kafetsios & Stalikas, 2007), Rumanía (Rotaru & Rusu, 2013) y Eslovaquia (Rozvadský, Heretik & Hajdúk, 2014). Estos estudios encuentran la estructura de dos factores y reportan adecuada consistencia interna, con un alfa de Cronbach entre .82 y .91 para la escala de ansiedad, y .83 y .91 para la escala de evitación.

Para la presente investigación, se utilizó la versión del ECR-R adaptada en Colombia por Zambrano et al. (2009) a partir de las respuestas de 371 estudiantes universitarios. En esta versión, se eliminan 15 de los 36 ítems del ECR-R original por motivos de: asimetría (10, 14, 29 y 35), falta de carga factorial igual o superior a .40 (18), ítems que cargaban en varios factores (13, 16 y 19) o que estuvieran en factores aislados conceptualmente de las escalas de la prueba (9, 11, 21, 27, 31, 33 y 34). Así, se obtuvieron tres factores significativos agrupados en las dos subescalas; la escala de ansiedad corresponde al factor 1 y la de evitación a los factores 2 y 3. Estos factores obtuvieron valores propios (eigenvalues) superiores a 2, los cuales explican el 36.35% de la varianza. De esta manera, se presenta un total de 21 ítems, 9 para la dimensión de ansiedad y 12 para evitación; presentando ítems invertidos únicamente en la subescala de evitación (12, 13, 17, 18, 19, 21). Además, la escala tipo Likert se reduce de 7 a 5 puntos con las alternativas (1) Siempre, (2) Casi siempre, (3) Algunas veces, (4) Rara vez y (5) Nunca. Los autores señalan que, a pesar de ser una escala

más corta, se mantienen los mismos lineamientos que la versión original.

En cuanto a la confiabilidad, se obtuvo un alfa de Cronbach de .87 y .79 para las dimensiones de ansiedad y evitación, respectivamente. Asimismo, la correlación entre las dos escalas fue de .092 (significancia de .76) lo que muestra que cada una de ellas evalúa un constructo teórico diferente. En el Perú, esta adaptación del ECR-R también ha sido utilizada por Lira (2017), quien encontró un alfa de Cronbach de .82 para la subescala de evitación, y .87 en ansiedad. En la presente investigación, se encontraron índices de confiabilidad de .77 para la subescala de evitación y .91 para la subescala de ansiedad.

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). El instrumento se responde en formato Likert (1= casi nunca a 5= casi siempre), donde un mayor puntaje indica más dificultades.

Originalmente desarrollada por Gratz y Roemer (2004), la DERS es un instrumento basado en una conceptualización integral de la regulación emocional que mide las dificultades clínicamente relevantes en la regulación emocional. La versión original estuvo constituida por 36 ítems, divididos en 6 subescalas, los cuales representaron el 55.68% de la varianza total. El instrumento evidenció alta consistencia interna en la escala total ($\alpha=.93$) y en cada subescala, las cuales presentaron un alfa de Cronbach mayor a .80. Asimismo, la confiabilidad test-retest de la escala total, durante un período que va de 4 a 8 semanas, fue alta ($r=.88, p < .01$). También, se presentaron evidencias de adecuada validez de constructo, y validez predictiva con comportamientos asociados con la desregulación emocional como las conductas autolesivas y la violencia de pareja.

La DERS fue adaptada al español (DERS-E) por Hervás y Jódar (2008), quienes redujeron el número total de ítems de 36 a 28 y, a partir de un análisis factorial, obtuvieron 5 subescalas, a diferencia de la versión original, las cuales explicaron el 63.5% de la varianza total. Esto porque los ítems provenientes de dos dimensiones de la escala original (*dificultades en el control de los impulsos* y *acceso limitado a estrategias de regulación emocional*) pasaron a formar parte de un único factor al que se denominó *descontrol emocional*. De esta forma, las 5 subescalas fueron: *'rechazo emocional'*, la cual refiere a las reacciones de no aceptación del propio estrés; *'interferencia cotidiana'*, que alude a las dificultades para concentrarse y cumplir tareas cuando se experimentan emociones negativas; *'desatención emocional'*, referida a las dificultades para atender y tener conocimiento de las emociones; *'confusión emocional'*, que consiste en la dificultad para conocer y tener claridad

respecto de las emociones que se están experimentando y '*descontrol emocional*', que refiere a las dificultades para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas.

En cuanto a las propiedades psicométricas, se encuentra que la escala total presentó un alfa de Cronbach de .93, y las subescalas de .73 (Desatención), .78 (Confusión), .87 (Interferencia), .90 (Rechazo) y .91 (Descontrol). La fiabilidad test-retest, evaluada en un periodo temporal de 6 meses, fue elevada para la escala global ($r=.74, p < .001$), lo cual indica que la escala presenta una buena estabilidad temporal. Asimismo, se encontraron evidencias de validez convergente con la atención, claridad y reparación emocional; así como evidencias de validez incremental en tanto la escala predice sintomatología depresiva y ansiosa.

Para el presente estudio, se utilizó la adaptación chilena del DERS en español (Guzmán-González et al., 2014), en donde se conservan las 5 subescalas, pero se reducen los ítems de 28 a 25. Se decide eliminar tanto el ítem 14 como el 25 de la escala de *descontrol emocional* por las bajas saturaciones obtenidas y el ítem 15 por cargar en más de un factor. Asimismo, se determinó que el ítem 1, que en la versión adaptada al español cargaba en la subescala de *confusión emocional*, corresponde, tanto por su sentido teórico como por los análisis relacionados, a la subescala de *desatención emocional*. Se encontró que estos 5 factores explican el 61.28% de la varianza total y, en cuanto a las subescalas, *rechazo emocional* explica el 33.47% de la varianza; *descontrol emocional*, el 11.3%; *interferencia emocional*, el 6.75%; *desatención emocional*, el 5.56% y *confusión emocional*, el 4.19%. Además, se tienen ítems invertidos únicamente en la subescala *desatención emocional* (1, 2, 6, 7 y 9).

En cuanto a la consistencia interna, la escala total presentó un alfa de Cronbach de .92 y las sub-escalas, .69 (Confusión), .77 (Desatención) .87 (Interferencia), .88 (Descontrol) y .89 (Rechazo). Al mismo tiempo, las correlaciones entre los ítems y sus escalas fueron adecuadas (entre .22 y .76), lo cual indica que los ítems poseen niveles adecuados de discriminación. Por último, se encontraron evidencias de validez de criterio, en tanto los puntajes de las escalas del DERS-E en población chilena se relacionaron de manera directa con el desajuste socioemocional.

En Latinoamérica, también se han encontrado indicadores de adecuada confiabilidad y validez en países como Argentina (Medrano & Trógolo, 2014), Brasil (Miguel et al., 2016) y México (Tejeda, Robles, González-Forteza & Andrade, 2012), los cuales reportaron un alfa de Cronbach con rangos entre .54 y .87; .67 y .91; y .68 y .85, respectivamente.

Este cuestionario también ha sido utilizado en el Perú por Gonzales (2018), quien encontró que la proporción de la varianza total explicada fue de 66.46% para la escala total. En cuanto a la confiabilidad, se encontró un alfa de Cronbach de .91 para la escala total y para las subescalas de .71 (Confusión Emocional), .75 (Desatención Emocional), .88 (Descontrol Emocional), .89 (Interferencia Emocional) y .90 (Rechazo Emocional). En el presente estudio, la escala total presentó un alfa de Cronbach de .93 y se encontraron índices de confiabilidad de .83 a .92 para las subescalas.

Procedimiento

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 del paquete de encuestas *on-line* de la plataforma *Google Docs*. Se enfatizó el carácter voluntario, confidencial y anónimo de su participación. Después de la aceptación del consentimiento informado de aquellos estudiantes que accedieron, se aplicaron los instrumentos.

Análisis de datos

Para los procedimientos estadísticos, se utilizó el programa IBM SPSS Statistics versión 25. En primer lugar, se analizó la distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov debido al tamaño de muestra ($N > 50$). Asimismo, se midió la confiabilidad de las pruebas utilizadas con el estadístico de consistencia interna alfa de Cronbach. Posteriormente, se obtuvieron los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas, incluyendo las obtenidas por la ficha sociodemográfica.

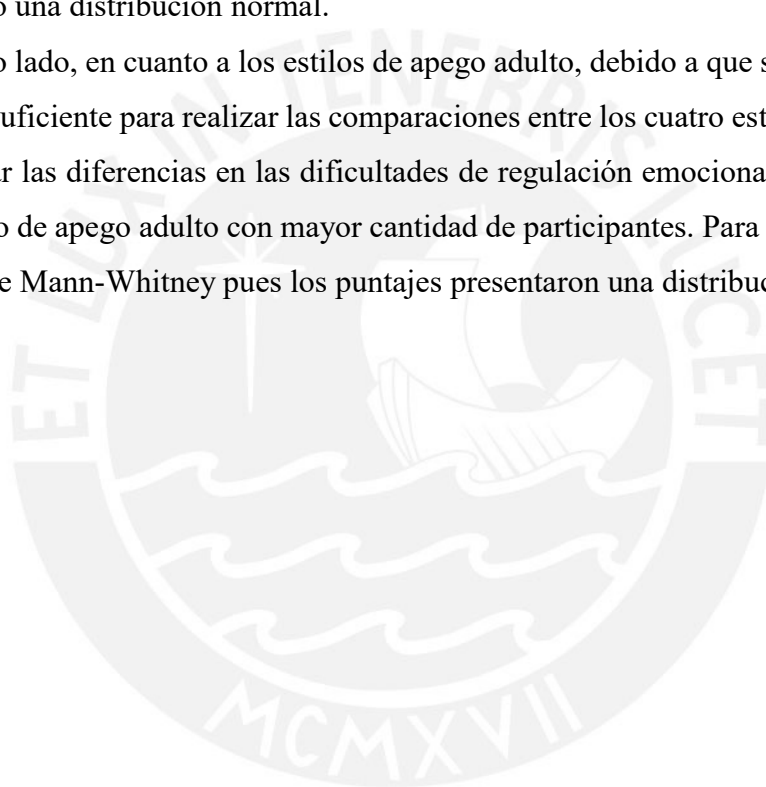
Por otra parte, si bien los autores de la adaptación del ECR (Zambrano et. al., 2009) mencionan que un puntaje alto en las respuestas de la escala tipo Likert -donde (1) es Siempre y (5) Nunca- indica una baja presencia de las dimensiones evaluadas (ansiedad y evitación), se decidió invertir los puntajes para que una mayor puntuación represente una alta característica de las dimensiones, esto es, una mayor inseguridad en el apego. Asimismo, como las escalas tenían diversos números de ítems, en el presente estudio se decidió promediarlos para realizar los análisis. Además, para identificar los estilos de apego adulto que presentan los participantes, se utilizó la calificación sistematizada en el programa Microsoft Excel brindada por uno de los autores.

Luego, debido a que las escalas presentaban una distribución no normal, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman para los análisis correlacionales entre ambos instrumentos.

Para las correlaciones significativas, se observó la fuerza de asociación entre las variables según los estándares de Cohen (1988). Así también, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman para los análisis correlacionales entre los puntajes de las escalas y las variables edad, tiempo de relación de pareja y nivel de satisfacción con la pareja actual o la última que se tuvo.

De acuerdo con los objetivos específicos, se utilizó el estadístico U de Mann-Whitney para evaluar las diferencias en las dificultades de regulación emocional y el apego adulto según las variables sociodemográficas de sexo y si la persona tiene o no una pareja actual, puesto que algunas de las escalas presentaban una distribución no normal. Solo se utilizó t de Student para realizar comparaciones en la subescala desatención emocional según sexo, ya que presentó una distribución normal.

Por otro lado, 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. Para ello, se utilizó el estadístico U de Mann-Whitney pues los puntajes presentaron una distribución no normal.



Resultados

A continuación, se presentarán los resultados de la investigación. En primer lugar, se reportan los resultados descriptivos de las dimensiones asociadas al apego adulto y las dificultades en la regulación emocional. Luego, se reportan los resultados de los análisis correlacionales entre los puntajes del DERS-E y ambas dimensiones del apego adulto. Posteriormente, se analizan las diferencias de las variables estudiadas según algunos de los datos sociodemográficos. Por último, se presentan los resultados encontrados en relación a las diferencias en los puntajes del DERS-E según los prototipos de estilos de apego adulto.

En cuanto a las dimensiones del apego adulto, tal como se observa en la Tabla 1, los participantes de la investigación presentan descriptivamente mayores puntajes en la dimensión de ansiedad que en la dimensión de evitación. Del mismo modo, en la escala de dificultades de regulación emocional, se observa que los participantes reportan mayores puntuaciones en las subescalas de interferencia emocional y desatención emocional.

Tabla 1

Estadísticos Descriptivos de Apego Adulto y la Desregulación Emocional

Medidas	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Apego Adulto</i>					
Dimensión de Ansiedad	2.29	.84	2.22	1	5
Dimensión de Evitación	1.93	.51	1.83	1	3
<i>DERS-E</i>					
DERS-E Total	1.96	.67	1.8	1	4
Rechazo Emocional	1.89	.96	1.57	1	5
Descontrol Emocional	1.66	.80	1.50	1	5
Interferencia Emocional	2.33	1.04	2	1	5
Desatención Emocional	2.26	0.81	2.20	1	4
Confusión Emocional	1.74	0.85	1.67	1	5

Nota: DERS-E = Escala de Dificultades de Regulación Emocional

En relación con el objetivo general, se encontró que ambas dimensiones del apego adulto presentaban correlaciones positivas con la escala de dificultades de regulación emocional (Tabla 2). Así mismo, siguiendo a Cohen (1988), la dimensión de ansiedad presenta correlaciones pequeñas con las subescalas de interferencia emocional, desatención emocional y confusión emocional; mientras que se encontraron correlaciones moderadas con

el puntaje total de dificultades de regulación emocional y las subescalas de rechazo emocional y descontrol emocional. Por otra parte, la dimensión de evitación presenta correlaciones pequeñas con las subescalas de descontrol emocional, interferencia emocional y desatención emocional; en cambio, se reportan correlaciones moderadas con el puntaje total de dificultades de regulación emocional y las subescalas de rechazo y confusión emocional.

Tabla 2

Correlaciones entre las variables de Apego Adulto y la Desregulación Emocional

Medidas	Dimensión de Ansiedad	Dimensión de Evitación
DERS-E Total	.41**	.41**
Rechazo Emocional	.39**	.38**
Descontrol Emocional	.35**	.21**
Interferencia Emocional	.25**	.20**
Desatención Emocional	.23**	.29**
Confusión Emocional	.25**	.41**

Nota: DERS-E = Escala de Dificultades de Regulación Emocional

****** $p < .01$

En cuanto a los objetivos específicos, por un lado, se encontraron relaciones negativas de magnitud moderada entre la dimensión de ansiedad y el nivel de satisfacción de pareja, así como relaciones negativas de magnitud moderada y pequeña entre la dimensión de evitación con el nivel de satisfacción y tiempo de pareja, respectivamente. En cuanto a las dificultades de regulación emocional, la desatención emocional correlacionó de manera negativa y con magnitudes pequeñas con la edad, nivel de satisfacción y tiempo de relación de pareja actual o pasada. Al mismo tiempo, la confusión emocional se relacionó de manera negativa, con una magnitud pequeña, con el nivel de satisfacción con la pareja (Tabla 3).

Tabla 3

Correlaciones de Apego Adulto y DERS-E con edad, satisfacción y tiempo de relación de pareja actual o pasada

Medidas	Edad	Satisfacción con la pareja	Tiempo de pareja
<i>Apego Adulto</i>			
Dimensión de Ansiedad	-.02	-.40**	-.10
Dimensión de Evitación	-.01	-.39**	-.26**
<i>DERS-E</i>			
DERS-E Total	-.12	-.15	-.09
Rechazo Emocional	-.04	-.10	-.04
Descontrol Emocional	-.06	-.03	-.01
Interferencia Emocional	-.06	-.04	.01
Desatención Emocional	-.19*	-.19*	-.17*
Confusión Emocional	-.09	-.24**	-.14

Nota: DERS-E = Escala de Dificultades de Regulación Emocional

* $p < .05$ ** $p < .01$

Con respecto a los análisis de comparación según si los participantes tienen o no una pareja actualmente (Tabla 4), se encontró que las personas que no tienen actualmente una relación de pareja presentan mayores puntajes en la dimensión de ansiedad y evitación, a diferencia de las personas que sí tienen. La magnitud de estas diferencias encontradas es pequeña y mediana para la dimensión de ansiedad y evitación, respectivamente. Así también, se halló que las personas que tienen pareja presentan menores puntajes de confusión emocional que las personas que no tienen una relación de pareja en la actualidad, siendo esta una diferencia de magnitud pequeña.

Tabla 4

Diferencias de Medianas del Apego Adulto y la Desregulación Emocional según si tiene o no pareja

Medidas	Pareja								U	p	r
	Sí (n = 76)				No (n = 67)						
	M	DE	Mdn	IQR	M	DE	Mdn	IQR			
Apego Adulto											
Dimensión de Ansiedad	2.15	.84	2.11	1	2.44	.83	2.33	1	1974.0	.02	.19
Dimensión de Evitación	1.75	.46	1.67	1	2.14	.48	2.08	1	1393.0	.00	.39
DERS-E											
Confusión Emocional	1.62	.84	1.33	1	1.87	.85	1.67	1	1954.5	.01	.20

Nota: DERS-E = Escala de Dificultades de Regulación Emocional

Cabe señalar que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según sexo en el apego ($U_{\text{ansiedad}} = 1810, p = 0.168$); ($U_{\text{evitación}} = 1946, p = 0.550$) ni en las dificultades de regulación emocional ($U_{\text{DERS-E Total}} = 1985, p = 0.550$); ($U_{\text{rechazo}} = 2049, p = 0.750$); ($U_{\text{descontrol}} = 1963, p = 0.481$); ($U_{\text{interferencia}} = 1727, p = 0.079$); ($U_{\text{confusión}} = 1963, p = 0.477$); ($U_{\text{desatención}} = 2110, p = 0.964$).

En relación con los estilos de apego, se observa que la mayoría de los participantes del estudio presenta un estilo de apego seguro, lo cual indica niveles normales de ansiedad y evitación en el apego.

Tabla 5

Distribución de la frecuencia de la muestra según estilo de apego adulto

Estilos de Apego Adulto	Total		Hombres		Mujeres	
	F	%	F	%	F	%
Apego Seguro	100	69.9	29	69	71	70.3
Apego Rechazante	13	9.1	3	7.1	10	9.9
Apego Preocupado	22	15.4	9	21.4	13	12.9
Apego Temeroso	8	5.6	1	2.4	7	6.9

n = 143

Por último, puesto que la mayoría de participantes se ubicaron en los estilos de apego adulto seguro y preocupado, se realizaron comparaciones de puntajes en estos dos grupos (Tabla 6). De este modo, se encontró que los participantes con un estilo de apego preocupado presentan, de manera estadísticamente significativa, mayores puntajes en la escala total de dificultades en la regulación emocional y en las dimensiones de rechazo emocional, descontrol emocional e interferencia emocional. Las magnitudes de las diferencias encontradas son medianas, a excepción de interferencia emocional, la cual presenta una magnitud pequeña.

Tabla 6

Diferencias de Medianas entre estilo de apego seguro y preocupado

Medidas del DERS-E	Seguro (100)			Preocupado (22)			<i>U</i>	<i>p</i>	<i>r</i>
	<i>Mdn</i>	<i>DE</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>DE</i>	<i>IQR</i>			
DERS-E Total	1.68	.55	1	2.20	.56	1	561.50	<.001	.32
Rechazo Emocional	1.43	.77	1	2	.92	1	547	<.001	.34
Descontrol Emocional	1.17	.62	1	1.75	.81	1	607.50	.001	.30
Interferencia Emocional	2	.97	1	2.75	1.08	2	675	.004	.26

Nota: DERS-E = Escala de Dificultades de Regulación Emocional



Discusión

Para empezar, se analizarán las correlaciones entre las dos dimensiones del apego adulto (ansiedad y evitación) y las dificultades de regulación emocional, que corresponden al objetivo general del estudio. Posteriormente, se discutirán los resultados del análisis de los constructos mencionados según las variables sociodemográficas y, por último, según los estilos de apego adulto encontrados.

Respecto al objetivo general, se encontraron correlaciones positivas significativas entre las dos dimensiones asociadas al apego adulto y las dificultades en la regulación emocional. Esto es, se vio que una mayor presencia de ansiedad y evitación en el apego se relaciona con dificultades para percibir y tener claridad acerca de las emociones que se están sintiendo (desatención y confusión emocional), así como para aceptar el propio estrés (rechazo emocional). De igual manera, la ansiedad y evitación se asocian con una menor capacidad para procesar y controlar las emociones de forma adaptativa (interferencia y descontrol emocional) (Hervás & Jódar, 2008; Mitsopoulou et al., 2013).

En particular, se encontró que la ansiedad tuvo una correlación más fuerte con el descontrol emocional que la evitación. La dimensión de descontrol emocional incluye ítems como *“vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control”*, *“cuando me encuentro mal, mis emociones parecen desbordarse”* o *“cuando me encuentro mal, pierdo el control de mi comportamiento”*, los cuales describen varias características del sentir, pensar y actuar de las personas con alta ansiedad en el apego. Estas, al utilizar la hiperactivación del apego como estrategia de regulación emocional (Mikulincer & Shaver, 2016), tenderían a experimentar un rápido acceso a recuerdos dolorosos, transmitiendo la emoción negativa automáticamente de un incidente recordado a otro (Garrido-Rojas, 2006; Guzmán-González et al., 2016). Además, es posible que los participantes con dichas características desearían mantener estos sentimientos negativos, o incluso exagerarlos, porque han aprendido que esta es la forma de recibir alguna atención de su figura de apego, la cual ha sido frecuentemente no responsiva (Mikulincer & Shaver, 2016; Maas, Laan & Vingerhoets, 2011). Así, utilizarían la rumiación o el quejarse excesivamente de las emociones negativas para atraer y obtener mayor atención de los demás (Brenning & Braet, 2013; Pascuzzo, Cyr & Moss, 2013). Además, manifestarían una hipervigilancia del entorno para reconocer amenazas y asegurar la disponibilidad de la figura de apego y, como consecuencia de esta hipervigilancia, es probable que se sientan abrumados por las emociones negativas e incapaces de regular eficazmente sus emociones (p.e. tristeza e ira) (Brenning

& Braet, 2013). Es importante recordar que los participantes con mayor ansiedad en el apego podrían utilizar estas estrategias de regulación emocional de manera inconsciente.

En cuanto a la evitación, por otro lado, estas personas probablemente tendrían menos dificultades de descontrol emocional debido a la desactivación de su sistema de apego (Mikulincer & Shaver, 2016). Así, usarían predominantemente estrategias de regulación emocional de supresión (p.e. la negación), donde el estrés se resuelve eliminando las emociones negativas (Brenning & Braet, 2013; Mikulincer & Shaver, 2008; Pascuzzo et al., 2013). Estos individuos mostrarían una exclusión defensiva de pensamientos y bloqueo de recuerdos dolorosos; así como escaso reconocimiento de su hostilidad (Guzmán-González et al., 2016; Mikulincer & Shaver, 2008). Sin embargo, es importante mencionar que se ha documentado que estas defensas evitativas resultan frágiles ante mayores amenazas o estresores, lo que evidencia su poca adaptabilidad (Mikulincer & Shaver, 2016).

Por otra parte, se encontró que la evitación en el apego tuvo una asociación más fuerte con la confusión emocional que la ansiedad. Esta dificultad en la regulación emocional está representada por ítems como: *“no tengo idea de cómo me siento”*, *“tengo dificultades para comprender mis sentimientos”* y *“estoy confuso sobre lo que siento”*. Se sabe que las personas ansiosas reconocen sus estados emocionales negativos e incluso los exagerarían para obtener mayor atención; por el contrario, las personas evitativas tenderían a excluir las emociones de la conciencia (Brenning & Braet, 2013; Mikulincer & Shaver, 2016). Esto se relaciona con un estudio en adultos de Lima realizado por Lira (2017), quien encuentra que la evitación en el apego se asocia más fuertemente con la alexitimia -la cual refiere a la incapacidad para identificar, describir o expresar emociones- que la ansiedad. Por otro lado, si bien los ítems no diferencian entre tener claridad sobre las emociones negativas o positivas, se considera probable que las personas con apego inseguro también muestren déficits en la regulación de las emociones positivas (Maas et al., 2011). Mayores estudios podrían esclarecer mejor este aspecto.

Por otro lado, las personas con apego seguro (menor ansiedad y evitación en el apego) presentarían menos dificultades de regulación emocional pues usualmente tienen mayor acceso a emociones y memorias tanto positivas como negativas (Yáñez-Yaben & Comino, 2011). Asimismo, cuando se encuentran ante un evento que provoca emociones negativas, pueden reevaluarlo cognitivamente y participar en la resolución de problemas. Además, logran atender y conectarse mejor con sus estados emocionales, por lo que presentan mayor claridad acerca de lo que están experimentando y pueden ejercer una expresión más modulada de sus emociones. También, son más propensos a buscar el apoyo de otras personas

o hacer uso de habilidades auto-tranquilizadoras. Así, los individuos con apego seguro se sienten más capaces y cómodos de experimentar y expresar sus emociones porque han aprendido que la activación del sistema de apego puede tener consecuencias beneficiosas (Brenning & Braet, 2013; Guzmán-González et al., 2016; Maas et al., 2011).

En relación con las dimensiones del apego adulto y las variables asociadas a las relaciones de pareja, se encontró que mayores niveles de ansiedad y evitación se asocian con menores niveles de satisfacción en la relación de pareja actual o pasada. Este resultado también es encontrado en otros estudios con adultos emergentes en Lima Metropolitana y en otros países (De Loayza, 2019; Meyer, Jones, Rorer & Maxwell, 2015; Rivera et al., 2011; Sommantico, et al., 2018; Zanabria, 2019). Se ha visto que el aumento en los comportamientos de apego inseguro se relaciona con una disminución de las emociones positivas, lo cual perjudica la calidad percibida de la relación romántica (Meyer et al., 2015).

Además, por un lado, una mayor ansiedad en la relación de pareja provoca que el sujeto tenga una preocupación constante por el potencial abandono y rechazo de la figura de apego (pareja) (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987). En este sentido, y debido a que esperan obtener la atención y protección de su pareja, pueden llegar a echarse la culpa si es que su pareja presenta malos cuidados hacia ellos, lo que refuerza sus propias imágenes negativas y las dudas sobre su capacidad de ser amado, disminuyendo así su satisfacción con la relación. Por otro lado, también pueden presentar un comportamiento intrusivo, coercitivo y agresivo hacia la pareja, lo que promueve la disfunción de la relación e incluso, irónicamente, el rechazo o abandono de la pareja, lo cual es lo que más temen (Mikulincer & Shaver, 2016). Aún más, se ha encontrado que niveles altos de ansiedad se asocian con la violencia en el noviazgo (Guzmán-González et al., 2014; Momeñe et al., 2017; Pimentel & Santelices, 2017). Esto estaría relacionado con la hiperactivación de sus necesidades de apego, las dificultades para manejar emociones negativas y la exageración del control (Guzmán-González et al., 2014).

Por otra parte, las personas con mayor evitación en el apego presentarían menos probabilidades de brindar apoyo emocional a su pareja y tenderían a ver sus relaciones como poco satisfactorias, lo que les serviría como excusa para terminar la relación si es que esta se vuelve muy íntima o exigente (Brennan et al., 1998, Candel & Turliuc, 2019; Mikulincer & Shaver, 2016). Investigaciones anteriores señalan que hay una correlación negativa más fuerte entre la evitación y la satisfacción con la relación de pareja, en comparación con la ansiedad (Candel & Turliuc, 2019; Martínez-Álvarez et al., 2014; Sommantico et al., 2018); no obstante, esto no se encontró en el presente estudio. Esto pudo deberse a las características

de la muestra en cuanto a edad de los participantes y tiempo de relación, pues se ha visto que la correlación entre evitación y satisfacción es más fuerte en muestras con relaciones más largas, así como con participantes mayores (Candel & Turliuc, 2019). En el presente estudio, los participantes tuvieron una edad promedio de 22 años y un tiempo promedio de relación de pareja de 21 meses.

También, la presente investigación encuentra que mayores niveles de evitación en el apego se asocian con un menor tiempo de relación de pareja. Se ha visto que la evitación en el apego se relaciona con la incomodidad frente a la cercanía y la dificultad para confiar en otros, lo cual haría que se produzca un esfuerzo por mantener la independencia (Bartholomew & Horowitz, 1991; Hazan & Shaver, 1987). De esta manera, es probable que estas personas se distancien de su pareja al percibir una amenaza en su autonomía. Además, la preocupación por los deseos de cercanía e intimidad de su pareja pueden llevarlos a evadir el compromiso para evitar ser dependientes o vulnerables al rechazo, así como establecer conductas que amenacen sus relaciones, como el sexo extra diádico (Beaulieu-Pelletier, Philippe, Lecours & Couture, 2011; Mikulincer & Shaver, 2016; Pascuzzo et al., 2013). Por su parte, Jackson y Kirkpatrick (2007) argumentan que los estilos de apego romántico reflejarían distintas estrategias de conducta sexual y señalan que la evitación en el apego se asociaría con una menor disposición a entablar relaciones a largo plazo.

Luego, se observa que las personas que no tienen actualmente una relación de pareja presentan mayores niveles de ansiedad y evitación en comparación con las personas que sí tienen una. Este resultado también es encontrado por Busonera et al. (2014). Las personas con apego inseguro pueden tener dificultades formando relaciones sociales íntimas debido a las distorsiones (sesgos de procesamiento de la información) en la percepción de la disponibilidad y confianza del soporte social (Sirois et al., 2016). Tal es el caso de las personas con mayor evitación en el apego, las cuales tienen una imagen negativa de los demás en tanto los perciben como poco receptivos, por lo que prefieren la distancia emocional y se sienten incómodos dependiendo de los demás (Bartholomew, 1990, Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan, et al., 1998). Por otro lado, las personas con altos niveles de ansiedad desean tener relaciones extremadamente cercanas con los demás, lo cual puede generar rechazo de la potencial pareja, lo que a su vez ocasionaría dificultades para establecer una relación estable.

En cuanto a las dificultades de regulación emocional, se vio que la desatención emocional disminuye a mayor edad se tenga. Esto resulta acorde a lo reportado en otros estudios, en donde se ha visto que a más edad hay una menor presencia de dificultades en la

regulación emocional. Así, durante la adultez emergente, las estrategias de regulación emocional se vuelven más flexibles, y hay un aumento en el reconocimiento y la comprensión de las propias emociones y las de los otros (Zimmermann & Iwanski, 2014). Las emociones son atendidas e identificadas con más claridad debido a la madurez emocional adquirida a través de las experiencias del ciclo vital (Márquez-González, Fernández, Montorio & Losaba, 2008; Urzúa et al., 2016). Esto es importante debido a que una mayor competencia emocional se asocia a un mejor cumplimiento de las tareas propias de esta etapa, como el establecimiento de relaciones estables y más saludables (Guzmán-González et al., 2016; Roisman, Masten, Coatsworth & Tellegen, 2004).

Por otro lado, se encuentra que una mayor presencia de desatención emocional y confusión emocional se relaciona con menores niveles de satisfacción en la relación de pareja actual o pasada. Esto es coherente con lo reportado en otros estudios (Momeñe et al., 2017; Tani, Pascuzzi & Raffagnino, 2015). Urzúa et al. (2016) señalan que, en la adultez emergente, las dificultades para reconocer y distinguir las emociones experimentadas afectan tanto la calidad de vida general como cada uno de sus dominios, uno de ellos las relaciones sociales. Esto ocurre debido a que se tendería a orientar recursos a las exigencias que implican los hitos del desarrollo, lo que dificultaría el atender a las propias emociones o destinar recursos adicionales para comprenderlas. Además, se ha visto que la desatención y confusión emocional se asocian positivamente con el afecto insensible (faceta de la psicopatía), variable que es poco probable que contribuya en la satisfacción con la relación de pareja (Zeigler-Hill & Vonk, 2015).

Así también, la presente investigación encuentra que la desatención emocional se asocia de manera inversa con el tiempo de relación de pareja actual o pasada. El no reconocer emociones negativas hace que se incremente la activación fisiológica, ello es relevante pues la habilidad de las parejas para disminuir los niveles de activación fisiológica (p.e. a través de la negociación emocional) es un factor importante para predecir la calidad y la estabilidad de las relaciones a lo largo del tiempo (Díaz, Estévez, Momeñe & Linares, 2018; Levenson, Haase, Bloch, Holley & Seider, 2014).

Por otra parte, se ha visto que las personas que actualmente no tienen una relación de pareja presentan mayores niveles de confusión emocional en comparación con las personas que sí tienen una relación de pareja actual. Esto se puede relacionar con un estudio realizado por Tani et al. (2015), quienes observaron que las personas que no distinguían las emociones que experimentaban, tenían dificultades en su etiquetado y no confiaban en sus propias habilidades para manejar las emociones, también tendían a tener una relación menos íntima

con la pareja, en tanto reportaban menor conversación relacional y percepción de intercambios emocionales. Aún más, a menudo evitaban el contacto cercano, presentaban temores de participación emocional y temían ser controlados por su pareja. De esta manera, se puede considerar que los sujetos que no pueden identificar y manejar sus propias emociones probablemente preferirían no involucrarse en una relación de pareja.

Conviene subrayar que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según sexo en el apego o en las dificultades de regulación emocional. Por un lado, en cuanto al apego, se ha reportado que los hombres tienden a mostrar mayores niveles de evitación y las mujeres, mayor ansiedad (Del Giudice, 2011, 2016, 2018; Li, et al., 2019). En el presente estudio, puede que no se hayan encontrado diferencias debido a los tamaños de los grupos de hombres y mujeres. Además, se ha registrado que las diferencias de sexo tienden a ser más pequeñas o inexistentes en muestras universitarias y en estudios realizados de manera virtual, debido a una menor diversidad en la conformación de participantes (Del Giudice 2011, 2018; Sommantico et al., 2018). Asimismo, la mayoría de participantes presentó un apego seguro, lo que apoyaría la hipótesis de que las diferencias de sexo se atribuyen principalmente a las personas con estilos de apego inseguro (Del Giudice, 2011).

Por otro lado, en cuanto a las dificultades de regulación emocional, diversos estudios han identificado diferencias de sexo en varias de las dimensiones del DERS (Medrano & Trógolo, 2014; Miguel et al., 2016; Mitsopoulou et al., 2013; Momeñe et al., 2017; Rick, Falconier & Wittenborn, 2017). No obstante, se ha visto que muchos de estos estudios reportan resultados mixtos o controvertidos, los cuales indicarían que el género tendría un impacto pequeño o nulo en los puntajes del DERS (Giromini, Ales, de Campora, Zennaro & Pignolo, 2017). Por ello, se recomienda que futuros estudios indaguen más en este aspecto. Así mismo, tales estudios deberán tener en cuenta la posible presencia de sesgos de género, pues es probable que las mujeres manifiesten más sobre su experiencia de regulación emocional que los hombres (Anderson et al., 2016).

En cuanto a los estilos de apego adulto, se observa que hay una mayor presencia del estilo de apego seguro y preocupado. Esto es acorde a la literatura, donde se ha visto que, en muestras no clínicas, hay un predominio del apego seguro (Guzmán & Trabucco, 2014; Hazan & Shaver, 1987; Passanisi, Gervasi, Madonia, Guzzo & Greco, 2015). Asimismo, en otras investigaciones también se encuentra que los estilos de apego adulto seguro y preocupado son los más prevalentes (Garrido, Guzmán, Santelices, Vitriol & Baeza, 2015; Guzmán & Trabucco, 2014; Santelices, Guzmán & Garrido, 2011).

Luego, en cuanto a la comparación entre los participantes con un estilo de apego

seguro y preocupado, se encuentra que los segundos tienen mayores dificultades en la regulación emocional en general y, de manera específica, en las dimensiones de rechazo emocional, descontrol emocional e interferencia emocional. Estos resultados también son reportados en el estudio de Guzmán-González et al. (2016). Las personas con un estilo de apego preocupado presentan altos niveles de ansiedad y baja evitación (Bartholomew & Horowitz, 1991), por lo que tendrían propensión a inundarse emocionalmente (al hiperactivar los afectos negativos), pues tienen una fácil accesibilidad a las cogniciones negativas y son proclives a sobre reaccionar frente al estrés (Guzmán & Trabucco, 2014; Guzmán-González et al., 2016; Maas et al., 2011).

Además, se muestran hipervigilantes al rechazo y suelen realizar esfuerzos desadaptativos para evitar conflictos o abandonos, lo que dificultaría la formación y mantenimiento de relaciones cercanas (Chen, Hewitt & Flett, 2015; Hazan & Shaver, 1987; Zimmerman, 2018). Así, las personas con un estilo de apego preocupado tenderían a depender de un otro para regular sus emociones (Zimmerman, 2018). Aún más, West y George (2002) señalan que estas personas estarían en riesgo de presentar depresión como consecuencia de las frustraciones que experimentarían al intentar constantemente tener una representación de apego internamente coherente, lo cual no han podido lograr debido a la inconsistencia en sus experiencias de apego tempranas.

Por otro lado, resulta importante mencionar que no se encontraron diferencias significativas entre el apego seguro y preocupado en las dificultades de confusión y desatención emocional. Ambos estilos de apego se caracterizan por tener una visión positiva del otro y están motivados por una fuerte necesidad de pertenencia, por lo que buscarían acercarse a otros para conseguir intimidad y soporte (Bartholomew & Horowitz, 1991; Chen et al., 2015). Esta búsqueda de intimidad emocional podría hacer que las personas con estos estilos de apego presenten habilidades para tener conciencia y claridad acerca de las emociones negativas que experimentan. Inclusive, se ha visto que las personas con apego preocupado podrían comprender mejor las emociones de los otros. Por ejemplo, Guzmán y Trabucco (2014) observaron, en un contexto de relaciones de pareja, que las personas con apego preocupado mostraban mayor capacidad para experimentar reacciones emocionales como simpatía y comprensión hacia los sentimientos de la pareja (preocupación empática), a diferencia de los otros estilos de apego. No obstante, diversos estudios indican que los individuos con apego preocupado serían más susceptibles a presentar sentimientos de vergüenza y humillación debido a que suelen echarse la culpa ante cualquier fracaso o amenaza de rechazo percibida (Chen et al., 2015; Passanisi et al., 2015; Zimmerman, 2018),

lo cual se relacionaría con la visión negativa que suelen tener de sí mismos.

En síntesis, los principales hallazgos de esta investigación refieren a la asociación negativa entre las dos dimensiones del apego (ansiedad y evitación) y las cinco dificultades en la regulación emocional (rechazo, descontrol, interferencia, desatención y confusión emocional). En particular, se encontró que la ansiedad correlacionaba más fuertemente con el descontrol emocional que la evitación, mientras que la evitación se asoció más fuertemente con la confusión emocional. También, se encontraron asociaciones negativas entre las dos dimensiones del apego, la desatención y confusión emocional, y la satisfacción en la relación de pareja. Por otro lado, se vio que el estilo de apego predominante en los participantes era el apego seguro, y que los que presentaban un apego preocupado tenían mayores dificultades en la regulación emocional que los participantes con apego seguro.

En cuanto a las limitaciones, en primer lugar, es importante señalar que los hallazgos reportados en el presente estudio no son generalizables a otras poblaciones, dado que se evaluó una muestra no probabilística por conveniencia. Por ello, tal como propone Guzmán-González et al. (2016), sería bueno replicar este estudio en otras poblaciones con diferentes rangos etarios y educacionales, o con población clínica. Además, este estudio se centró exclusivamente en adultos emergentes que asistían a la universidad y, como la población adulta emergente no solo consiste en estudiantes universitarios, se debe tener cuidado al generalizar los resultados. Investigaciones futuras podrían intentar replicar los hallazgos con otros adultos emergentes, como los que trabajan.

Otra limitación se relaciona con la utilización de escalas de autoreporte, pues estas pueden ser influidas negativamente por la deseabilidad social o la poca introspección del participante. También, se encuentran diferencias de tamaño notables entre los grupos de estilos de apego, lo cual hizo que no se puedan analizar las diferencias en los cuatro estilos. Para futuros estudios, se recomienda realizar la conformación de la muestra utilizando el criterio de alcanzar un número similar de participantes en cada categoría de estilo prototípico de apego.

Por otra parte, el presente estudio se centra en las dificultades de regulación de emociones negativas en general, siendo interesante el estudio de emociones negativas específicas (p.e. miedo, ira), ya que se ha visto que la regulación emocional puede variar según la emoción que se presente (Zimmermann e Iwanski, 2014). Aún más, próximos estudios podrían investigar la relación entre el apego adulto y las emociones positivas, para así poder tener una comprensión más amplia. Sería pertinente hacerlo en un contexto de relaciones de pareja, pues en estas, la regulación de las emociones positivas es igualmente

importante que la de emociones negativas (Levenson et al., 2014). En este sentido, se debe tener en cuenta que la DERS-E no permite diferenciar entre los contextos de regulación emocional, por lo que algunos participantes podrían haber respondido específicamente respecto a su relación de pareja, mientras que otros no. Así también, futuros estudios podrían investigar el apego romántico no solo a nivel individual, sino también examinar los patrones de apego en ambos miembros de la relación de pareja y las diferencias que puede haber en la diada relacional.

Finalmente, los resultados encontrados acerca de las dimensiones y estilos de apego adulto, junto a las dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios, podrían ayudar a diseñar planes de prevención e intervención más focalizados tanto para individuos como para parejas. Los resultados de esta investigación podrían ayudar a que los jóvenes establezcan relaciones románticas saludables mediante la creación de focos de intervención más específicos en donde, desde el marco del apego, se promuevan habilidades de regulación emocional. Se considera que cuanto más específica y adaptada sea una intervención, más efectivos serán los resultados, de ahí también la importancia de evaluar cada dimensión de regulación emocional, puesto que se pueden obviar puntos importantes de intervención si es que solo se usan medidas globales. Por ejemplo, los profesionales de la salud mental que atiendan a parejas jóvenes podrían trabajar los procesos de apego en la terapia como una forma de contribuir en la construcción de seguridad y, al mismo tiempo, enfatizar en la importancia de las habilidades de atención y claridad emocional, lo que ayudaría a mejorar la satisfacción en la relación de pareja.



Referencias

- Ainsworth, M. D. S. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. In B. M. Foss (Ed.), *Determinants of infant behavior* (pp. 67-104). New York: Wiley.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment. A psychological study of the Strange Situation*. Nueva Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences, 92*, 87-91.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2004). A longer road to adulthood. En *Emerging adulthood: the winding road from late teens through twenties* (pp. 3-27). New York: Oxford University Press.
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. V. (2017). Adulthood Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia psicológica, 35*(1), 47-56.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and Social Psychology, 61*, 226-244.
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología (PUCP), 34*(2), 239-260. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/14938/15473>
- Beckmeyer, J. J., & Cromwell, S. (2018). Romantic relationship status and emerging adult well-being: Accounting for romantic relationship interest. *Emerging Adulthood, 7*(4), 304-308.
- Beaulieu-Pelletier, G., Phillippe F.L., Lecours, S., & Couture, S. (2011). The role of attachment avoidance in extradyadic sex. *Attachment & Human Development, 13* (3), 293–313. doi:10.1080/14616734.2011.562419
- Berlin, L., Cassidy, J., y Appleyard, K. (2008). The influence of early attachments on other relationships. En J. Cassidy y P. Shaver (Eds.) *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. (2nd ed.) (pp.333-347). New York: Guilford Publications.
- Bishop, J. L., Norona, J. C., Roberson, P. N., Welsh, D. P., & McCurry, S. K. (2019). Adult

- Attachment, Role Balance, and Depressive Symptoms in Emerging Adulthood. *Journal of Adult Development*, 26(1), 31-40.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1976). *El vínculo afectivo* (Trad. I. Pardo). Buenos Aires: Paidós. (Reimpreso de *Attachment and loss: Vol. 1*, 1969, London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis).
- Brenning, K. M. & Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion specific approach. *Personal Relationships*, 20, 107-123. doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child development*, 75(2), 340-345.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., Anestis, M. D., Lavender, J. M., Jobe-Shields, L. E., Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2015). Emotion regulation difficulties and maladaptive behaviors: Examination of deliberate self-harm, disordered eating, and substance misuse in two samples. *Cognitive Therapy and Research*, 39(2), 140-152. doi: 10.1007/s10608-014-9655-3
- Busonera, A., San Martini, P., Zavattini, G. C., & Santona, A. (2014). Psychometric properties of an Italian version of the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Scale. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 114(3), 785-801.
- Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147, 190-199.
- Cassidy, J. (1990). Theoretical and methodological considerations in the study of attachment and the self in young children. In M. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in preschool years: Theory, research and interventions* (pp. 87-120). Chicago: University of Chicago Press.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The Insecure/Ambivalent Pattern of Attachment: Theory and Research. *Child Development*, 65, 971-991.
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong,

- shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177–182. doi:10.1016/j.paid.2014.12.001
- Chow, C., & Ruhl, H. (2014). Friendship and Romantic Stressors and Depression in Emerging Adulthood: Mediating and Moderating Roles of Attachment Representations. *Journal of Adult Development*, 21(2), 106–115.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. En Hillsdale, N.J., Erlbaum. New York: Academic Press.
- De Loayza, A. C. (2019). *Apego romántico y calidad percibida de la relación de pareja en adultos emergentes de Lima metropolitana y California* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193-214. doi: 10.1177/0146167210392789.
- Del Giudice, M. (2016). Sex differences in romantic attachment: A facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, 88, 125-128.
- Del Giudice, M. (2018). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–5. doi: 10.1016/j.copsy.2018.02.004
- Díaz, M., Estévez, A., Momeñe, J., & Linares, L. (2018). Las actitudes amorosas y la satisfacción en la pareja como factores intervinientes en la relación entre la violencia y las consecuencias en la salud de las mujeres. *Ansiedad y Estrés*, 24(1), pp. 31–39.
- Facio, A., Prestofelippo, M. E., & Sireix, M. C. (2014). De los 23 a los 27. La pareja amorosa a lo largo de la adultez emergente. En *VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires.
- Feeney, J. & Noller, P. (2001). *Apego Adulto*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.
- Fraley, R. & Shaver, P. (2000). Adult romantic attachment: theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. doi:10.1037//1089-2680.4.2.132
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (p. 77–114). New York: Guilford Press.

- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. doi:10.1037//0022-3514.78.2.350
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional: Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507.
- Gawda, B. (2017). Fear Attachment as a Predictor for Mental Inflexibility. Hypothesis on Neural Bases. *Neuroquantology*, 15(4), 93-100. doi: 10.14704/nq.2017.15.4.1081
- Giromini, L., Ales, F., de Campora, G., Zennaro, A., & Pignolo, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the difficulties in emotion regulation scale (DERS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(4), 705-714. doi: 10.1007/s10862-017-9611-0
- Gonzales, C. M. (2018). *Historia vincular y regulación emocional en adolescentes de 16 a 20 años* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Gratz, K. L., & 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(1), 41-54. doi: 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J.J. Gross (2da Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-20). New York: Guilford Press
- Guzmán-González, M., García, S., Sandoval, B., Vásquez, N., & Villagrán, C. (2014). Violencia psicológica en el noviazgo en estudiantes universitarios chilenos: diferencias en el apego y la empatía diádica. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 48(3).
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., & Leiva, J. (2014). Validez y Confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica*, 32(1), 1929. doi: 10.4067/S0718-48082014000100002
- Guzmán, M., & Trabucco Ch, C. (2014). Estilos de apego y empatía diádica en relaciones de pareja en adultos emergentes. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23(3).
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhē*

- (*Santiago*), 25(1), 1-13.
- Han, S. & Kahn, J. H. (2017). Attachment, Emotion Regulation Difficulties, and Disordered Eating Among College Women and Men. *Counseling Psychologist*, 45(8), 1066–1090.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi: 10.1037//0022-3514.52.3.511
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clinica y Salud*, 19(2), 139-156
- Jackson, J. J., & Kirkpatrick, L. A. (2007). The structure and measurement of human mating strategies: Towards a multidimensional model of sociosexuality. *Evolution and Human Behavior*, 28, 382-391. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2007.04.005
- Kumar, S. A., & Mattanah, J. F. (2016). Parental attachment, romantic competence, relationship satisfaction, and psychosocial adjustment in emerging adulthood. *Personal Relationships*, 23(4), 801–817.
- Lane, J. A. (2015). Counseling emerging adults in transition: Practical applications of attachment and social support research. *The Professional Counselor*, 5, 15–27.
- Lane, J. A. (2016). Attachment, well-being, and college senior concerns about the transition out of college. *Journal of College Counseling*, 19(3), 231-245.
- Lane, J. A., Leibert, T. W., & Goka-Dubose, E. (2017). The Impact of Life Transition on Emerging Adult Attachment, Social Support, and Well-Being: A Multiple-Group Comparison. *Journal Of Counseling & Development*, 95(4), 378-388. doi:10.1002/jcad.12153
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R. & Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. En J.J. Gross (2da Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 267-283). New York: Guilford Press
- Li, D., Shu, C., & Chen, X. (2019). Sex differences in romantic attachment among Chinese: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2652-2676.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Lira, A. (2017). *Alexitimia y dimensiones de apego adulto en estudiantes de posgrado* (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Loinaz, I., & Echeburúa, E. (2012). Apego adulto en agresores de pareja. *Acción psicológica*,

- 9(1), 33-46.
- Lotfi, R., Alipoor, A., Tarkhan, M., Farzad, V.A. & Maleki, M. (2017). Relation of attachment styles and cognitive emotion regulation strategies to depression in patients with chronic skin diseases. *Journal of Research & Health, Vol 7, Iss 5, Pp 1021-1029 (2017), (5), 1021.*
- Maas, J., Laan, A., & Vingerhoets, A. (2011). Attachment, emotion regulation and adult crying. En I. Nyklicek, A. Vingerhoets & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 181-196). Springer, New York, NY.
- Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). Chicago: University of Chicago Press.
- Márquez-González, M., Fernández, M., Montorio, I. & Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema, 20(4), 616-612.*
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología, 30(1), 211-220.*
- Marzana, D., Pérez-Acosta, A. M., Marta, E., & González, M. I. (2010). La transición a la edad adulta en Colombia: una lectura relacional. *Avances En Psicología Latinoamericana, 28(1), 99–112.*
- Medrano, L. A., & Trógolo, M. (2014). Validación de la escala de dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica, 13(4), 1345-1356.*
- Meyer, D. D., Jones, M., Rorer, A., & Maxwell, K. (2015). Examining the associations among attachment, affective state, and romantic relationship quality. *The Family Journal, 23(1), 18-25.*
- Miguel, F. K., Giromini, L., Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C., & Zennaro, A. (2016). A Brazilian Investigation of the 36- and 16-Item Difficulties in Emotion Regulation Scales. *Journal of Clinical Psychology, 73(9), 1146–1159.* doi:10.1002/jclp.22404
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in experimental*

social psychology, 35, 56-152.

- Mikulincer, M., Shaver, P.R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 503–531). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Adult attachment and emotion regulation. En J. Cassidy y P. Shaver (Eds.). *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications*. (3rd ed.) (pp. 507-533). New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2da ed.). New York: Guilford Press.
- Mitsopoulou, E., Kafetsios, K., Karademas, E., Papastefanakis, E., & Simos, P. (2013). The Greek version of the difficulties in emotion regulation scale: Testing the factor structure, reliability and validity in an adult community sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(1), 123–131. doi:10.1007/s10862-0129321-6.
- Momeñe, J., Jáuregui, P., & Estévez, A. (2017). El papel predictor del abuso psicológico y la regulación emocional en la dependencia emocional. *Psicología conductual*, 25(1), 65.
- Nanu, D. E. (2015). The Attachment Relationship with Emotional Intelligence and Well-Being. *Journal of Experiential Psychotherapy / Revista De Psihoterapie Experientiala*, 18(2), 20.
- Naphisabet, K., & Poornima, B. (2016). Self-injurious behavior, emotion regulation, and attachment styles among college students in India. *Industrial Psychiatry Journal*, Vol 25, Iss 1, pp. 23-28, (1), 23. Recuperado de doi:10.4103/0972-6748.196049
- Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2017). Romantic relationship dissolution in emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood*, 5(4), 227-229.
- Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) y Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas (DEVIDA). (2017). *III Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas en la población universitaria de Perú, 2016*. Perú: Lima. Recuperado de <https://www.unodc.org/documents/peruandecuador/Publicaciones/Publicaciones20>

17/Informe_Universitarios_Peru.pdf

- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development, 15*(1), 83-103.
- Passanisi, A., Gervasi, A. M., Madonia, C., Guzzo, G., & Greco, D. (2015). Attachment, self-esteem and shame in emerging adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 191*, 342-346.
- Perrig-Chiello, P., & Perren, S. (2005). Biographical transitions from a midlife perspective. *Journal of Adult Development, 12*, 169–181. doi:10.1007/s10804-005-7085-x
- Pimentel, V., & Santelices, M. P. (2017). Apego Adulto y Mentalización en Hombres que Han Ejercido Violencia Hacia su Pareja. *Psykhé (Santiago), 26*(2), 1-16.
- Pollock, N. C., McCabe, G. A., Southard, A. C., & Zeigler-Hill, V. (2016). Pathological personality traits and emotion regulation difficulties. *Personality and Individual Differences, 95*, 168-177.
- Redondo, J., Inglés, C. J. & García, K. L. (2017). Papel que juega la edad en la violencia en el noviazgo de estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana de Bucaramanga. *Diversitas: perspectivas en Psicología, 13*(1), 41-54.
- Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships, 24*(4), 790-803.
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health, 64*(2), 116-124. doi:10.1080/07448481.2015.1085057
- Rivera, D., Cruz, C., & Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapiapsicológica, 29*(1), 77-83.
- Rodríguez Biglieri, R., & Vetere, G. (2019). Dificultades De Regulación Emocional en Pacientes Con Trastornos Emocionales: Resultados Preliminares De Un Estudio Comparativo. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 28*(5), 641–649.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D. & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development, 75*, 123-133. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x
- Rotaru, T. Ş., & Rusu, A. (2013). Psychometric properties of the Romanian version of

- Experiences in Close Relationships-Revised questionnaire (ECR-R). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 51-55.
- Rozvadský, G. R., Heretik, A., & Hajdúk, M. (2014). Psychometric properties of the Slovak version of Experiences in Close Relationships-Revisited (ECR-R) on general adult sample. *Studia psychologica*, 56(1), 37.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1, 27–39. doi:10.1177/2167696812467330
- Sirois, F. M., Millings, A., & Hirsch, J. K. (2016). Insecure attachment orientation and well-being in emerging adults: The roles of perceived social support and fatigue. *Personality and Individual Differences*, 101, 318-321.
- Sommantico, M., Donizzetti, A. R., Parrello, S., & De Rosa, B. (2018). Predicting Young Adults' Romantic Relationship Quality: Sibling Ties and Adult Attachment Styles. *Journal of Family Issues*, 40(5), 662-688.
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *BPA- Applied Psychology Bulletin (Bollettino Di Psicologia Applicata)*, 63(272), 3–15.
- Tejeda, M. M., Robles, R., González-Forteza, C., & Andrade, P. A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala “Dificultades en la Regulación Emocional” en español (DERS-E) para adolescentes mexicanos. *Salud mental*, 35(6), 521-526.
- Tolin, D. F., Levy, H. C., Wootton, B. M., Hallion, L. S., & Stevens, M. C. (2018). Hoarding disorder and difficulties in emotion regulation. *Journal of obsessive-compulsive and related disorders*, 16, 98-103.
- Tsagarakis, M., Kafetsios, K., & Stalikas, A. (2007). Reliability and validity of the Greek version of the Revised Experiences in Close Relationships measure of adult attachment. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(1), 47-55.
- Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A., Araya, G., Celedón, C., Lacouture, N., Quiroz, L., & Guzmán, M. (2016). Calidad De Vida Y Dificultades De Regulación Emocional en La Vida Adulta. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 25(2), pp. 135–144.
- West, M., & George, C. (2002). Attachment and dysthymia: The contributions of preoccupied attachment and agency of self to depression in women. *Attachment & Human Development*, 4(3), 278-293. doi: 10.1080/14616730210167258

- Williams, D. P., Cash, C., Rankin, C., Bernardi, A., Koenig, J., & Thayer, J. F. (2015). Resting heart rate variability predicts self-reported difficulties in emotion regulation: a focus on different facets of emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 6, 261.
- Yáñez-Yaben, S., & Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos [Assessment of adult attachment: Analysis of the convergence between different instruments]. *Acción psicológica*, 8(2), 67-85.
- Zambrano, R., Villada, J., Vallejo, V., Córdoba, V., Giraldo, J., Herrera, B., Giraldo, M. & Correa, C. (2009) Propiedades psicométricas de la prueba de apego adulto — Experiencias en relaciones cercanas-revisado (Experiences in close relationships-revised, ECR-R) en población colombiana. *Pensando Psicología*, 5(8), 6-14.
- Zanabria, R. J. (2019). *Dimensiones de apego adulto e inversión en las relaciones de pareja de estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Zayas, V., Mischel, W., Shoda, Y., & Aber, J. L. (2011). Roots of adult attachment: Maternal caregiving at 18 months predicts adult peer and partner attachment. *Social Psychological and Personality Science*, 2(3), 289-297.
- Zeigler-Hill, V., & Vonk, J. (2015). Dark personality features and emotion dysregulation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(8), 692-704.
- Zimmerman, E. R. (2018). Preoccupied Attachment as Predictor of Enabling Behavior: Clinical Implications and Treatment for Partners of Substance Abusers. *Clinical Social Work Journal*, 46(1), 48–56. doi:10.1007/s10615-018-0645-x
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. doi: 10.1177/0165025413515405

Apéndice A: Consentimiento informado

La presente investigación es conducida por Mirian Estrella Rodríguez Vásquez, estudiante de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, bajo la dirección de la profesora Natalie Meza. El objetivo de este estudio es describir y examinar la asociación entre las formas de relacionarse y la regulación de emociones en un grupo de adultos jóvenes de universidades de Lima Metropolitana.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder dos cuestionarios y una ficha sociodemográfica, lo cual le tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La información que brinde será usada únicamente para los fines del estudio y se guardará la confidencialidad en todo momento.

Su participación es estrictamente voluntaria. Si tuviera alguna duda con relación al desarrollo del estudio, usted es libre de formular las preguntas que considere pertinentes. Para esto, puede comunicarse con Mirian Estrella Rodríguez Vásquez, al correo estrella.rodriguez@pucp.pe.

Además, puede finalizar su participación en cualquier momento del estudio sin que esto represente algún perjuicio para usted.

Muchas gracias por su participación.

Apéndice B: Ficha sociodemográfica

Edad: _____

Sexo:

H	
M	

Pareja Actual:

Sí	
No	

Tiempo de relación de pareja actual o de la última relación de pareja: _____ año/años y _____ mes/meses

Indique su nivel de satisfacción con su relación de pareja o la última relación de pareja que tuvo:

Muy insatisfecho	1	2	3	4	5	Muy satisfecho

Universidad en la que estudia: _____

Carrera que se encuentra estudiando: _____

Ciclo en el que se encuentra: _____

¿Ha sido diagnosticado con algún problema psiquiátrico por un profesional de la salud? (p.e. depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, conductas autolesivas, abuso de drogas)

Especificar el diagnóstico

¿A qué edad le diagnosticaron?

Apéndice C: Análisis de normalidad

Tabla C.1

Prueba de normalidad para escala ECR-R y escala DERS-E

	Estadístico Kolmogorov-Smirnov	gl	<i>p</i>
ECR-R			
Dimensión de Ansiedad	.093	143	.004
Dimensión de Evitación	.091	143	.005
DERS-E			
DERS-E Total	.105	143	.000
Rechazo Emocional	.224	143	.000
Descontrol Emocional	.206	143	.000
Interferencia Emocional	.190	143	.000
Desatención Emocional	.080	143	.001
Confusión Emocional	.219	143	.000

Apéndice D: Análisis de confiabilidad

Tabla D.1

Análisis de Confiabilidad para escala ECR-R

Escala	Ítem	Correlación Elemento - Total Corregida
Dimensión de Ansiedad	1	.71
	2	.80
	3	.83
	4	.80
	5	.68
	6	.40
	7	.60
	8	.74
	9	.76
Alfa Total		.91
Dimensión de Evitación	10	.48
	11	.25
	12	.52
	13	.61
	14	.52
	15	.37
	16	.23
	17	.51
	18	.22
	19	.42
	20	.42
	21	.44
Alfa Total		.77

Nota: ECR-R = Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisado

Tabla D.2
Análisis de Confiabilidad para escala DERS-E

Escala	Ítem	Correlación Elemento - Total Corregida
Rechazo Emocional	10	.75
	11	.73
	16	.82
	17	.73
	18	.82
	21	.79
	22	.76
	Alfa Total	.92
Descontrol Emocional	3	.47
	13	.82
	15	.85
	20	.79
	23	.81
	25	.76
	Alfa Total	.91
Interferencia Emocional	12	.79
	14	.87
	19	.84
	24	.82
	Alfa Total	.92
Desatención Emocional	1	.59
	2	.70
	6	.64
	7	.71
	9	.49
	Alfa Total	.83
Confusión Emocional	4	.69
	5	.74
	8	.67
	Alfa Total	.83
DERS-E Total	Alfa Total	.93

Nota: DERS-E = Escala de Dificultades de Regulación Emocional