

MLS PSYCHOLOGY RESEARCH

<https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal>

ISSN: 2605-5295



Cómo citar este artículo:

Hanoos López, M. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación. *MLS Psychology Research* 3 (2), -. doi: 10,33000/mlspr.v3i1.561

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Marina Hanoos López

Universidad Europea del Atlántico (España)

marinahlopez@gmail.com · <https://orcid.org/0000-0002-9054-9333>

Resumen. El objetivo de esta investigación fue medir la relación entre los diferentes estilos de apego y la desregulación emocional en una muestra de 607 sujetos de entre 18 a 89 años de edad, de habla hispana, que participaron voluntariamente en la investigación. Los instrumentos de medida utilizados fueron el cuestionario sobre estilo de apego (CaMir) y el cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Mediante estadísticos descriptivos y un modelo de regresión lineal múltiple se encontró una correlación significativa entre dificultad en la regulación emocional y dos estilos de apego inseguro: evitativo y ansioso. Con una *t* de student se analizó si existían diferencias entre los distintos géneros (hombre y mujer) en cuanto a las dificultades en la regulación emocional, pero los datos no fueron significativos, por lo se dedujo que no existen diferencias en cuanto a la regulación emocional entre hombres y mujeres según el cuestionario DERS en el análisis.

Palabras clave: Estilos de apego, desregulación emocional, investigación, análisis

RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND EMOTIONAL REGULATION

Abstract. The aim of this research was to measure the relationship between different attachment styles and emotional dysregulation in a sample of 607 subjects 18-89 years old, Spanish-speaking, who voluntarily participated in the research. The measurement instruments used were the attachment style questionnaire (CaMir) and the Difficulties in Emotional Regulation questionnaire (DERS). Using descriptive statistics and a multiple linear regression model, a significant correlation was found between difficulty in emotional regulation and two styles of insecure attachment: avoidant and anxious. With a student t we checked whether there were differences between the different genders (male and female) in terms of emotional regulation difficulties, but the data were not significant, so we deduced that there were no differences in emotional regulation between men and women according to the DERS questionnaire in the analysis.

Keywords: Attachment styles, emotional dysregulation, research, analysis

Introducción

Tanto el apego, como la regulación emocional han sido dos constructos ampliamente estudiados desde hace décadas. Dentro del campo del apego se encuentran varios autores con teorías bien aceptadas y consolidadas científicamente: Bowlby (1969/1980), Fonagy y Allison (2014) y Holmes y Slade (2018). En el área de la regulación emocional se sitúan Gross (1999), Hervás y Jódar (2008), Hervás y Moral (2017). Pero a pesar de esto, existen pocos estudios que midan la relación entre estas dos variables, o los que hay, se restringen a colectivos muy determinados como estudiantes universitarios o colectivos infantiles (Feldman, 2015, Galaz, Manrique, Ayala, Mota & Díaz-Loving, 2019; Garrido-Rojas, 2006).

Durante los años cuarenta, el psicoanalista y psiquiatra John Bowlby (1969/1980) se percató de que la mayoría de los adolescentes con antecedentes de delincuencia a los que trataba habían tenido una infancia desestructurada, con muchas separaciones y pérdidas tempranas (Holmes & Slade, 2018). Ésta premisa le llevó a elaborar la hipótesis de que el ser humano nace con una necesidad biológica básica de apego y relación cuya condición y estabilidad será el

resultado de sus éxitos evolutivos, de relación con los demás y puramente clínicos (Holmes & Slade, 2018).

Dentro del ámbito relacional de los seres humanos destaca la teoría del apego de Bowlby (1969/1980) por su gran rigor y difusión. En su trilogía de libros *Attachment* (1969), *Separation* (1973) y *Loss* (1980), el autor asienta las bases de uno de los marcos teóricos actualmente vigentes dentro de la neurociencia, la psiquiatría y la psicología.

Según Holmes y Slade (2018) la teoría del apego fue resultado de la mezcla entre la etología y el psicoanálisis. Este autor concibe el apego como una necesidad humana universal por la cual se forman lazos afectivos con los que el individuo puede contar ante situaciones de estrés, con el beneficio de obtener seguridad y protección. Este planteamiento comenzó como una teoría entre padres/madres e hijos/as, pero unos años después de su publicación fue exportado para comprender las relaciones entre los adultos (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Hazan, 1988).

Holmes y Slade (2018) entienden el apego, al igual que Bowlby, como una interacción entre el niño y los progenitores que, a partir del intercambio relacional permite al individuo construir creencias sobre los demás y sobre sí mismo. Estos modelos son los llamados modelos operativos internos, y son los responsables de las diferencias entre los estilos de apego. La representación mental que el individuo hace del apego influirá en la propia capacidad de decidir si es merecedor de afecto, y éste a su vez se relaciona con el grado de ansiedad que produce el desprecio por parte de la figura de apego.

Mary Ainsworth fue un gran apoyo para Bowlby dentro de la creación de la teoría del apego. Desarrolló una técnica denominada Situación Extraña [SEP, Strange Situation Procedure], se trató de un seguimiento a veintiséis niños con sus madres hasta el primer año de vida con el objetivo de medir la calidad del apego entre madres e hijos (Ainsworth, Waters & Wall, 1978). Esta técnica permitió descubrir la presencia desde el nacimiento de un enredado sistema de conducta mediante el cual el infante informa al cuidador de necesidad de consuelo y seguridad. Ideó una situación en la cual se dejaba al menor (de un año de edad) sin su madre durante tres minutos, al principio con un extraño y luego a solas. Este experimento permitió establecer la base de tres tipos de apego: el apego seguro, niños que han recibido un cuidado cariñoso y sensible pasada la SEP encuentran consuelo y apoyo en su cuidador para posteriormente seguir con la exploración. El apego evitativo, estos niños muestran una inhibición de sus respuestas emocionales, después de la experiencia evitan el contacto con el progenitor. En el apego ansioso

los cuidadores muestran reacciones inconsistentes que impiden que el menor se tranquilice y retome su actividad exploratoria (Ainsworth, Waters & Wall, 1978).

Mary Main, discípula de Ainsworth continuó con las investigaciones de su mentora y descubrió dos áreas nuevas de investigación: En la primera trasladó los supuestos básicos del apego entre cuidadores e hijos al apego de los adultos (Main, Kaplan, & Cassidy, 1985). En la segunda creó la existencia de un cuarto estilo de apego, el desorganizado, en el cual el menor alterna entre la evitación y la búsqueda del progenitor.

Bartholomew y Horowitz (1991) partiendo de la base de Bowlby y Ainsworth establecieron un modelo de cuatro estilos de apego: seguro, ansioso, evitativo y temeroso, en los que subyacen dos dimensiones, la ansiedad y la evitación. El estilo de apego seguro se relaciona con bajos niveles de ansiedad y de evitación. El estilo de apego ansioso se caracteriza por altos niveles de ansiedad y bajos de evitación. El estilo evitativo se relaciona con bajos niveles de ansiedad y altos de evitación. Por último, el estilo temeroso concuerda con altos niveles de ansiedad y de evitación.

Después de años de estudio se ha determinado que el objetivo psicológico y relacional del apego seguro es el de formar en el niño un curso de confianza epistémica (Fonagy, & Allison, 2014). Para el cuidador esto significa la formación de un entorno en el que el niño aprecie que es aceptado, que tiene apoyo y confianza por parte de la figura de apego y no sólo capacidad de exploración. La desconfianza epistémica es el resultado de una crianza insegura o desorganizada, hace que el niño desarrolle estrategias no válidas que le llevan al aislamiento, a la imitación o al asimilamiento de modelos que no son adecuados (Laland, 2017).

El estilo de apego moldeado en la infancia, no sólo tiene impacto en esa etapa, también a nivel personal en la adultez, en la calidad de las relaciones íntimas que establecen los adultos (Jurado, Sánchez & San Martín, 2018).

Actualmente se investigan qué mecanismos cerebrales y hormonales que subyacen a los estos estilos de apego. El eje hipotalámico-pituitario –adrenal (HPA) tiene relación con el estrés (Francis et al., 1999), cuando una persona sufre algún trauma en su infancia temprana, se define la reacción que tendrá frente al estrés en un futuro, si el sujeto no está bien regulado, puede responder a situaciones relativamente cotidianas con un exceso de activación, las dificultades en la infancia forman el eje HPA y el sistema de respuesta del estrés (Bonet, 2017).

Los sistemas de placer y recompensa (dopamina), así como los mecanismos que controlan el placer, ubicados en el sistema límbico, ayudan en la supervivencia de la especie al producir

satisfacción por comer, beber o reproducirnos, pero también regulan nuestras relaciones sociales, produciéndonos bienestar o decepción internas (López, 2018). La excitación de los sistemas hormonales (oxitocina) también posibilitan la relación de apego del niño con el cuidador (Feldman, 2015). La actividad cortical y los parámetros de la emoción se forman desde muy temprana edad y están sujetos al cuidado de los padres, estas experiencias tempranas modulan el neurocircuito de las emociones (Callaghan & Tottenham et al; 2016).

Se comenzó a investigar la regulación emocional dentro del marco de la psicología evolutiva, poniendo especial atención en la etapa infantil, especialmente en los procesos regulatorios extrínsecos, éstos son el resultado del vínculo con los otros, ya que son muy prominentes en esta etapa (Gross & Thompson, 2006).

Después, la investigación sobre la regulación emocional puso en el foco en la etapa adulta, basándose en que estos procesos regulatorios siguen evolucionando y sufriendo cambios con la edad (Zimmerman & Iwanski, 2014).

En esta investigación, el foco de estudio ha estado prioritariamente centrado en los procesos de regulación adultos, pero dependientes del estilo de crianza en la infancia.

Ambos procesos regulatorios, extrínseco e intrínseco, son indispensables al compenetrarse a lo largo de todo el ciclo vital, sin embargo esta investigación se focalizó en este segundo tipo de regulación, ya que es la que depende íntegramente de la persona (Eisenberg, Spinrad & Eggum, 2010; Gross & Thompson, 2006).

Según Gross (1999) la regulación emocional se basa en “aquellos procesos por los cuales las personas ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos, sobre cuándo las tenemos, y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p. 275). Para otros se trata de la capacidad de los individuos de ajustar su cognición, emociones, y el comportamiento con el fin de satisfacer tanto intrínseca como extrínsecamente sus demandas (McClelland, Ponitz, Messersmith, & Tominey, 2010). La adquisición de estas habilidades regulatorias es un importante factor de desarrollo a lo largo de la vida, especialmente en lo que se refiere a la primera infancia (Blair, & Diamond, 2008). Multitud de factores influyen en la autorregulación, incluyendo la maduración neurofisiológica, la crianza de los hijos y la socialización entre iguales (Edossa, Schroeders, Weinert, & Artelt, 2017). En consecuencia, numerosos estudios que examinan el desarrollo de la autorregulación conductual y emocional durante la infancia se han centrado en los

aspectos sociales externos, sobre todo los estilos de crianza (Eisenberg, Chang, Ma & Huang, 2009).

Muchas de estas definiciones no realizan una clara distinción entre cuando la regulación emocional es un proceso adaptativo de cuando no lo es (Hervás & Moral, 2017), esto es algo a tener en cuenta ya que cada vez se hacen más notables las conductas conflictivas, ya sean auto-líticas o producidas por el consumo de sustancias (McNally, Palfai, Levine, & Moore, 2003; Gratz, 2003; Price, et al., 2019). Cuando nos referimos al concepto de regulación emocional entendemos que principalmente es un proceso adaptativo, pues la energía que dirigimos a cambiar un estado emocional negativo o intenso puede resultar adaptativa y exitosa, pero también puede tornarse inútil o incluso dañina (Hervás & Moral, 2017).

Uno de los modelos con más aceptación sobre la regulación emocional es el de Gross (1999), el Modelo Procesual de Regulación Emocional entiende que este constructo puede observarse en función del lugar en el que la capacidad regulatoria se integra dentro del proceso de formación de las emociones (Gross, 1999). Este proceso entiende varias fases: Situación, atención, interpretación y respuesta. El sujeto puede establecer un conjunto de estrategias para la regulación emocional. Estas estrategias se dividen en dos grandes grupos: La regulación dirigida a los antecedentes de la emoción y la regulación en la respuesta emocional (figura 1).

Dentro de cada apartado, Gross propone varias opciones para hacer frente a la situaciones y modular su regulación emocional (selección de la situación, modificación de la situación, atención, cambio cognitivo y modulación de respuesta).

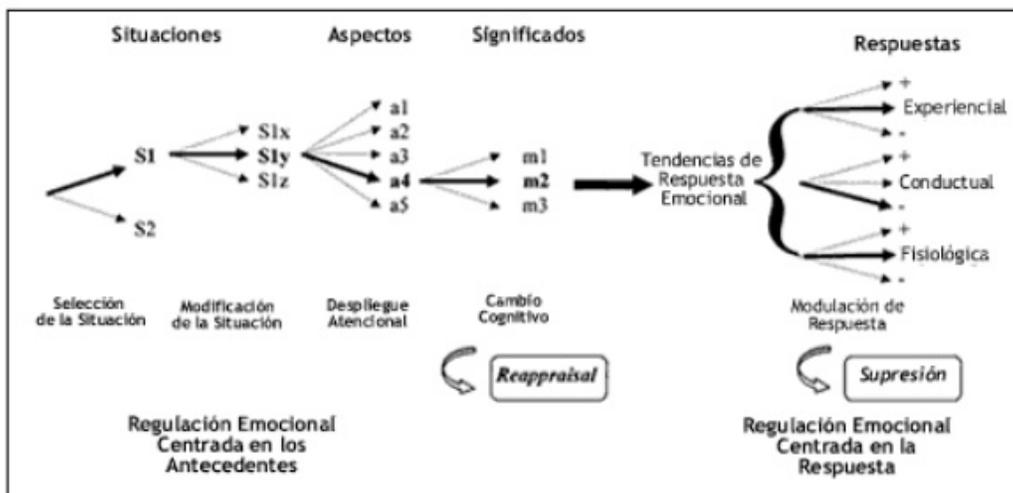


Figura 1. Modelo de Autorregulación Emocional (Barret y Gross, 2001; Gross, 2002; Gross y John, 2003).

Otro de los grandes modelos de regulación emocional que tienen cabida hoy en día, es el Modelo de Regulación Emocional basado en el Procesamiento Emocional (Hervás, 2011). Plantea que las emociones intensas o traumáticas a las que el sujeto puede verse expuesto no son las únicas que requieren un procesamiento emocional, sino que este proceso consigue beneficios con todas las emociones. Hervás plantea seis procesos que posibilitan un procesamiento emocional adecuado (figura 2), y por lo tanto, una buena regulación emocional. Los procesos también pueden darse en sentido contrario, en esos casos la regulación emocional no será la adecuada.

En este modelo se propone el valor del manejo de las emociones que han sido activadas, ya que son las que pueden promover o dificultar el proceso de regulación emocional y la consecuente adaptación del sujeto (Hervás & Jódar, 2008).

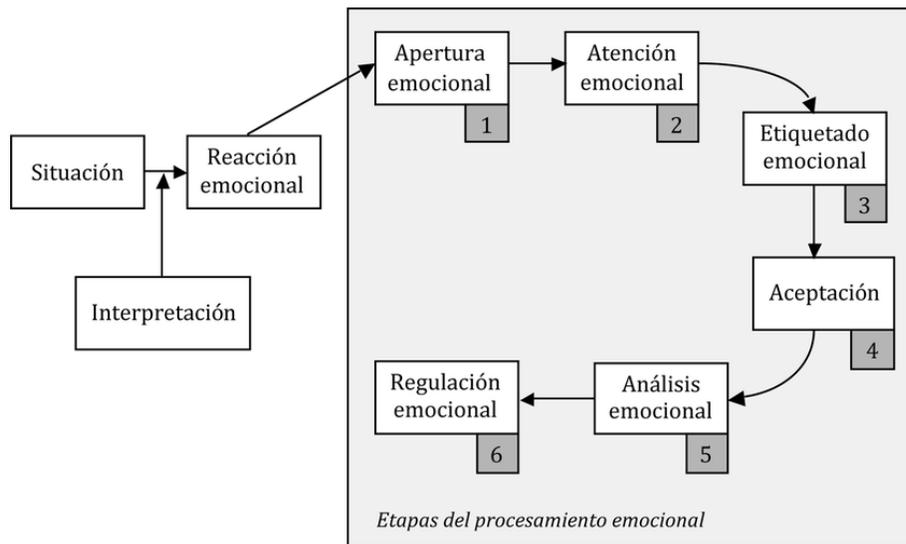


Figura 2. Modelo de Regulación Emocional Basado en el Procesamiento Emocional (Hervás, 2011).

La desregulación emocional se define según Hervás y Vázquez (2006) como la manifestación de una bajada en la activación y/o efectividad en las habilidades regulatorias utilizadas por un individuo ante estados afectivos negativos. Como acabamos de ver en el modelo

de Hervás (2011), la desregulación emocional comienza cuando se dan fallos en el sistema de regulación.

La desregulación emocional tiene un efecto dañino en el equilibrio emocional de los seres humanos, habilidades como la aceptación, tolerancia y modificación activa de las emociones negativas son particularmente importantes para el buen resultado de la salud mental y el tratamiento clínico (Berking et al., 2008).

Dentro del ámbito clínico, la desregulación emocional tiene presencia en muchos desordenes psicológicos tales como el abuso de sustancias (Fox, Axelrod, Paliwal, Sleeper, & Sinha, 2007; Wills, Simons, Sussman, & Knight, 2016; Fox, Milivojevic, Blaine, & Sinha, 2018), la ansiedad (Davis, Miernicki, Telzer, & Rudolph, 2019; Ein-Dor, Mikulincer & Shaver 2011; Leen-Feldner, Zvolensky, & Feldner, 2004; Vujanovic, Zvolensky, & Bernstein, 2008;), trastornos depresivos (Joormann & Stanton, 2016; Thomassin, Suveg, Davis, Lavner, & Beach, 2017), trastornos de la conducta alimentaria (Brownell & Walsh, 2017; Bydlowski et al., 2005), trastorno límite de la personalidad (Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez, & Gunderson, 2006; Kuo, Fitzpatrick, Metcalfe, & McMMain, 2016) y TDAH (Bunford, Evans, & Wymbs, 2015; Ryckaert, Kuntsi, & Asherson, 2018).

Como objetivo general de la investigación, se busca encontrar en qué medida tener un estilo de apego u otro interfiere en la desregulación emocional. La hipótesis que se plantea parte de la base según la cual personas que tienen un apego no seguro tendrán más problemas en su regulación emocional que las personas con un apego seguro.

Como objetivos específicos se busca detectar las diferencias existentes según los estilos de apego y si algunos tipos son más influyentes que otros en la variable, por otro lado se explorará si existen diferencias significativas en la regulación emocional dependiendo del género.

Metodología

Participantes

Para la realización de nuestra investigación se evaluó a un grupo amplio de sujetos mayores de 18 años ($n = 607$). De la muestra total 410 sujetos fueron mujeres (67.5%), 193 hombres (31.8%) y 4 de género no binario (0.7%). Las edades de los participantes del estudio oscilaron entre 18 y 89 años. La media de edad fueron 34 años, con una desviación estándar de 12,944. Un

9.2% de la muestra tiene un diagnóstico de trastorno mental (56 personas). En cuanto al estado civil, un 53.5% de los sujetos refirieron estar casados (325 personas). El 21.3% de la muestra (129 sujetos) toman drogas.

Todos aceptaron la hoja de consentimiento informado del estudio. Los sujetos fueron seleccionados al azar, sin restricciones de tipo geográfico, económico o de estudios. Se utilizó la técnica bola de nieve, y se contactó con los participantes a través de aplicaciones móviles. Como criterios de inclusión se fijó ser mayor de 18 años.

Las personas que se negaron a aceptar el consentimiento informado quedaron inmediatamente excluidas.

Instrumentos

La investigación se realizó de manera transversal, se recogieron los datos en el periodo de un mes, considerando como variable dependiente las medidas del cuestionario DERS y como independiente el estilo de apego (CaMir- R).

La desregulación emocional se evaluó mediante el cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz & Roemer, 2004), utilizando la adaptación al castellano de Hervás y Jódar (2008). Esta escala mide los diferentes factores en la desregulación emocional mediante 28 ítems con una escala de tipo Likert de 5 puntos (“Casi nunca” 0-10% a “Casi siempre” 90- 100%). Los ítems se agrupan en 5 grandes factores: descontrol emocional, entendido como las dificultades que experimenta la persona ante emociones negativas; rechazo, haciendo referencia a la tendencia a mostrar respuestas emocionales negativas ante un sentimiento no grato o bien el abanico de respuestas por no aceptar el distress. Interferencia, evaluada como dificultad para concentrarse o lograr metas cuando se perciben emociones negativas; desatención emocional, haciendo referencia los problemas para atender y tener constancia de las emociones, y por último confusión entendida como la dificultad para entender las emociones que se experimentan. Los índices de consistencia interna para la escala adaptada oscilan entre .73 y .91 (Hervás & Jódar, 2008). En nuestro estudio los índices de consistencia interna (alfa de Cronbach) fueron los siguientes en los diferentes factores: Descontrol .91. Rechazo .92. Interferencia .90. Desatención .84 y Confusión .87. Realizamos este análisis en ambos instrumentos de medida para comprobar la fiabilidad de los datos obtenidos.

La variable independiente estilos de apego se evaluó con el cuestionario CaMir (Pierrehumbert et al., 1996). Este cuestionario tiene su base en las evaluaciones que realiza el

sujeto sobre las experiencias tanto del pasado como del presente dentro del funcionamiento familiar. Consta de 32 ítems los cuales se reparten en siete dimensiones: Seguridad, haciendo referencia a la apreciación de haberse sentido y sentirse amado por las figuras de apego, tener confianza en ellas y saber que están disponibles cuando se las necesita. La preocupación familiar, que alude a la percepción de una gran ansiedad por la separación de los seres queridos y de una enorme preocupación actual por las figuras de apego. Interferencia de los padres, esta dimensión está centrada en el recuerdo de haber sido sobreprotegido en la infancia, haber sido un niño miedoso y haber sentido temor por ser abandonado. Valor de la autoridad de los padres, o la evaluación positiva que hace el sujeto respecto a los valores familiares de autoridad. Permisividad parental, recuerdos de haber sentido falta de límites y de guía por parte del cuidador en la infancia. Autosuficiencia y rencor contra los padres, esta dimensión mide el rechazo hacia los sentimientos de dependencia y correspondencia afectiva, y el rencor hacia los seres queridos. Y por último traumatismo infantil o recuerdos de haber cursado falta de disponibilidad, violencia y amenazas de las figuras de apego durante la infancia.

Es un instrumento de medida muy utilizado tanto en la clínica como en la investigación por su buena fiabilidad y validez. En este estudio se utilizó la versión castellana de Balluerka et al, (2011) CaMir-R cuyos índices de consistencia interna oscilaron entre .60 y .85.

En nuestro estudio obtuvimos una consistencia interna (alfa de Cronbach) dentro de las siguientes dimensiones: Seguridad .92. Preocupación familiar .82. Autosuficiencia y rencor contra los padres .63. Traumatismo infantil .87.

Procedimiento

Para la incorporación de la muestra al estudio se utilizó un cuestionario enviado a través de Google Formularios, utilizando la técnica de bola de nieve a la población general mayor de 18 años.

Se entregó información acerca de los objetivos del estudio, enfatizando el carácter voluntario, anónimo y confidencial de su participación. Previo asentimiento del consentimiento informado, se les aplicó el cuestionario vía digital.

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la comunidad. La investigación cumple con todos los criterios éticos de consentimiento informado.

Como garantía ética añadida, dentro de la parte del consentimiento informado se incluyó la posibilidad de contactar con el equipo de investigación ante posibles dudas sobre el estudio.

Análisis Estadísticos

Los análisis estadísticos realizados fueron los siguientes: Se realizó un análisis descriptivo de las variables utilizadas (medias, desviaciones típicas, número de sujetos, etc.) Por otra parte, se realizaron análisis de inferencia estadística (contraste de hipótesis para la correlación de Pearson, modelos de regresión lineal múltiple y contraste de hipótesis de comparación de dos medias).

Resultados

Para las variables Ders Total, Camir Seguro, Camir Ansioso, Camir Evitativo y Camir Desorganizado se obtuvieron las medias y desviaciones típicas como se muestra en la tabla 1. Estas variables también se obtuvieron las correspondientes correlaciones de Pearson con su significación estadística (tabla 1).

Tabla 1

Medias, Desviaciones Típicas y Matriz de Correlaciones de Pearson (n = 607)

	Media	(DE)	1	2	3	4	5
1 DERS Total	59.76	(20.354)	1.000				
2 Camir Seguro	29.26	(5.920)	-.221**	1,000			
3 Camir Ansioso	19.49	(5.172)	.244**	.166**	1.000		
4 Camir Evitativo	12.01	(3.284)	.387**	-.516**	.172**	1.000	
5 Camir Desorg.	10.50	(5.332)	.238**	-.567**	-.049	.476**	1.000

Nota: **p<0.01

En este estudio no existen diferencias significativas en DERS total en función del sexo ($t_{601} = -0,833; p = 0,405$).

En un inicio se ajustó un modelo de regresión sobre la variable DERS Total tomando como variables predictores las siguientes: Camir Seguro, Camir Ansioso, Camir Evitativo y Camir Desorganizado. En dicho modelo inicial las variables Camir Seguro y Camir Desorganizado no fueron significativas ($p > 0,05$) por lo que estas variables fueron eliminadas. Posteriormente se ajustó un modelo de regresión lineal múltiple sólo con las variables significativas (Camir Ansioso y Camir Evitativo).

Este segundo modelo de regresión lineal múltiple estimado ha sido significativo ($F_{2,604} = 67,221; p < 0,001; R_{adj}^2 = 0,179$). La variable Camir Ansioso fue estadísticamente significativa. ($t_{604} = 4,896; p < 0,01; \beta_1 = 0,72; IC_{95\%}: [0,431; 1,008]; R_{semipar} = 0,18$). La variable Camir evitativo, también fue estadísticamente significativa ($t_{604} = 9,513; p < 0,01; \beta_2 = 2,202; IC_{95\%}: [1,748; 2,657]; R_{semipar} = 0,35$).

Discusión, conclusiones y líneas futuras de trabajo

Este artículo tiene como objetivo principal realizar una investigación acerca de las relaciones que se han encontrado entre los diferentes estilos de apego y los problemas en la regulación emocional. Los estudios que existen acerca del apego son muy amplios y de actualidad (Holmes & Slade 2018; Jurado, Sánchez & San Martín, 2018), pero el interés por el tema surge debido a la escasa existencia de literatura científica que una estas dos variables.

El estudio ha obtenido unos resultados que apoyan la presencia de relación entre los diferentes estilos de apego y la regulación emocional. No obstante sería conveniente analizar desde un marco más amplio los cambios según los tipos de apego.

En el primer análisis realizado mediante una regresión se eliminó la variable CaMir Seguro al no ser estadísticamente significativa. Esto concuerda con la hipótesis de partida, pues los individuos que tienen un apego seguro no encuentran dificultades a la hora de regularse emocionalmente si se comparan con sujetos con apego inseguro. Este resultado también se encuentra en artículos consultados previamente (Garrido-Rojas, 2006; Galaz, Manrique, Ayala, Mota & Díaz-Loving, 2019).

La variable CaMir Desorganizado también fue eliminada en el primer análisis regresivo debido a la no significación estadística. Esto supone que nuestra hipótesis de partida se cumple parcialmente, ya que forma parte de los estilos de apego inseguros, por lo tanto, dentro del estudio, se puede asumir que sólo tienen relación con la desregulación emocional los apegos inseguros de tipo evitativo y ansioso, no el estilo desorganizado. Esto puede ser debido a varios factores: El primero de ellos es que las estrategias regulatorias de estas personas les permiten tomar distancia en las situaciones que lo requieran, y así desactivar esa frustración afectiva que producen los estresores negativos (Mikulincer & Shaver, 2008). El segundo de los motivos es que sujetos que tienen un apego desorganizado, mostrarán estrategias regulatorias de forma variable, es decir, en algunas ocasiones mostrarán niveles altos de ansiedad y en otra de evitación, lo que puede permitir la regulación emocional con varias estrategias emocionales. Estos datos permiten suponer que no hay diferencias en la Desregulación emocional dentro de los estilos de apego seguro e inseguro desorganizado, pero debemos suponer también, que tendrá un coste mayor en sentido negativo en

la salud mental de estos últimos. Estas dos variables podrían ser una enriquecedora fuente de estudio científico en el futuro.

Analizando la regresión lineal múltiple se puede extraer la conclusión de que las variables CaMir Ansioso y CaMir Evitativo fueron significativas, pero si observamos los datos tiene más peso la variante evitativa a la hora de explicar las dificultades en la regulación emocional.

De acuerdo con las hipótesis de partida el estilo de apego ansioso, debido a su hipervigilancia ha demostrado tener mayores niveles de desregulación emocional que el estilo desorganizado, esto supone que este tipo de personas tienden a no saber manejar los estados de ánimo negativos (Ein-Dor, Mikulincer & Shaver 2011). Este tipo de estilo ansioso se caracteriza también por la tendencia a la rumiación mental y a la rápida reminiscencia de recuerdos con carga negativa, para Hervás (2011), la desregulación emocional empieza cuando se dan errores en el sistema de regulación, y el hecho de interpretar una situación de manera hostil, cuando no lo es, es uno de los primeros pasos de la cadena.

El estilo evitativo tiene un peso mayor en el estudio siendo el colectivo con mayores niveles de desregulación emocional. Dentro del ámbito clínico estudios recientes avalan la relación de la desregulación emocional y la depresión (Joormann & Stanton, 2016; Thomassin, Suveg, Davis, Lavner, & Beach, 2017), sería de gran interés detectar en qué medida las personas que presentan estilos de apego evitativos presentan depresión como trastorno clínico recurrente.

Otro resultado que encontramos en el estudio es la no relación de diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la regulación emocional. En estudios recientes como el de Galaz, Manrique, Ayala, Mota & Díaz-Loving (2019), sí se encontraron diferencias asociadas al sexo en este ámbito, pero la muestra se limitaba a adolescentes, parece que las diferencias en la adultez tienden a desaparecer.

Una de las limitaciones de este estudio se encuentra dentro de los test, concretamente en el cuestionario CaMir, donde obtuvimos una consistencia interna (alfa de Cronbach) por debajo de lo que se considera aceptable. Esta puntuación está considerada baja para un estadístico de este tipo, pues deja de ser aceptable si se obtiene menos de un setenta. Esto puede deberse a que son pocos los ítems que miden el factor que ha dado esa puntuación, y por lo tanto no se evalúa de una manera tan amplia como otras. En el test de referencia en este estudio de Balluerka et al, (2011) CaMir-R los índices de consistencia interna obtuvieron una nota más baja que la de este estudio.

Otra de las limitaciones del estudio es que no se centra en un solo colectivo, es decir, el estudio de Balluerka et al, (2011) se centra en los adolescentes, pero los resultados de esta investigación son generalizables a toda la población adulta (ya que uno de los criterios de inclusión es ser mayor de 18 años), sin hacer distinciones entre grupos de edad dentro de este colectivo, y eso puede haber sesgado la muestra. Aunque es cierto que la media de edad fue de 34 años en el estudio, participaron personas de hasta 89.

Multitud de estudios que examinan el desarrollo de la autorregulación conductual y emocional durante la infancia han puesto el foco de atención en los aspectos sociales externos, sobre todo los estilos de crianza (Eisenberg, Chang, Ma y Huang, 2009), pero en este estudio se han evaluado principalmente características personales internas, ésta, quizás sea otra de las limitaciones. Poner el foco de atención sólo en el individuo y no en los agentes externos que lo rodean puede hacer que el estudio esté incompleto. Muchos factores influyen en la autorregulación, incluyendo la maduración neurofisiológica, la crianza de los hijos y la socialización entre iguales (Edossa, Schroeders, Weinert, & Artelt, 2017), debido a esto estudios posteriores deberían centrarse en variables internas y externas.

Resulta conveniente señalar que los hallazgos de este estudio han sido generados por una muestra de sujetos de muy distintas edades y nacionalidades. Debido a esto, sería interesante medir las mismas variables en poblaciones por edades o por regiones, o bien con población clínica.

Esta investigación de ninguna manera establece relaciones de tipo causal entre las variables, ya que sólo se buscó explorar la relación entre dos variables (los estilos de apego y la regulación emocional), siendo interesante en un futuro descubrir otras variables que se relacionen con estas.

Desde un punto de vista clínico, los resultados encontrados en el presente estudio pueden ser el punto de partida para realizar investigaciones que tengan como objetivo principal detectar y entender, desde el marco teórico del apego, qué dificultades en la regulación emocional se dan de manera más notable en ciertas patologías, para así disponer de la posibilidad de diseñar planes de intervención diferenciales y más enfocados a determinados tipos de trastornos.

Por otra parte sería útil conocer por qué la varianza del Apego Inseguro Evitativo tiene más peso en el estudio que el apego Ansioso, es decir, detectar los factores que determinan esos apegos y analizar su relación con la desregulación emocional a más profundidad.

Este estudio, pese a sus limitaciones de fiabilidad y deseabilidad social, aporta datos fiables y válidos acerca de la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional, y puede ser un punto de partida para futuras investigaciones, por ejemplo, investigar por qué el tipo apego desorganizado (inseguro) no ha mostrado una mala regulación emocional.

Referencias

- Ainsworth, B. Waters, & Wall (1978) Ainsworth, MDS, Blehar, MC, Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A., & Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23(3), 486-494.
- Barret, L.F. & Gross, J.J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. In T.J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions, Current Issues and future directions*, New York: The Guilford Press.
- 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(2), 226.
- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, 46(11), 1230-1237.
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and psychopathology*, 20(3), 899-911.
- Bonet, J. L. (2017). *Cerebro, emociones y estrés*. B de Bolsillo.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: volume I: attachment. In *Attachment and Loss: Volume I: Attachment* (pp. 1-401). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, vol. II: Separation*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Separation: Anxiety and anger* (Vol. 2). Vintage.
- Brownell, K. D., & Walsh, B. T. (Eds.). (2017). *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*. Guilford Publications.
- Bunford, N., Evans, S. W., & Wymbs, F. (2015). ADHD and emotion dysregulation among children and adolescents. *Clinical child and family psychology review*, 18(3), 185-217.
- Bydlowski, S., Corcos, M., Jeammet, P., Paterniti, S., Berthoz, S., Laurier, C., & Consoli, S. M. (2005). Emotion-processing deficits in eating disorders. *International journal of eating disorders*, 37(4), 321-329.
- Callaghan, B. L., & Tottenham, N. (2016). The neuro-environmental loop of plasticity: A cross-species analysis of parental effects on emotion circuitry development following typical and adverse caregiving. *Neuropsychopharmacology*, 41(1), 163.

- Davis, M. M., Miernicki, M. E., Telzer, E. H., & Rudolph, K. D. (2019). The contribution of childhood negative emotionality and cognitive control to anxiety-linked neural dysregulation of emotion in adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, *47*(3), 515-527.
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment insecurities and the processing of threat-related information: Studying the schemas involved in insecure people's coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(1), 78.
- Edossa, A. K., Schroeders, U., Weinert, S., & Artelt, C. (2017). The development of emotional and behavioral self-regulation and their effects on academic achievement in childhood. *International Journal of Behavioral Development*, *42*(2), 192–202. doi:10.1177/0165025416687412
- Eisenberg, N., Chang, L., Ma, Y., & Huang, X. (2009). Relations of parenting style to Chinese children's effortful control, ego resilience, and maladjustment. *Development and psychopathology*, *21*(2), 455-477.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, *6*, 495-525. doi:10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208
- Feldman, R. (2015). The adaptive human parental brain: implications for children's social development. *Trends in neurosciences*, *38*(6), 387-399.
- Francis, D. D., Caldji, C., Champagne, F., Plotsky, P. M., & Meaney, M. J. (1999). The role of corticotropin-releasing factor–norepinephrine systems in mediating the effects of early experience on the development of behavioral and endocrine responses to stress. *Biological psychiatry*, *46*(9), 1153-1166.
- Fonagy, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, *51*(3), 372.
- Fox, H. C., Milivojevic, V., Blaine, S. K., & Sinha, R. (2018). Stress System Sensitivity and Emotion Regulation in Early Abstinence from Substance Use Disorders—Targets for Medications Development. In *Neurobiology of Abnormal Emotion and Motivated Behaviors* (pp. 120-141). Academic Press.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and alcohol dependence*, *89*(2-3), 298-301.
- Galaz, M. M. F., Manrique, M. T. M., Ayala, M. D. L. C., Mota, M. J. C., & Díaz-Loving, R. (2019). Crianza materna y regulación emocional en adolescentes: diferencias asociadas al sexo. *Emerging Trends in Education*, *1*(2).
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, *38*(3), 493-507.
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psyche*, *25*(1), 1-13.

- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 192-205.
- 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*, 41-54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gratz, K. L., Rosenthal, M. Z., Tull, M. T., Lejuez, C. W., & Gunderson, J. G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 115*(4), 850.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*, 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348.
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). Guilford Press.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual, 19*(2), 347.
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clinica y salud, 19*(2), 139-156.
- Hervás, G. & Moral, G. (2017). *FOCAD para División de Psicoterapia*. Universidad Complutense de Madrid.
- Hervás, G. & Vázquez, C. (2006). La regulación afectiva: modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Revista de psicología general y aplicada, 59*(1-2), 9-36.
- Holmes, J. & Slade, A. (2018). *Attachment inn the therapeutic practice*. London: SAGE Publications.
- Jurado, A.R., Sánchez, F., San Martín, C. (2018). *Máster en sexología médica* UNEATLANTICO. Fundación Universitaria Iberoamericana.
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy, 86*, 35-49.
- Kuo, J. R., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R. K., & McMain, S. (2016). A multi-method laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 50*, 52-60.

- Laland, K. N. (2017). *Darwin's unfinished symphony* (pp. 151-155). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Leen-Feldner, E. W., Zvolensky, M. J., & Feldner, M. T. (2004). Behavioral inhibition sensitivity and emotional response suppression: A laboratory test among adolescents in a fear-relevant paradigm. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 33*(4), 783-791
- López, P. B. (2018). El sistema cerebral de recompensa, del aprendizaje a la adicción. *Boletín de la Real Academia de Córdoba de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes, (167)*, 465-478.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the society for research in child development, 66*-104
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E. E., & Tominey, S. (2010). Self-regulation: Integration of cognition and emotion. *The Handbook of Life-Span Development*.
- McNally, A. M., Palfai, T. P., Levine, R. V., & Moore, B. M. (2003). Attachment dimensions and drinking-related problems among young adults: The mediational role of coping motives. *Addictive behaviors, 28*(6), 1115-1127.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications, 2*, 503-531.
- Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción? *Revista Mexicana de Investigación en Psicología, 10*(2), 101-121
- Pierrehumbert, B., Karmaniola, A., Sieye, A., Meister, C., Miljkovitch, R., y Halfon, O. (1996). Les modèles de relations: Développement d'un auto-questionnaire d'attachement pour adultes. *Psychiatrie de l'Enfant, 1*, 161-206.
- Price, C. J., Crowell, S. E., Pike, K. C., Cheng, S. C., Puzia, M., & Thompson, E. A. (2019). Psychological and autonomic correlates of emotion dysregulation among women in substance use disorder treatment. *Substance use & misuse, 54*(1), 110-119.
- Ryckaert, C., Kuntsi, J., & Asherson, P. (2018). Emotional dysregulation and ADHD. *Oxford Textbook of Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 103*.
- Shaver, P. R. & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*, 473-501. doi:10.1177/0265407588054005
- Thomassin, K., Suveg, C., Davis, M., Lavner, J. A., & Beach, S. R. (2017). Coparental affect, children's emotion dysregulation, and parent and child depressive symptoms. *Family process, 56*(1), 126-140.
- Vujanovic, A. A., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2008). The interactive effects of anxiety sensitivity and emotion dysregulation in predicting anxiety-related cognitive and affective symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 803-817.
- Wills, T. A., Simons, J. S., Sussman, S., & Knight, R. (2016). Emotional self-control and dysregulation: A dual-process analysis of pathways to externalizing/internalizing

symptomatology and positive well-being in younger adolescents. *Drug and alcohol dependence*, 163, S37-S45.

Zimmerman, 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, 182-194. doi:10.1177/0165025413515405

ANEXO

Anexo 1

Consentimiento Informado para el participante

Hoja de información y consentimiento

Me dirijo a usted para informarle sobre esta investigación que se está llevando a cabo sobre las variables que influyen en la conducta adictiva en diversos países de Latinoamérica y España, en el cual se le invita a participar. Nuestra intención es proporcionarle información adecuada y suficiente para que pueda evaluar y juzgar si quiere o no participar en el estudio.

PARTICIPACIÓN

VOLUNTARIA

Debe saber que su participación en este estudio es voluntaria y completamente anónima, y puede decidir no participar. En caso de que decida participar en el estudio puede cambiar su decisión y abandona el formulario cualquier momento, no tendrá ninguna consecuencia negativa.

DESCRIPCIÓN

GENERAL

DEL

ESTUDIO

Este estudio trata de analizar qué factores pueden estar contribuyendo en el desarrollo de la regulación emocional, estudiando el papel de factores como el apego y la mentalización. También se analiza el impacto que tiene la regulación emocional en la ira y las conductas agresivas al volante.

PROTOCOLO

DE

EVALUACIÓN

En ninguna de las cuestiones que le vamos a formular hay respuestas buenas ni malas, por lo que le pedimos que trate de responder con la mayor sinceridad posible. El tiempo necesario para cumplimentar el protocolo de evaluación es de aproximadamente 15-20 minutos por cuestionario.

Para cualquier duda o comentario sobre el estudio, puede contactar con cualquiera de los responsables del proyecto:

Dra. Mireia Oliva: mireia.oliva@uneatlantico.es

Dra. Pamela Parada: pamela.parada@uneatlantico.es

Dr. David Herrero: david.herrero@uneatlantico.es

Consentimiento y carácter anónimo. He leído la información proporcionada y doy mi consentimiento para la utilización de los datos obtenidos a través de los cuestionarios, siendo consciente de que este formulario es de carácter anónimo. Firma: si

Fecha de recepción: 01/12/2020
Fecha de revisión: 07/01/2021
Fecha de aceptación: 22/01/2021