

**Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador****Adult attachment styles and emotional regulation in the population of Quito, Ecuador****Estilos de apego adulto e regulação emocional na população de Quito, Equador**

Elena Díaz-Mosquera<sup>1</sup>, ORCID 0000-0002-6093-2614  
Marie-France Merlyn Sacoto<sup>2</sup>, ORCID 0000-0001-6171-2691  
Grace Latorre Vaca<sup>3</sup>, ORCID 0000-0001-9213-9568

<sup>1</sup> Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

<sup>2</sup> Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

<sup>3</sup> Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador

**Resumen**

El objetivo de este estudio fue explorar la asociación entre estilos de apego adulto y regulación emocional. Participaron 290 estudiantes de 18 a 25 años ( $M = 21.18$ ;  $DE = 2.86$ ), procedentes de varias carreras universitarias de dos instituciones de educación superior de Quito (Ecuador), seleccionados por agrupamiento casual. Para la medición se utilizaron dos instrumentos. El primero fue la escala Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), validada en el contexto ecuatoriano, con la que se evaluó el tipo de apego en las relaciones de pareja. El segundo instrumento fue la escala Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), en su versión original traducida al castellano, empleada para evaluar dificultades en regulación emocional. Los resultados demostraron que el apego seguro se presenta en mayor porcentaje en las participantes mujeres (60 %), que no existen diferencias por sexo en los indicadores de regulación emocional ( $p > .05$ ) y que, en la población estudiada, hay una asociación entre estilos inseguros de apego adulto y desregulación emocional ( $p < .05$ ). Se concluye que los modelos positivos de sí mismo y de los demás, así como los niveles bajos de ansiedad y evitación, presentes en el estilo de apego seguro, constituyen factores protectores que contribuyen a la regulación emocional.

**Palabras clave:** apego; adultez; afecto; emoción; autocontrol

**Abstract**

The aim of this study was to explore the association between adult attachment styles and emotion regulation. Two hundred and ninety students between the ages of 18 and 25 participated ( $M = 21.18$ ;  $SD = 2.86$ ), coming from various university careers of two higher education institutions in Quito (Ecuador); they were selected by chance grouping. Two instruments were used for the measurement. The first one was the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) scale, validated in the Ecuadorian context, which was used to evaluate the type of attachment in romantic relationships. The second instrument was the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), in its original version translated into Spanish, used to assess difficulties in emotional regulation. The results showed that secure attachment occurs in a higher percentage of female participants (60 %), that there are no differences by sex in the emotional regulation indicators ( $p > .05$ ) and that, in the studied population, there is an association between insecure adult attachment styles and emotional dysregulation ( $p < .05$ ). It is concluded that positive role models of self and of others, as well as low levels of anxiety and avoidance, present in the secure attachment style, are protective factors that contribute to emotional regulation.



**Keywords:** attachment; adulthood; affected; emotion; self-control

### Resumo

O objetivo da presente investigação foi explorar a associação entre estilos de apego adulto e regulação emocional. Participaram 290 alunos com idades entre 18 e 25 anos ( $M = 21.18$ ;  $DP = 2.86$ ), provenientes de vários cursos universitários de duas instituições de educação superior de Quito, selecionados por agrupamento ao acaso. Dois instrumentos foram usados para a medição. O primeiro foi a escala Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), validada no contexto equatoriano, que foi utilizada para avaliar o tipo de apego nas relações de casal. O segundo instrumento foi a escala Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), na sua versão original traduzida para o espanhol, que foi utilizada para avaliar as dificuldades na regulação emocional. Os resultados mostraram que o apego seguro está presente em maior porcentagem nas participantes mulheres (60 %), que não há diferenças por sexo nos indicadores de regulação emocional ( $p > 0,05$ ) e que, na população estudada, há associação entre estilos de apego adulto inseguro e desregulação emocional ( $p < 0,05$ ). Conclui-se que os modelos positivos de si e dos outros, bem como os baixos níveis de ansiedade e evitação, presentes no estilo de apego seguro, constituem fatores de proteção que contribuem para a regulação emocional.

**Palavras-chave:** apego; idade adulta; afeto; emoção; autocontrole

Recibido: 22/09/2021

Aceptado: 22/08/2022

*Correspondencia:* Elena Díaz-Mosquera, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ecuador. E-mail: [endi@puce.edu.ec](mailto:endi@puce.edu.ec)

El interés por el estudio de las emociones estuvo presente en las investigaciones de Bowlby (1973), quien se enfocó en las causas y consecuencias del tipo de apego que los infantes establecen con sus figuras cuidadoras. El apego funciona como un patrón de control y regulación del estrés e incide en la manera en que los niños reaccionan ante la separación y el reencuentro con sus cuidadores, de tal manera que, ante situaciones conflictivas, los niños con apego seguro tienen más facilidad para manejar sus emociones negativas y restablecer el balance emocional y la confianza en el otro (Bowlby, 1973).

En este sentido, la relación con los cuidadores primarios es un elemento fundamental del desarrollo de la regulación emocional (Mikulincer & Shaver, 2016; Shaver & Mikulincer, 2014), proceso mediante el cual las personas gestionan sus emociones positivas y negativas, así como el comportamiento resultante de ellas (Gómez & Calleja, 2017; Guzmán-González et al., 2014). Varios estudios han planteado que las habilidades involucradas en este proceso tienen lugar dentro de un sistema dinámico y multifacético que inicia en la infancia (Adrian et al., 2011; Graell & Lanza, 2014) y que está sostenido por el apego infantil, que sienta las bases para la regulación de las emociones a lo largo de la vida (Girme et al., 2021).

En las últimas décadas se evidencia un creciente interés por estudiar la regulación emocional en la adultez, desde la perspectiva del apego. Hazan y Shaver (1987) definen al apego adulto como un proceso biosocial, mediante el cual se generan lazos afectivos en la pareja con el mismo patrón adquirido con los padres durante la infancia. Aquello ocurre porque el modelo de interacción entre el niño y sus progenitores tiene lugar en un contexto social y, por tanto, tiende a convertirse en un sistema representacional (Marrone,

2009). Este sistema fue definido por Bowlby (1973) como un *modelo operativo interno del self* (sí mismo) y *del otro*, que refleja la forma en la que el infante se siente consigo mismo y con los demás, dependiendo de cuán sensibles y responsivas han sido sus figuras de apego. Lo que se representa en la mente del niño y, posteriormente, del adulto es el tipo de relación, no el progenitor; por ende, la conducta de apego se organiza alrededor de estas representaciones mentales que se prolongan a lo largo del ciclo vital (Marrone, 2009).

Siguiendo los planteamientos de Bowlby (1991), Bartholomew y Horowitz (1991) propusieron que, en el apego adulto, el modelo interno de sí mismo está ligado a las representaciones del sujeto sobre su propia valía y que hacen que se sienta merecedor o no de cuidado y afecto, en tanto que el modelo del otro está vinculado con las expectativas de disponibilidad y receptividad que el sujeto tiene de las demás personas. Bartholomew y Horowitz (1991) plantearon que ambos modelos podían presentarse en positivo o negativo, dando lugar a cuatro estilos de apego adulto: seguro, preocupado, temeroso y rechazante (también llamado evitativo o desatendido). En 1998, a partir de sus estudios, Brennan et al. definieron dos dimensiones en el apego adulto: ansiedad ante la ausencia de la figura de apego, relacionada con el modelo de sí mismo, y evitación de la intimidad en función de experiencias previas, relacionada con el modelo del otro. Todo esto se encuentra resumido en la Figura 1.

**Figura 1**

*Estilos de apego adulto*

		<b>Modelo de sí mismo: dimensión ansiedad</b>	
		<b>Modelo positivo Baja ansiedad</b>	<b>Modelo negativo Alta ansiedad</b>
<b>Modelo de otro: Dimensión evitación</b>	<b>Modelo positivo Baja evitación</b>	<p><b>SEGURO</b> Modelo mental positivo de sí mismo y de los demás. Baja ansiedad, baja evitación. Confianza en sí mismo y en los demás, autoestima adecuada, equilibrio entre autonomía personal e intimidad.</p>	<p><b>PREOCUPADO</b> Modelo mental negativo de sí mismo, pero positivo de los demás. Alta ansiedad, baja evitación. Autoestima baja, elevadas necesidades de apego y de aprobación, conductas de dependencia.</p>
	<b>Modelo negativo Alta evitación</b>	<p><b>RECHAZANTE</b> Modelo positivo de sí mismo, pero negativo de los demás. Baja ansiedad, alta evitación. Autosuficiencia emocional, incomodidad con la intimidad, baja activación de las necesidades de apego, escasa orientación al logro.</p>	<p><b>TEMEROSO</b> Modelo negativo de sí mismo y de los demás. Alta ansiedad, alta evitación. Baja confianza en sí mismo y en los demás, baja autoestima, alta necesidad de aprobación, incomodidad con la intimidad, necesidades frustradas de apego por temor al rechazo.</p>

*Nota.* Adaptado de Bartholomew y Horowitz (1991), Fraley (2012) y Valle y De la Villa Moral (2018).

El modelo operativo interno influye en la manera en que las personas interpretan los eventos (Shaver & Mikulincer, 2014); esta interpretación, a su vez, forma parte de un proceso más amplio: la generación de la emoción. Cada vez que las personas están expuestas a una situación se desencadenan en ellas procesos de atención, interpretación y, finalmente, de respuesta emocional (Gross, 1999). Autores como Gross (1999) han estudiado este tema haciendo hincapié en la regulación emocional, proceso mediante el cual las personas ejercen una influencia sobre sus emociones, las circunstancias en las que aparecen y la manera en que las experimentan y expresan. El modelo de Gross (1999) divide las estrategias de regulación emocional en dos grandes grupos: las centradas en los antecedentes de la emoción y la regulación centrada en la respuesta emocional (Hervás & Moral, 2017). Si bien este modelo es el más extendido e investigado, presenta algunas limitaciones como el no distinguir ni aclarar cuáles de las estrategias podrían llegar a ser desadaptativas, subrayando aquellas enfocadas en los antecedentes y no en los consecuentes, lo que podría promover la evitación de la emoción (Hervás & Moral, 2017). Frente a este planteo existen otros que analizan la regulación de la emoción una vez que esta se produce, llamados *modelos de procesamiento emocional*. Así, en el modelo de Hervás (2011), la regulación emocional está conformada por seis tareas que el individuo realiza: apertura, atención, etiquetado, aceptación, análisis y modulación emocional; cada una de ellas permite un procesamiento óptimo, pero puede fallar y la regulación emocional pierde eficacia (Hervás, 2011).

El fracaso del proceso es llamado desregulación emocional y definido como “la capacidad disminuida para experimentar y diferenciar un amplio rango de emociones, así como para monitorear, evaluar y modificar estados emocionales intensos a través de la activación de diferentes estrategias ya sean estas emocionales, cognitivas o conductuales” (Menevichian et al., 2017, p. 66). Inicialmente, la desregulación emocional fue descrita en relación con trastornos psicológicos, como los trastornos límite, el histriónico y el estrés postraumático (Linehan, 2003), pero también es estudiada dentro del procesamiento emocional general. Faustino y Vasco (2020) describen, por ejemplo, seis dificultades que se pueden presentar en el procesamiento emocional y que están a la base de la desregulación: reacción problemática ante las situaciones, ausencia de significado o comprensión de las emociones, presencia de asuntos pendientes, autocrítica, autointerrupción o evitación de la experiencia interna y vulnerabilidad.

La pregunta que surge ante esto es: ¿qué diferencia a las personas que poseen una buena regulación emocional de aquellas que no? Algunas investigaciones plantean que la clave puede estar en el tipo de apego desarrollado. De hecho, varios estudios demuestran la asociación entre apego adulto y regulación emocional (Mayorga-Parra & Vega, 2021; Mónaco et al., 2021). Se ha encontrado que los adultos con apego seguro presentan niveles más bajos de confusión emocional, se sienten menos amenazados ante eventos estresantes, desarrollan la capacidad de experimentar y expresar sus emociones, y no se pierden en preocupaciones y recuerdos negativos (Guzmán-González et al., 2016; Mikulincer & Shaver, 2003; Shaver & Mikulincer, 2014). Por otro lado, los estilos de apego inseguros están relacionados con dificultades regulatorias, como la exacerbación del malestar ante situaciones estresantes y la facilidad de activación de recuerdos tristes, lo que genera una propagación de la emoción negativa y el bloqueo cognitivo (Girme et al., 2021; Guzmán-González et al., 2016; Hanoos, 2020).

La importancia de analizar la relación existente entre apego y desregulación emocional radica en que ambos conceptos son señalados como posibles antecedentes de problemas en la adultez, como el comportamiento agresivo o violento (Renn, 2006). Asimismo, el apego inseguro está relacionado con distintos padecimientos psicológicos en los que la desregulación emocional está presente, tales como trastornos de ansiedad,

depresión, somatización, TOC, trastorno límite y consumo problemático de sustancias (Milozzi & Marmo, 2022).

Esta investigación se centra en la etapa de 18 a 25 años de edad, etapa que apareció en los países industrializados en el siglo XXI, al incrementarse el acceso a la educación superior, con la consecuente postergación de hitos como el matrimonio y los hijos (Arnett, 2008). Si bien es un período de vida con muchas oportunidades, los jóvenes deben enfrentar también varios desafíos, como la dificultad de acceder al mercado laboral y de establecer o mantener una relación de pareja. Estos y otros retos que deben enfrentar demandan la activación de estrategias de regulación emocional que, si no se hallan presentes, podrían dar lugar a desajustes.

En función de lo expuesto, el objetivo de esta investigación fue explorar la presencia de la asociación entre estilos de apego adulto y regulación emocional en jóvenes provenientes de dos instituciones de educación superior de Quito (Ecuador), con el fin de aportar datos contextualizados sobre esta realidad, que permitan una mejor atención de la población estudiada.

## Materiales y Método

### Participantes

Participaron 290 jóvenes de 18 a 25 años ( $M = 21.18$ ;  $DE = 2.86$ ), de dos instituciones de educación superior de Quito, 39.9 % hombres y 60.1 % mujeres. Acerca de la presencia de figuras cuidadoras durante los primeros 18 años de vida, el 92.7 % ( $n = 269$ ) reportó haber contado con la madre, y el 67.9 % ( $n = 97$ ) con el padre. Al momento de la aplicación de los instrumentos, el 45.9 % ( $n = 133$ ) manifestó estar en una relación de pareja. La selección de participantes se realizó por agrupamiento casual, pues se visitaron las aulas de clase de diferentes carreras para reclutar a estudiantes voluntarios.

### Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos: la escala Experiencias in Close Relationships-Revised (ECR-R) y la escala Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).

El ECR-R (Fraley et al., 2000) es producto de la revisión de la prueba original de Brennan et al. (1998). La versión utilizada en esta investigación corresponde a la validación ecuatoriana (Díaz-Mosquera et al., 2021), efectuada a partir del modelo peruano (Nóbrega et al., 2018). Está conformada por 27 ítems, que son frases sobre estados emocionales asociados a las relaciones de pareja, distribuidos en tres factores: Ansiedad (13 ítems), Evitación ítems directos (5 ítems) y Evitación ítems inversos (9 ítems); el primero de ellos corresponde a la dimensión de ansiedad y los dos últimos a la dimensión de evitación de la prueba original. Estas dimensiones dan lugar a cuatro estilos de apego en las relaciones de pareja (Fraley, 2012): seguro, preocupado, rechazante y temeroso. La escala de respuesta va de *totalmente en desacuerdo* (1) a *totalmente de acuerdo* (5) (Zambrano et al., 2009). En cuanto a la consistencia interna del ECR-R, en este estudio se obtuvo un alfa de Cronbach de .916 en la dimensión/factor de ansiedad, y .870 en la dimensión de evitación (evitación ítems directos:  $\alpha = .721$ ; evitación ítems inversos:  $\alpha = .905$ ). Estos hallazgos son similares a los reportados en otros estudios (Díaz-Mosquera et al., 2021; Kooiman et al., 2012; Nóbrega et al., 2018; Zambrano et al., 2009).

El segundo instrumento utilizado es la escala DERS (Gratz & Roemer, 2004), en su versión en castellano (Hervás & Jódar, 2008). Es un cuestionario de autorreporte que evalúa diversos déficits que pueden afectar la regulación emocional. Conformado por 36 afirmaciones referidas al manejo que las personas hacen de sus estados emocionales, los ítems están agrupados en seis subescalas: Falta de aceptación emocional (FAE, 6 ítems),

Interferencia de conductas dirigidas a metas (ICM, 5 ítems), Dificultad en el control de impulsos (DCI, 6 ítems), Falta de conciencia emocional (FCE, 6 ítems), Acceso limitado a estrategias reguladoras (ALE, 8 ítems) y Falta de claridad emocional (FCL, 5 ítems). Existen cinco opciones de respuesta, de *casi nunca* a *casi siempre*. Respecto de la consistencia interna del DERS, los valores de alfa de Cronbach obtenidos en este estudio fueron: FAE = .811; ICM = .821; DCI = .806; FCE = .709; ALE = .860; FCL = .754. Estos coeficientes se ubican dentro del rango reportado en la prueba original (Gratz & Roemer, 2004) y en otros estudios (e.g., Guzmán-González et al., 2014; Hervás & Jóder, 2008; Lavender et al. 2017; Muñoz-Martínez et al., 2016).

### Procedimiento

Previa autorización, se coordinó las visitas a las aulas de las diferentes carreras en las instituciones participantes para difundir la investigación. Los estudiantes, que voluntariamente accedieron a participar, llenaron un cuadernillo que contenía: consentimiento informado, ficha de datos personales y las escalas ECR-R y DERS. La información fue procesada con el paquete estadístico SPSS para las Ciencias Sociales (versión 25). El presente estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación en Seres Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Quito.

## Resultados

### Apego adulto

Con relación al apego adulto, evaluado con el ECR-R, la Tabla 1 muestra los resultados de los estadísticos descriptivos de las dimensiones de ansiedad y evitación. Como se puede observar, las medias tienden a concentrarse en los puntajes centrales (sobre 5 puntos), además, ninguno de los factores supera el valor crítico de  $\pm 2$  en los índices de asimetría y curtosis.

**Tabla 1**

*Estadísticos descriptivos del ECR-R por dimensiones/factores (N = 290)*

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>As</i>	<i>Cu</i>
Ansiedad	2.15	0.81	0.76	0.48
Evitación (promedio)	2.18	0.69	0.27	-0.41
Evitación ítems directos	2.03	0.76	0.65	0.17
Evitación ítems inversos	2.33	0.93	0.77	0.36

*Nota:* *M*: Media; *DE*: Desviación estándar; *As*: Asimetría; *Cu*: Curtosis.

En cuanto a las diferencias por sexo, calculadas con la prueba *t* para muestras independientes (*IC* = 95 %), estas se registraron de manera significativa (*p* = .003) únicamente en el factor de evitación ítems inversos, en el cual el puntaje medio de los hombres (*M* = 2.53; *DE* = 0.93) fue mayor que el de las mujeres (*M* = 2.20; *DE* = 0.91).

Para obtener los estilos de apego (Fraley, 2012) se utilizó la media obtenida por cada participante en las dimensiones de ansiedad y evitación, de manera que los puntajes entre 1 y 2.5 fueron interpretados como *bajos* y los puntajes entre 2.51 y 5 como *altos*. Según se observa en la Tabla 2, un mayor porcentaje de participantes mujeres evidencia un estilo de apego seguro. Por su parte, los estilos de apego inseguro (preocupado, rechazante y temeroso) se presentan en el 47.9 % de la población participante.

**Tabla 2***Estilos de apego en porcentajes (N = 290)*

	Seguro %	Inseguro %		
		Preocupado	Rechazante	Temeroso
Hombres	40	23.5	21.7	14.8
Mujeres	60.1	13.9	13.3	12.7
Total	52.1	17.7	16.7	13.5

**Regulación emocional**

Acerca de la regulación emocional, evaluada con el DERS, la Tabla 3 muestra los estadísticos descriptivos correspondientes a las seis subescalas. Las medias se concentran en los puntajes centrales sobre una puntuación total de 5 y ninguna de las subescalas supera el valor crítico de  $\pm 2$  en los índices de asimetría y curtosis. No se registraron diferencias significativas por sexo en ninguna de las subescalas del DERS, con la utilización de la prueba *t* para muestras independientes.

**Tabla 3***Estadísticos descriptivos del DERS por subescalas (N = 290)*

Subescalas	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>As</i>	<i>Cu</i>
FAE	2.46	0.91	0.46	-0.11
ICM	2.88	0.99	0.15	-0.59
DCI	2.35	0.87	0.46	-0.54
FCE	2.65	0.75	0.23	-0.12
ALE	2.29	0.89	0.57	-0.46
FCL	2.36	0.79	0.46	-0.05

*Nota.* FAE: Falta de aceptación emocional; ICM: Interferencia de conductas dirigidas a metas; DCI: Dificultad en el control de impulsos; FCE: Falta de conciencia emocional; ALE: Acceso limitado a estrategias reguladoras; FCL: Falta de claridad emocional. *M*: Media; *DE*: Desviación estándar; *As*: Asimetría; *Cu*: Curtosis.

**Apego y regulación emocional**

Al contrastar los resultados de ambos instrumentos, se halló que las seis subescalas del DERS se encontraban correlacionadas de manera estadísticamente significativa con dos de los tres factores del ECR-R: evitación ítems directos y ansiedad. Se halló también que únicamente las subescalas de falta de conciencia emocional (FCE) y falta de claridad emocional (FCL) del DERS se correlacionaban significativamente con el factor de evitación ítems inversos del ECR-R (Tabla 4).

**Tabla 4***Relación entre factores del ECR-R y subescalas del DERS*

		DERS					
		FAE	ICM	DCI	FCE	ALE	FCL
ECR-R	Evit dir	.271**	.157**	.132**	.175**	.207**	.286**
	Evit inv	.042	.064	.092	.224**	.055	.208**
	Ansiedad	.383**	.362**	.334**	.118*	.428**	.502**

*Nota.* FAE: Falta de aceptación emocional; ICM: Interferencia de conductas dirigidas a metas; DCI: Dificultad en el control de impulsos; FCE: Falta de conciencia emocional; ALE: Acceso limitado a estrategias reguladoras; FCL: Falta de claridad emocional.

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ .

En referencia a la relación entre apego y regulación emocional, la Tabla 5 presenta los estadísticos descriptivos previos al análisis de varianza, así como los resultados de la prueba ANOVA de un factor ( $F$ ) con sus respectivos grados de libertad y el correspondiente nivel de significación ( $p$ ). Según se puede observar, existen diferencias significativas ( $p < .01$ ) entre las medias de los cuatro estilos de apego (seguro, preocupado, rechazante y temeroso) en las seis subescalas del DERS.

**Tabla 5**

*Comparación entre estilos de apego y subescalas de regulación emocional*

	ECR-R								$F$ (3-286)	$p$	
	Seguro		Preocupado		Rechazante		Temeroso				
	$M$	$DE$	$M$	$DE$	$M$	$DE$	$M$	$DE$			
FAE	2.24	0.83	2.89	0.88	2.36	0.93	2.97	0.90	10.65	0.000	
ICM	2.66	0.96	3.33	0.91	2.80	0.96	3.23	1.00	8.34	0.000	
DCI	2.19	0.86	2.66	0.84	2.20	0.79	2.79	0.84	8.06	0.000	
DERS	FCE	2.50	0.74	2.71	0.73	2.84	0.78	2.92	0.69	5.20	0.002
	ALE	2.05	0.79	2.66	0.87	2.06	0.81	2.99	0.88	18.55	0.000
	FCL	2.09	0.69	2.75	0.80	2.28	0.70	3.02	0.69	23.55	0.000

*Nota.* FAE: Falta de aceptación emocional; ICM: Interferencia de conductas dirigidas a metas; DCI: Dificultad en el control de impulsos; FCE: Falta de conciencia emocional; ALE: Acceso limitado a estrategias reguladoras; FCL: Falta de claridad emocional.

Para determinar entre qué grupos están las diferencias, se realizaron análisis *post hoc* usando la prueba HSD de Tukey, con un  $IC = 95\%$ . Como se puede observar (Tabla 6), las subescalas que reportan déficits en aceptación emocional, conductas dirigidas a metas, control de impulsos, acceso a estrategias regulatorias y claridad emocional (FAE, ICM, DCI, ALE y FCL) están correlacionadas de manera estadísticamente significativa con los estilos de apego preocupado y temeroso. En cuanto a la subescala FCE, existen correlaciones significativas con los estilos rechazante y temeroso.



**Tabla 6***Correlaciones entre estilos de apego y subescalas de regulación emocional*

Subescalas DERS	Estilos de Apego (ECR-R)				
	Seguro	Preocupado	Rechazante	Temeroso	
FAE	Seguro	-	-.55**	-.12	-.73***
	Preocupado	.55**	-	.43	-.18
	Rechazante	.12	-.43	-	-.61**
	Temeroso	.73***	.18	.61**	-
ICM	Seguro	-	-.67***	-.14	-.57**
	Preocupado	.67***	-	.54*	.11
	Rechazante	.13	-.54*	-	-.43
	Temeroso	.57**	-.11	.43	-
DCI	Seguro	-	-.46**	-.02	-.60**
	Preocupado	.46**	-	.45*	-.14
	Rechazante	.01	-.45*	-	-.59**
	Temeroso	.60**	.14	.59**	-
FCE	Seguro	-	-.22	-.34*	-.43**
	Preocupado	.22	-	-.12	-.21
	Rechazante	.34*	.12	-	-.08
	Temeroso	.43**	.21	.08	-
ALE	Seguro	-	-.61***	-.02	-.94***
	Preocupado	.61***	-	.60**	-.33
	Rechazante	.02	-.60**	-	-.93***
	Temeroso	.94***	.33	.93***	-
FCL	Seguro	-	-.66***	-.19	-.93***
	Preocupado	.66***	-	.47**	-.27
	Rechazante	.19	-.47**	-	-.74***
	Temeroso	.93***	.27	.74***	-

*Nota.* FAE: Falta de aceptación emocional; ICM: Interferencia de conductas dirigidas a metas; DCI: Dificultad en el control de impulsos; FCE: Falta de conciencia emocional; ALE: Acceso limitado a estrategias reguladoras; FCL: Falta de claridad emocional.

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$ .

## Discusión

En referencia al apego adulto se registraron diferencias significativas por sexo en el factor de evitación ítems inversos, en el cual el puntaje medio de los hombres fue mayor que el de las mujeres. Según el enunciado de los ítems mencionados (Díaz-Mosquera et al., 2021), estos resultados indicarían que los participantes hombres, como grupo, presentan más dificultad que las participantes mujeres en algunos aspectos como acudir a la pareja en caso de necesidad, ser cariñosos con ella, compartir pensamientos y sentimientos personales y sentirse comprendidos por la pareja. Estos hallazgos serían consistentes con factores socioculturales involucrados en la construcción de la identidad masculina, tema sobre el que existen varios estudios (e.g., Heilman et al. 2017; Merlyn, 2020).

Se encontró también que el estilo de apego seguro está presente en un mayor porcentaje de participantes, lo cual es congruente con los resultados del metaanálisis de Bakermans-Kranenburg y van IJzendoorn (2009) y otros estudios posteriores sobre el

tema (e.g., Garrido et al., 2015; Rodríguez, 2021), pero difiere de estudios realizados en el medio ecuatoriano que encuentran mayor prevalencia de apegos inseguros en edades similares (Mayorga-Parra & Vega, 2021; Merlyn & Díaz-Mosquera, 2021). Estas discrepancias observadas en el mismo contexto ameritarían nuevos estudios para explorar cuáles son los factores que están al origen de las diferencias. Adicionalmente, en el presente estudio se halló que el apego seguro es más elevado en mujeres que en hombres, lo que reflejaría que, de manera general, las mujeres presentan un modelo interno positivo tanto de sí mismas como de los demás, con baja ansiedad ante la posible ausencia de la figura de apego y baja evitación de la intimidad. El hallazgo sobre la asociación entre sexo y tipo de apego es concordante con el estudio de Merlyn y Díaz-Mosquera (2021).

Acerca de la regulación emocional, no se encontraron diferencias significativas por sexo, lo cual indicaría que el uso de estrategias regulatorias es similar tanto en hombres como en mujeres en la población participante. Hallazgos similares han sido reportados en otros estudios (e.g., Guzmán-González et al., 2016). Sobre este tema, Hanoos (2020) plantea que las diferencias asociadas al sexo en el ámbito de la regulación emocional tienden a desaparecer con el advenimiento de la edad adulta, pues existen estudios realizados con población adolescente que sí reportan estas diferencias (e.g., Flores et al., 2019). Investigaciones posteriores en el medio ecuatoriano podrían poner a prueba este planteamiento.

En referencia con la comparación entre apego adulto y regulación emocional, se encontró que los factores de ansiedad y evitación ítems directos estaban correlacionados de manera significativa con las seis subescalas del DERS y que únicamente las subescalas de falta de conciencia emocional y de claridad emocional se correlacionaban significativamente con el factor de evitación ítems inversos. Estos resultados ponen en evidencia que tanto la ansiedad de la vinculación como la evitación de la intimidad se relacionan con desregulación emocional en la población estudiada. El tema en cuestión fue abordado en otros estudios en los que se han obtenido resultados similares (Mónaco et al., 2021; Rodríguez, 2021).

En relación con el objetivo de esta investigación, explorar la asociación entre estilos de apego adulto y regulación emocional, se encontró que los estilos preocupado y temeroso se encontraban correlacionados con cinco de las seis subescalas del DERS: falta de aceptación emocional, interferencia de conductas dirigidas a metas, dificultad en el control de impulsos, acceso limitado a estrategias reguladoras y falta de claridad emocional. No se encontró correlación de los déficits señalados en estas cinco subescalas con los estilos seguro y rechazante, en los cuales hay un modelo positivo de sí mismo y baja ansiedad. Se halló también que la falta de conciencia emocional estaba correlacionada con los estilos rechazante y temeroso, pero no con los estilos seguro y preocupado que se caracterizan por modelos mentales positivos de los demás y por baja evitación.

Estos hallazgos conducen a algunas reflexiones. Se puede interpretar que, en la población estudiada, las personas tanto con estilo seguro como rechazante aceptan sus emociones, no permiten que estas interfieran en las conductas dirigidas a la consecución de sus metas, controlan sus impulsos, acceden a estrategias reguladoras y tienen claridad respecto de sus emociones. No obstante, en el estilo de apego rechazante existen dificultades en conciencia emocional, lo que no ocurre en el estilo de apego seguro. El término *conciencia emocional* ha sido definido como la capacidad para darse cuenta de las emociones propias y de las de los demás, e incluye la habilidad para captar el clima emocional en un contexto determinado, lo que incrementa la vinculación social y facilita la convivencia (Pereira et al., 2019). De hecho, Guzmán-González et al. (2016) plantearon que aunque las personas con estilos rechazantes no difieren de las seguras en todas las

subescalas del DERS, el costo y significado que tienen para ellas sería distinto y, probablemente, con consecuencias negativas para su salud mental.

Estas afirmaciones se vinculan con la asociación encontrada en este estudio entre falta de conciencia emocional y estilos rechazante y temeroso, los cuales comparten entre ellos un modelo mental negativo de los demás y alta evitación. Es decir, la conciencia emocional requiere de modelos mentales positivos de los demás y baja evitación en las relaciones interpersonales, características que están presentes en los estilos seguro y preocupado. En este sentido, es importante mencionar una de las conclusiones del estudio realizado por Monti y Rudolph (2014), quienes plantearon que la conciencia emocional debería considerarse como uno de los objetivos clave de las intervenciones destinadas a reducir síntomas depresivos, puesto que tiene un alto impacto en la calidad de vida, el establecimiento de vínculos sociales y la convivencia de las personas (Pereira et al., 2019).

En cuanto a las implicaciones prácticas de este estudio, es pertinente señalar que estos hallazgos pueden ser utilizados en la fundamentación de políticas públicas de salud y bienestar para la población general y particularmente para niños, niñas y adolescentes. De igual manera, esta investigación pretende contribuir al trabajo de los psicólogos en los espacios de prevención, promoción e intervención en salud mental, a través del diseño e implementación de estrategias que generen un impacto positivo en el bienestar individual, de pareja y familiar. La literatura reporta que existe una relación entre los estilos de apego y la elección de diferentes estrategias de regulación emocional interpersonal (Altan-Atalay, 2019), así, por ejemplo, las personas con apego seguro parecerían tener tendencia a experimentar mayores niveles de empatía y recurrir a la reevaluación cognitiva en lugar de la represión emocional o la rumiación (Troyer & Greitemeyer, 2018). Esto permitiría focalizar el trabajo psicológico en diferentes niveles y ámbitos, a partir del conocimiento generado en este estudio y otros similares.

Acerca de las limitaciones de este trabajo, cabe enfatizar que los resultados encontrados corresponden a jóvenes universitarios de 18 a 25 años residentes en Quito. Los criterios de inclusión mencionados impiden extrapolar estos hallazgos a grupos de la misma edad que no tienen las mismas condiciones de educación, así como a personas de otros grupos etarios o residentes en otras ciudades. Este punto es particularmente importante considerando que se trata de un país culturalmente diverso. Otro aspecto que se debe tener presente dentro de las limitaciones del estudio es la presencia mayoritaria de participantes mujeres.

Por tanto, se recomienda que investigaciones de esta naturaleza se realicen en otros espacios y con otras franjas de edad para visualizar la relación que existe entre estilos de apego adulto y regulación emocional en contextos tales como el medio familiar, laboral y social, lo que, sin duda, aportará conocimiento valioso sobre la problemática. Asimismo, resultaría interesante investigar sobre las diferencias en cuanto a regulación emocional asociadas al sexo en edad adulta para probar los planteamientos al respecto (Hanoos 2020) en población ecuatoriana y contrastarlos con los hallazgos del presente estudio.

## Conclusiones

A partir de los resultados, se concluye que, en la población estudiada, existe una asociación entre estilos de apego y regulación emocional, mencionado previamente en otras investigaciones (e.g., Goodall, 2015; Guzmán-González et al., 2016; Hanoos, 2020; Mayorga-Parra & Vega, 2021).

Efectivamente, los hallazgos de este estudio permiten inferir que el modelo positivo de sí mismo y la baja ansiedad, presentes en los estilos de apego seguro y rechazante, fomentan la aceptación y la claridad emocional, las conductas dirigidas a metas, el control emocional y el acceso a estrategias regulatorias. Se infiere también que los estilos seguro y preocupado, caracterizados por modelos positivos de los demás y por baja evitación, facilitan la conciencia emocional. Puesto que los déficits mencionados en las subescalas de regulación emocional del DERS están en los estilos inseguros de apego y no en el apego seguro, este estudio pone en evidencia que los modelos positivos de sí mismo y de los demás, así como los niveles bajos de ansiedad y evitación, constituyen factores protectores de la regulación emocional.

### Referencias

- Adrian, M., Zeman, J. & Veits, G. (2011). Methodological implications of the affect revolution: A 35-year review of emotion regulation assessment in children. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110(2), 171-197. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2011.03.009>
- Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 139, 290-294. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.032>
- Arnett, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente: un enfoque cultural* (3<sup>ra</sup> ed.). Pearson Educación.
- Bakermans-Kranenburg, M. J. & van IJzendoorn, M. H. (2009). The first 10,000 adult attachment interviews: distributions of adult attachment representations in clinical and non-clinical groups. *Attachment and Human Development*, 11, 223-263. <https://doi.org/10.1080/14616730902814762>
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Separation: Anxiety and anger* (Vol. 2). Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). Guilford Press.
- Díaz-Mosquera, E., Merlyn, M-F., Latorre, G., Moreta-Herrera, R., & Nóbrega, M. (2021). Características psicométricas del ECR-R (Experiences in Close Relationships-Revised) en población ecuatoriana. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 14(1), 36-45.
- Faustino, B. & Vasco, A. (2020). Relationships between emotional processing difficulties and early maladaptive schemas on the regulation of psychological needs. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27(6), 804-813. <https://doi.org/10.1002/cpp.2464>
- Flores, M., Morales, M. T., Cortés, M., Campos, M. J., & Díaz-Loving, R. (2019). Crianza materna y regulación emocional en adolescentes: diferencias asociadas al sexo. *Emerging Trends in Education*, 1(2).
- Fraley, R. C. (2012). *Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Adult Attachment Questionnaire*. <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/ecrr.htm>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>

- Garrido, L., Guzmán, M., Santelices, M. P., Vitriol, V., & Baeza, E. (2015). Estudio comparativo de los estilos de apego adulto en un grupo de mujeres con y sin diagnóstico de depresión. *Terapia Psicológica*, 33(3), 285-295.
- Girme, Y., Jones, R., Fleck, C., Simpson, J. A. & Overall, N. (2021). Infants' attachment insecurity predicts attachment-relevant emotion regulation strategies in adulthood. *Emotion*, 21(2), 260-272. <https://doi.org/10.1037/emo0000721>
- Gómez, O. & Calleja, N. (2017). Regulación emocional: Escalas de medición en español [revisión psicométrica]. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 81-91. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10209>
- Goodall, K. (2015). Individual differences in the regulation of positive emotion: The role of attachment and self esteem. *Personality and Individual Differences*, 74, 208-213. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.033>
- Graell, A. & Lanza, G. (2014). Mentalización, apego y regulación emocional. *Desenvolupa*, 1-16.
- 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. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de apego y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa M., 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), 19-29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>
- Hanoos, M. (2020). Relación entre estilos de apego y regulación emocional. *MLS Psychology Research*, 3(2).
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heilman, B., Barker, G., & Harrison, A. (2017). *La caja de la masculinidad: Un estudio sobre lo que significa ser hombre joven en Estados Unidos, el Reino Unido y México*. Promundo-US & Unilever.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: El papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Behavioral Psychology*, 19(2), 347-372.
- Hervás, G. & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156.
- Hervás, G. & Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. *Formación continuada a distancia*, 1, 1-40. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Kooiman, C., Klaassens, E., van Heloma Lugt, Q., & Kamperman, A. M. (2012). Psychometrics and validity of the Ducht Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) in a outpatient mental health sample. *Journal of Personality Assessment*, 95(2), 1-8. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.740540>

- Lavender, J. M., Tull, M. T., DiLillo, D., Messman-Moore, T., & Gratz, K. L. (2017). Development and validation of a state-based measure of Emotion Dysregulation: the State Difficulties in Emotion Regulation Scale (S-DERS). *Assessment, 24*(2), 197-209. <https://doi.org/10.1177/1073191115601218>
- Linehan, M. (2003). *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós.
- Marrone, M. (2009). *La Teoría del Apego: Un enfoque actual*. Psimática.
- Mayorga-Parra, J. & Vega, V. (2021). Relación entre estilos de apego y estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Revista Psicología UNEMI, 5*(9), 46-57. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp46-57p>
- Menevichian, G., Bronzuoli, M., & Puddington, M. (2017). *Estudio de la desregulación emocional en pacientes de un equipo de Terapia Dialéctica Comportamental (DBT)* [Resumen de la presentación de la conferencia]. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIV Jornadas de Investigación. XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Buenos Aires, Argentina. <https://www.academica.org/000-067/1086.pdf>
- Merlyn, M. F. (2020). La masculinidad cuestionada: por qué los hombres no pueden defender "un violador en tu camino". *Investigaciones feministas, 12*(2), 587-600. <https://dx.doi.org/10.5209/infe.69720>
- Merlyn, M. F. & Díaz-Mosquera, E. (2021). Apego y sexismo en población adulta entre 18 y 60 años en Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas, 15*(2), e-2302. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i2.2302>
- Milozzi, S. & Marmo, J. (2022). Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología UNEMI, 6*(11), 70-86. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 35*, 53-152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2016). Adult attachment and Emotion Regulation. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 507-533). Guilford Press.
- Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castillo, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional. *Anales de Psicología, 37*(1), 21-27. <https://doi.org/10.6018/analesps.345421>
- Monti, J. & Rudolph, K. D. (2014). Emotional awareness as a pathway linking adult attachment to subsequent depression. *Journal of Counseling Psychology, 61*(3), 374-382. <https://doi.org/10.1037/cou0000016>
- Muñoz-Martínez, A. M., Vargas, R. M., & Hoyos-González, J. S. (2016). Escala de Dificultades en Regulación Emocional (DERS): análisis factorial en una muestra colombiana. *Acta Colombiana de Psicología, 19*(1), 225-236. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.10>
- Nóblega, M., Núñez del Prado, J., Alcántara, N., Barreda, V., Cabrerizo, P., Castañeda, E., Jesús, M., Nóblega, A., Oré, B., Palomino, A., Ramírez, R., & Vásquez, L. (2018). Propiedades psicométricas de una versión en español del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Revista de Psicología, 27*(2), 1-13. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2019.52308>
- Pereira, C., Navarrete, C., & Bone, M. (2019). Conciencia emocional y Regulación emocional. *Visionario Digital, 3*(3), 75-83. <https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>

- Renn, P. (2006). Attachment, trauma and violence: understanding destructiveness from an attachment theory perspective. En C. Harding (Ed.), *Aggression and Destructiveness*. Routledge.
- Rodríguez, M. (2021). *Apego adulto y regulación emocional en estudiantes de universidades privadas de Lima* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/19565>
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. En J. J. Gross, D. Albert, A. K. Anderson & Ö. Ayduk (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 237-250). Guilford Press.
- Troyer, D. & Greitemeyer, T. (2018). The impact of attachment orientations on empathy in adults: Considering the mediating role of emotion regulation strategies and negative affectivity. *Personality and Individual Differences*, 122(1), 198-205. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.033>
- Valle, L. & De la Villa Moral, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27-41. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Zambrano, R., Villada, J., Vallejo, V. J., Córdoba, V., Giraldo, J. J., Herrera, B., Giraldo, M., & Correa, C. (2009). Propiedades psicométricas de la prueba de apego adulto "Experiencias en relaciones cercanas-revisado" (Experiences in close relationship-revised, ECR-R) en población colombiana. *Pensando Psicología*, 5(8), 6-14.

**Cómo citar:** Díaz-Mosquera, E., Merlyn Sacoto, M. F., & Latorre Vaca, G. (2022). Estilos de apego adulto y regulación emocional en población de Quito, Ecuador. *Ciencias Psicológicas*, 16(2), e-2684. <https://doi.org/10.22235/cp.v16i2.2684>

**Contribución de los autores:** a) Concepción y diseño del trabajo; b) Adquisición de datos; c) Análisis e interpretación de datos; d) Redacción del manuscrito; e) revisión crítica del manuscrito.

E. D. M. ha contribuido con a, b, c, d, e; M. F. M. S. con a, b, c, e; G. L. V. con a, b, d, e.

**Editora científica responsable:** Dra. Cecilia Cracco.