

Estilos de Apego y Dificultades de Regulación Emocional en Estudiantes Universitarios

Attachment Styles and Emotional Regulation Difficulties Among University Students

Mónica Guzmán-González, Natalia Carrasco, Paulina Figueroa,
Caterina Trabucco y Daniela Vilca
Universidad Católica del Norte

El objetivo del estudio fue evaluar la relación entre los estilos de apego y las dificultades en la regulación emocional (DRE) en una muestra intencionada de 548 estudiantes universitarios de 4 universidades de Antofagasta, Chile. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR-E) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E). Mediante un análisis multivariado de la varianza y contrastes post hoc se desprende que existen diferencias en las DRE en función de los estilos de apego. Específicamente, quienes poseen estilos de apego seguro presentaron niveles más bajos de confusión emocional que quienes poseen estilos inseguros; asimismo, evidenciaron menores niveles de descontrol, rechazo emocional e interferencia cotidiana que quienes poseen patrones preocupados y temerosos; sin embargo, no difirieron en estas dificultades de quienes poseen apego desentendido. Además, los mayores niveles de desatención y confusión emocional se detectaron en los individuos con apego desentendido y temeroso. Finalmente, quienes poseen estilos de apego preocupado y temeroso evidenciaron mayor rechazo emocional e interferencia cotidiana. Se discuten las implicancias de explicar las DRE desde el marco de la teoría del apego.

Palabras clave: estilos de apego, regulación emocional, estudiantes universitarios, Chile

The aim of this study was to evaluate the association between attachment styles and emotion regulation difficulties in a purposive sample of 548 undergraduate students attending 4 universities in Antofagasta, Chile. The instruments used were the Experiences in Close Relationships Scale (ECR-E) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-E). The results of multivariate analysis of variance and post hoc contrasts reveal statistically significant differences in emotion regulation difficulties according to attachment styles. Specifically, subjects with secure attachment styles had lower levels of confusion than those with insecure styles; moreover, they manifested lower levels of lack of control, emotional rejection, and daily interference than individuals with preoccupied and fearful styles; however, they did not differ from those with dismissive styles. In addition, the highest levels of lack of emotional awareness and emotional confusion were detected among individuals with dismissive and fearful attachment styles. Finally, individuals with preoccupied and fearful attachment styles showed more emotional rejection and daily interference. The implications of explaining difficulties in emotion regulation within the framework of attachment theory are discussed.

Keywords: attachment styles, emotion regulation, university students, Chile

La teoría del apego es una de las perspectivas teóricas más difundidas para la comprensión de las relaciones cercanas. Bowlby (1969/1976, 1980/1984) concibió el apego como una necesidad humana universal de formar vínculos afectivos a los que recurrir en momentos de estrés, como forma de obtener protección y seguridad. Este planteamiento, formulado en un principio para describir el vínculo entre niños y padres, fue aplicado posteriormente a la comprensión de las relaciones adultas (Hazan & Shaver, 1987; Shaver & Hazan, 1988).

Bowlby (1969/1976, 1980/1984) sostiene que, a partir de la interacción repetida con figuras significativas, la persona internaliza un conjunto de creencias acerca de sí misma y los otros, denominado modelos operativos internos, que da cuenta de las diferencias individuales en el apego. El modelo de sí mismo incluye

Mónica Guzmán-González, Natalia Carrasco, Paulina Figueroa, Caterina Trabucco y Daniela Vilca, Escuela de Psicología, Universidad Católica del Norte, Antofagasta, Chile.

Esta investigación ha sido financiada a la primera autora por el Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico del Gobierno de Chile (FONDECYT N° 11100141).

La correspondencia relativa a este artículo debe ser dirigida a Mónica Guzmán, Escuela de Psicología, Universidad Católica del Norte, Avda. Angamos 0610, Antofagasta, Chile. E-mail: moguzman@ucn.cl

representaciones acerca de las propias capacidades para merecer cuidado y afecto y está relacionado al grado en el cual se experimenta ansiedad ante el abandono o rechazo de quien es la figura de apego. El modelo de los otros contiene representaciones acerca de la sensibilidad y disponibilidad de aquellos y estaría asociado al grado de evitación de la intimidad que la persona manifiesta respecto de las relaciones cercanas (Bartholomew & Horowitz, 1991). A partir de las dimensiones descritas (ansiedad y evitación) y las formas características de involucrarse en relaciones cercanas asociadas a ellas, es que se articulan los llamados estilos de apego. Estos pueden ser definidos como patrones sistemáticos de expectativas, necesidades y conducta social que influyen la manera en que las personas se involucran en relaciones cercanas. Se distinguen, a modo general, estilos seguros, caracterizados por baja ansiedad y evitación, e inseguros, caracterizados por alta ansiedad y/o alta evitación (Feeney & Noller, 1996/2001).

La teoría del apego (Bowlby, 1969/1976) se ha convertido en uno de los marcos conceptuales más importantes para entender la regulación emocional (Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Esta es definida por Thompson (1994) como “el conjunto de procesos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente su intensidad y características en el tiempo, con el objetivo de alcanzar las propias metas” (pp. 27-28).

Al respecto, se ha reportado de manera sistemática que quienes poseen estilos de apego seguro tendrían menores dificultades para regular afectos negativos, mayor facilidad para expresar las emociones y mejores niveles de adaptación al estrés que quienes poseen estilos inseguros (e.g., Brenning & Braet, 2013; Cabral, Matos, Beyers & Soenens, 2012; Cooper, Shaver & Collins, 1998; Fox & Calkins, 2003; Kerr, Melley, Travea & Pole, 2003; Mikulincer et al., 2003; Pascuzzo, Cyr & Moss, 2013; Waters et al., 2010).

Pese a ello, en la mayor parte de estos estudios ha faltado una conceptualización más amplia del proceso de regulación emocional, que trascienda las nociones de supresión versus desregulación de las emociones negativas, como las descritas en parte importante de la literatura sobre el tema (e.g., Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Mikulincer, 2013; Brenning & Braet, 2013; Kerr et al., 2003). En algunos estudios incluso se ha hecho equivalente el concepto de regulación emocional al de afrontamiento (e.g., Pascuzzo et al., 2013; Waters et al., 2010), pese a ser constructos teóricamente relacionados, pero distintos entre sí (Cabral et al., 2012).

De esta manera, aun cuando la relación entre apego y regulación emocional está documentada, faltan estudios que profundicen, desde una aproximación más abarcadora, en la exploración de las dificultades específicas en dicho proceso en función de las características del apego. Este aspecto se considera relevante toda vez que las dificultades en la regulación emocional (en adelante DRE) se encuentran presentes en una serie de problemas de salud mental, como la violencia (e.g., Lafontaine & Lussier, 2005), el trastorno de personalidad limítrofe (Glenn & Klonsky, 2009) y los trastornos de ansiedad (e.g., Esbjørn, Bender, Reinholdt-Dunne, Munck & Ollendick, 2012; Mennin, Holaway, Fresco, Moore & Heimberg, 2007), por mencionar algunos.

Por ende, esta investigación pretendió ampliar este campo de estudio, utilizando una conceptualización integradora del concepto de regulación emocional, como la propuesta por Gratz y Roemer (2004). En esta formulación, coherente con la definición de Thompson (1994), se concibe la regulación emocional no solo como la modulación de afectos negativos, sino también la atención, comprensión y aceptación de las emociones, así como la capacidad de lograr objetivos, a pesar de experimentar un estado emocional negativo. Además, es una propuesta con potencial utilidad clínica, pues al concebir una gama más amplia de DRE, permite la delimitación de focos de intervención más específicos.

Con base en los antecedentes expuestos, el objetivo de la presente investigación fue evaluar la relación existente entre los estilos de apego y las DRE, utilizando como base el modelo propuesto por Gratz y Roemer (2004). Se decidió evaluar esta asociación en estudiantes universitarios por ser un período importante en el desarrollo socio-emocional en el que los adultos emergentes se están preparando para cumplir roles propios de la vida adulta, tanto en la esfera profesional como social (Arnett, 2011; Domínguez, 2008; Salkind, 2006). Asimismo, se perfila como una etapa en la que aún es posible implementar acciones preventivas o de intervención en relación con aspectos vinculados a la regulación emocional, puesto que se ha señalado que en esta etapa las estrategias de regulación emocional son más flexibles y hay un aumento en la comprensión de las emociones propias y las de los otros (Zimmerman & Iwanski, 2014).

Apego Adulto

De acuerdo a Bowlby (1986/2003), la calidad de la experiencia infantil de apego tendría un rol fundamental en la capacidad del niño y futuro adulto para establecer y enfrentar relaciones afectivas, puesto que el vínculo cuidador-niño cumple una función regulatoria importante a nivel emocional (Sroufe, 2000, 2005). Así, la capacidad del cuidador/a o figura de apego de responder a las necesidades del niño/a, especialmente en situaciones de amenaza, le permitiría reducir los niveles de estrés, lograr seguridad y poder embarcarse nuevamente en conductas exploratorias (Bowlby, 1986/2003). De esta manera, las experiencias vinculares tempranas se integrarían progresivamente a la estructura de personalidad y permitirían anticipar, interpretar y responder a la conducta de las figuras de apego, al incorporar de manera integrada experiencias presentes y pasadas (Garrido-Rojas, 2006).

Si bien en sus inicios la teoría del apego se focalizó en los vínculos tempranos, a partir de finales de los 80 surgieron estudios que aplicaron los principios del apego a la edad adulta (Hazan & Shaver, 1987). En el estudio y medición del apego adulto han existido dos tradiciones provenientes de ámbitos distintos (Martínez & Santelices, 2005). La primera de ellas tiene sus raíces en la psicología evolutiva, dentro de la cual la evaluación del apego se ha realizado mediante entrevistas, cuyo objetivo es acceder a las representaciones y coherencia con que los individuos describen sus experiencias de apego pasadas (Roisman, 2009). En esta tradición el instrumento más utilizado ha sido la *Adult Attachment Interview* (AAI; George, Kaplan & Main, 1985, citado en Crowell & Treboux, 1995).

Paralelamente, existe una segunda vertiente enmarcada en la psicología social y de la personalidad, representada por autores como Hazan y Shaver (1987) y Bartholomew y Horowitz (1991), en la que se evalúa el apego accediendo a las cogniciones, conductas y sentimientos respecto de relaciones actuales, fundamentalmente a través de cuestionarios de auto-reporte (Martínez & Santelices, 2005). Es en esta segunda perspectiva en la que se insertó el presente estudio.

Dentro de esta segunda tradición, las diferencias en el apego adulto pueden conceptualizarse a partir de variaciones en dos dimensiones: la ansiedad ante el abandono y la evitación de la intimidad (Brennan, Clark, & Shaver, 1998; Fraley & Waller, 1998). La primera de ellas, basada en el modelo de sí mismo descrito por Bowlby (1986/2003), se refiere a la preocupación constante ante el posible rechazo de los otros. Por su parte, la dimensión de evitación, basada en el modelo de los otros, alude a la incomodidad con la cercanía y a la dificultad para confiar en otros (Hazan & Shaver, 1987).

Con base en estos planteamientos, Bartholomew y Horowitz (1991) desarrollaron un modelo de cuatro categorías o estilos de apego: seguro, preocupado, desentendido y temeroso, en los que subyacen las dos dimensiones descritas: ansiedad y evitación. El estilo de apego seguro se asocia a bajos niveles de ansiedad y evitación. El estilo de apego preocupado se caracteriza por altos niveles de ansiedad y bajos de evitación. El estilo desentendido evidencia bajos niveles de ansiedad y altos de evitación. Por último, el estilo temeroso se relaciona con altos niveles de ansiedad y de evitación (Bartholomew & Horowitz, 1991).

De esta manera, dentro de esta tradición, el sistema de clasificación del apego adulto puede ser dimensional o categorial. En la presente investigación se optó por una aproximación categorial, basada en la propuesta de Bartholomew y Horowitz (1991), de tal manera que se pueda valorar el aporte de cada estilo de apego a la comprensión de las DRE. Tal decisión se fundamenta en que, si bien los dos tipos de medidas presentan ventajas y desventajas (Feeney & Noller, 1996/2001), la evaluación categorial presenta mayores facilidades para la comunicación científica de los hallazgos (Martínez & Santelices, 2005).

Regulación Emocional

La investigación sobre la regulación emocional nació en el marco de la psicología evolutiva con un énfasis mayor en lo que ocurre en la infancia, particularmente en los procesos de regulación extrínseca, es decir, aquellos desarrollados y construidos en el vínculo con otros (co-regulación), por ser más salientes en esta etapa (Gross & Thompson, 2006). Posteriormente, el estudio de la regulación emocional se amplió a la adultez, con base en antecedentes que documentan que los procesos de regulación de las emociones continúan cambiando y desarrollándose con la edad (Charles & Carstensen, 2007; Zimmerman & Iwanski, 2014). En esta aproximación, el foco de estudio ha estado prioritariamente centrado en los procesos de regulación intrínsecos, es decir, aquellos que ocurren en la propia persona (auto-regulación; e.g., Eisenberg, Spinrad &

Eggum, 2010; Gross & Thompson, 2006). Si bien ambos procesos de regulación, extrínseca e intrínseca, son esenciales al coexistir a lo largo de todo el ciclo vital, el presente estudio se focalizó en este segundo tipo de regulación.

Pese a que en la actualidad el tema de la regulación emocional es de gran interés científico, prevalece aún una diversidad considerable de descripciones acerca de su definición y sobre lo que este proceso involucra (Garrido-Rojas, 2006). Sin embargo, una de las definiciones más aceptadas es la propuesta por Thompson (1994), mencionada precedentemente, quien, junto a Gross (Gross & Thompson, 2006), señala que las emociones son procesos multicompuestos que se despliegan en el tiempo. La regulación emocional involucraría cambios en la dinámica de las emociones, latencia, momento de aparición, magnitud, duración y ramificación de respuestas en los dominios conductual, experiencial y psicológico. Esta podría, además, disminuir, intensificar o simplemente mantener una emoción, dependiendo de las metas individuales. Asimismo, los procesos de regulación emocional serían tanto de origen voluntario como inconsciente y en constante retroalimentación (Gross & Thompson, 2006).

En el contexto de la investigación de la regulación emocional en adultos y en un intento de sistematizar la medición de sus dificultades en este grupo etario, Gratz y Roemer (2004) elaboraron un modelo basado en una conceptualización integradora del constructo. Estos autores sostienen que su propuesta tiene un carácter integrador, al concebir el proceso de regulación emocional y las dificultades asociadas a este no solo a partir de la modulación de afectos negativos y de actuar en la consecución de los objetivos trazados, sino también del conocimiento, comprensión y aceptación de las emociones y la posibilidad de acceder a las estrategias de regulación percibidas como efectivas. Es decir, incluye un abanico más amplio de dificultades que ocurren en distintos momentos del proceso de regular las propias emociones.

A partir de ello construyeron el instrumento *Difficulties in Emotion Regulation Scale*, que incluye las siguientes DRE: descontrol emocional (dificultades para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas), interferencia cotidiana (dificultades para concentrarse y cumplir tareas cuando se experimentan emociones negativas), desatención emocional (dificultades para atender y tener conocimiento de las emociones), confusión emocional (dificultad para conocer y tener claridad acerca de las emociones que se están experimentando), rechazo emocional (reacciones emocionales negativas en respuesta a una emoción negativa o de no aceptación del propio estrés) y una sexta dimensión, originalmente denominada estrategias, que da cuenta de las dificultades para acceder a estrategias de regulación de las emociones. En su versión adaptada al español por Hervás y Jódar (2008) dicha dimensión se fusionó con la de impulsividad, denominándose descontrol.

Apego y Regulación Emocional

Desde el marco de la teoría del apego y desde la tradición impulsada por la psicología social y de la personalidad sobre el apego adulto, se ha señalado que, dependiendo de las características individuales, las personas despliegan estrategias de regulación emocional distintas ante situaciones estresantes (Shaver & Mikulincer, 2002). Así, se ha planteado que las personas seguras en el apego activan la denominada estrategia primaria, caracterizada por la búsqueda de proximidad de la figura de apego como forma de obtener confort y protección. Sin embargo, en el caso de quienes poseen estilos de apego inseguros, se ocupa más bien la hiperactivación o desactivación de las necesidades de apego (estrategia secundaria) como forma de resguardar el sí mismo del potencial abandono en el primer caso y del rechazo en el segundo (Mikulincer & Shaver, 2003).

De acuerdo a Mikulincer et al. (2003), las estrategias de hiperactivación son prototípicas de las personas que puntúan alto en la dimensión de ansiedad asociada al apego, caracterizándose por la tendencia a exagerar los signos de amenaza y a reaccionar ante situaciones estresantes con intenso malestar y rumiación continua. Esta hiperactivación de la búsqueda de proximidad se fundamentaría en que la distancia es experimentada como peligrosa o indicadora de potencial abandono. Por otro lado, las estrategias de desactivación son propias de las personas que puntúan alto en la dimensión de evitación, caracterizándose por la supresión y represión de pensamientos y emociones negativas. Es decir, tenderían a desactivar las conductas de apego, dado el temor a los resultados aversivos que la proximidad con la figura de apego podría generar; por tanto, buscan minimizar el contacto con ella, tanto en lo real como en lo imaginario.

Si bien las dos tendencias (hiperactivación y desactivación) implican manejos emocionales opuestos, intensificación y supresión, respectivamente, ambas conducen a DRE.

Desde un punto de vista empírico, los resultados obtenidos han sido consistentes con esta elaboración teórica.

En relación con los individuos con estilos con altos niveles de ansiedad, se ha reportado que tenderían a experimentar un rápido acceso a recuerdos dolorosos, acompañados de la transmisión automática de la emoción negativa desde un incidente recordado a otro (Garrido-Rojas, 2006). Asimismo, tienen mayor propensión a la ira, con dificultades para su control (Borelli et al., 2013; Mikulincer, 1998). Además, se ha reportado que tienden a exagerar e intensificar las señales de amenaza, como una forma de mantener la atención de la figura de apego (Ein-Dor, Mikulincer & Shaver, 2011; Kerr et al., 2003; Mikulincer & Shaver, 2008), y a tener dificultades para suprimir pensamientos y emociones negativas (Laan, Maas & Vingerhoets, 2011; Mikulincer, Dolev & Shaver, 2004; Pietromonaco, Greenwood & Barrett, 2004). En estudios más recientes incluso se ha señalado que las personas con estilos caracterizados por alta ansiedad tenderían a la desregulación de todo tipo de emociones, no solo las negativas (Brenning & Braet, 2013), y que tenderían a ocupar estrategias orientadas a la emoción (versus orientación a la tarea; Pascuzzo et al., 2013). Por este motivo, es posible esperar que, respecto de las DRE, las personas con estilos con alta ansiedad tengan mayores dificultades en el rechazo emocional, interferencia cotidiana y descontrol emocional.

En cuanto a las personas con estilos con alta evitación, se ha reportado que mostrarían una exclusión defensiva de pensamientos y bloqueo de recuerdos dolorosos, escaso reconocimiento de su hostilidad, segregación de los sistemas mentales y disociación entre los niveles consciente e inconsciente de respuesta (Mikulincer & Shaver, 2008). Además, presentarían supresión de emociones negativas, distanciamiento de lo emocional y de los contextos de apego, inhibición de sus emociones y de la búsqueda de soporte y exacerbación de la autoconfianza (Berant, Mikulincer & Florian, 2001; Gómez Zapiain, Ortiz Barón & Gómez Lope, 2012; Kerr et al., 2003; Mikulincer & Shaver, 2003; Pascuzzo et al., 2013). Por ende, y aplicando el modelo de Gratz y Roemer (2004) de las DRE, sería esperable que las personas con estilos desentendidos evidencien mayor desatención y confusión emocional.

Respecto de los individuos con apego temeroso (que implica una combinación de alta ansiedad y alta evitación), Kennedy-Moore y Watson (1999, citado en Páez, Fernández, Campos, Zubieta & Casullo, 2006) señalan que estas personas poseerían bajos niveles de expresividad afectiva y de calidez emocional, asociados a inhibición de la expresión emocional negativa. Esta última característica es compartida con el estilo desentendido, sin embargo, la principal diferencia es que quienes son temerosos en el apego vivirían con mayor intensidad el malestar, evitando ponerlo de manifiesto por miedo a tener conflictos con otros. Se ha señalado, además, que tenderían a utilizar menos la reevaluación, debido principalmente a la visión negativa que tienen de sí mismos, percibiéndose como menos capaces de manejar situaciones conflictivas (Amidon, 2008). Por lo tanto, es esperable que presenten una combinación de las DRE descritas para los otros estilos inseguros.

En síntesis, aun cuando existen diferencias en la conceptualización y operacionalización del concepto de regulación emocional, el conjunto de antecedentes presentados documenta la asociación entre las características del apego y la regulación emocional. No obstante lo anterior, ninguna investigación ha indagado en las DRE específicas desde un marco más integrador como el propuesto por Gratz y Roemer (2004). Solo se tiene conocimiento de un estudio que ha ocupado la conceptualización de estos autores (Cabral et al., 2012), pero cuyo foco fue evaluar el rol mediador de las DRE en la asociación entre apego y afrontamiento y no hizo distinción según las diferentes dimensiones de las DRE, sino que consideró la regulación emocional de manera global.

En consecuencia, y considerando los antecedentes teóricos y empíricos presentados, se propusieron las siguientes hipótesis:

1. Las personas con estilos seguros presentan menores DRE que las personas con estilos inseguros.
2. Respecto de las personas con estilos de apego inseguro, quienes poseen estilos con alta evitación tienen mayor confusión emocional y desatención emocional, mientras que aquellas con alta ansiedad presentan mayor rechazo emocional, interferencia cotidiana y descontrol emocional.

Método

Diseño

Se realizó un estudio de tipo transversal, con un diseño no experimental, basado en mediciones de auto-reporte, en el que se consideró como variable dependiente las DRE en sus cinco dimensiones y como variable de agrupación el estilo de apego.

Participantes

Se evaluó un grupo de 548 estudiantes universitarios, entre 18 y 28 años, que formaban parte de una muestra más amplia ($N = 951$), proveniente de un estudio que tenía como objetivo analizar diversos aspectos de su funcionamiento socioemocional e interpersonal. Los centros de estudios de donde provenían correspondieron a cuatro universidades de la ciudad de Antofagasta, Chile, y pertenecían a diferentes carreras (ingeniería, enfermería, geología, periodismo, pedagogía, derecho, psicología, medicina, entre otras).

Los estudiantes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico de conveniencia. Para la conformación de la muestra del presente estudio se ocupó como criterio el número de participantes en cada categoría de apego. Dado que el grupo que obtuvo la menor frecuencia fue el estilo desentendido ($n = 137$), se extrajeron muestras aleatorias del mismo tamaño de las otras categorías de apego (seguro, preocupado y temeroso).

Del total de la muestra, 285 (52%) correspondieron a mujeres, con un promedio de edad de 21,23 años ($DE = 2,27$), y 263 (48%), a hombres, con un promedio de edad de 21,29 años ($DE = 2,18$). La mayor parte de los participantes era soltero (99,1%) y no tenía hijos (92,6%).

Instrumentos

Estilos de apego. Se evaluó mediante el *Experiences in Close Relationships* (ECR; Brennan et al., 1998), ocupando la versión validada en Chile por Spencer, Guzmán, Fresno y Ramos (2013). Este es un cuestionario de 36 ítems respondidos en formato Likert (1 = *no me representa para nada*, 7 = *me representa completamente*), que arroja puntajes en dos escalas ortogonales compuestas por 18 ítems cada una: la ansiedad ante el abandono, es decir, el grado en que la persona se concibe a sí misma como merecedora de cuidado y protección, y la evitación de la intimidad, que evalúa el grado en que la persona se siente cómoda siendo cercana o dependiendo de otros. La escala de ansiedad incluye ítems tales como “Me preocupa bastante la posibilidad de perder a mi pareja” y “Me siento frustrado/a si mi pareja no está disponible cuando yo la necesito”. Por su parte, la escala de evitación incluye reactivos como “Prefiero no mostrar a mi pareja mis sentimientos personales” e “Intento evitar establecer demasiada intimidad con mi pareja”.

A mayor puntaje obtenido, mayor ansiedad y/o evitación. Este instrumento, a partir del puntaje obtenido en cada una de estas dimensiones, permite ubicar a las personas en una de cuatro categorías o patrones de apego (seguro, preocupado, temeroso, desentendido).

La consistencia interna, evaluada mediante alfa de Cronbach, es 0,91 y 0,94 para las escalas de ansiedad y evitación, respectivamente (Brennan et al., 1998). En este estudio dichos índices fueron 0,85 para la escala de ansiedad (0,82 en hombres y 0,87 en mujeres) y 0,84 para la escala de evitación (0,83 en hombres y 0,85 en mujeres).

Dificultades en la regulación emocional. Se evaluó mediante el cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz & Roemer, 2004), en su versión validada en el contexto chileno por Guzmán-González, Trabucco, Urzúa, Garrido y Leiva (2014), que contiene 25 ítems divididos en cinco subescalas: descontrol emocional, que alude a las dificultades para mantener el control del comportamiento cuando se experimentan emociones negativas; interferencia cotidiana, que hace referencia a las dificultades para concentrarse y cumplir tareas cuando se experimentan emociones negativas; desatención emocional, que apunta a las dificultades para atender y tener conocimiento de las emociones; confusión emocional, que consiste en la dificultad para conocer y tener claridad respecto de las emociones que se están experimentando y rechazo emocional, entendido como la propensión a tener respuestas emocionales negativas ante una emoción desagradable o bien el despliegue de reacciones de no aceptación del propio distrés. Ejemplos de reactivos son: “Percibo con claridad mis sentimientos” y “Cuando me encuentro mal, tengo dificultades para concentrarme”.

El instrumento se responde en formato Likert (1 = *casi nunca*, 5 = *casi siempre*) y mediante la sumatoria de los ítems se obtiene un puntaje global, así como puntajes en cada una de las cinco dimensiones, siendo este último el foco de interés del presente estudio.

Los índices de consistencia interna para la escala adaptada oscilan entre 0,73 y 0,91 (Hervás & Jódar, 2008). En este estudio los índices de consistencia interna (alfa de Cronbach) fueron los siguientes: descontrol emocional 0,88, rechazo emocional 0,88, interferencia cotidiana 0,88, desatención emocional 0,72 y confusión emocional 0,69.

Procedimiento

Para el reclutamiento de la muestra se coordinaron visitas a las salas de clases a fin de invitar a los estudiantes a participar del estudio. Se les entregó información acerca de los objetivos del estudio, enfatizando el carácter voluntario, anónimo y confidencial de su participación. Previa firma del consentimiento informado, se les aplicó el cuestionario en papel.

El estudio fue aprobado por la Comisión de Ética de la Universidad Católica del Norte y por la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica de Chile.

Como resguardo ético adicional, en el consentimiento informado se estableció la posibilidad de contactar al equipo investigador ante posibles preguntas sobre los resultados del estudio, así como para la entrega de orientación sobre la búsqueda de apoyo psicológico en caso de que alguno de los participantes lo solicitase. Para ello se estableció una coordinación previa con un centro de atención en salud mental universitaria.

Análisis de Datos

En primer lugar, se examinaron los datos a fin de detectar casos con valores ausentes y atípicos. De la muestra original, se eliminaron tres participantes por haber respondido solo un par de preguntas del cuestionario. Para la identificación de valores atípicos multivariados se ocupó la distancia de Mahalanobis como estadístico. Esta es una medida de la distancia de cada caso en un espacio multidimensional respecto del centro medio de las observaciones (Hair, Anderson, Tatham & Black, 1987/1999). Aquellos casos que excedían el valor crítico ($p < 0,0001$) fueron eliminados de los análisis (21 casos).

Posteriormente se procedió a describir las variables en estudio (apego y DRE) y a identificar diferencias por género en las DRE mediante una prueba t para muestras independientes, a la luz de antecedentes que documentan que las mujeres expresarían más sus emociones que los hombres (e.g., Kring, Smith & Neale, 1994; Mendes, Reis, Seery & Blascovich, 2003) y experimentarían sus emociones con mayor claridad (Barrett, Lane, Sechrest & Schwartz, 2000).

Para el contraste de las hipótesis se realizó un análisis multivariado de la varianza (MANOVA), dado que es una prueba de mayor potencia cuando se busca evaluar el efecto sobre un conjunto de variables dependientes correlacionadas entre sí, controlando la tasa de error tipo II (Hair et al., 1987/1999).

De manera previa a la realización del MANOVA, se evaluó si la matriz de covarianzas entre los grupos era homogénea. El test de Box, $M = 131,83$, $p < 0,001$, indica que este supuesto no se sostiene. Sin embargo, dado que la desviación estándar de mayor tamaño de las variables dependientes no cuadruplica a la de menor tamaño, la prueba es robusta ante el incumplimiento de este supuesto (Howell, 2009). Por tal motivo, los contrastes post hoc se llevaron a cabo con la prueba Games-Howell para varianzas no homogéneas.

Para el procesamiento de los datos se ocupó el programa estadístico SPSS 21.0.

Resultados

Análisis Descriptivo

En la Tabla 1 se presenta la descripción de las variables evaluadas y los análisis de curtosis y simetría para evaluar si las variables se desvían sustancialmente de la curva normal. Tal como se observa en ella, ninguna de las variables supera el valor crítico de ± 2 en los índices de curtosis y asimetría.

Tabla 1
Medias, Desviaciones Estándar e Índices de Curtosis y Asimetría de las Dimensiones del Apego y las DRE

Variable	Rango	<i>M</i>	<i>DE</i>	Curtosis	Asimetría
Apego					
Ansiedad ante el abandono	1-7	3,64	0,96	-0,17	0,09
Evitación de la intimidad	1-7	2,91	0,92	-0,20	0,38
DRE					
Rechazo emocional	7-35	14,87	5,31	0,40	0,79
Interferencia cotidiana	4-20	8,41	3,50	0,44	0,91
Desatención emocional	5-25	8,98	3,36	-0,32	0,42
Descontrol emocional	6-30	11,74	4,44	0,58	0,99
Confusión emocional	3-15	8,06	3,02	0,24	0,72

N = 548

Al evaluar variaciones entre hombres y mujeres en las variables evaluadas, no se detectaron diferencias en ninguna de ellas: Ansiedad ante el abandono, $t(546) = -0,51$, $p = 0,609$; Evitación de la intimidad, $t(546) = 0,43$, $p = 0,665$; Rechazo emocional, $t(546) = -1,59$, $p = 0,111$; Interferencia cotidiana, $t(546) = -1,75$, $p = 0,081$; Desatención emocional, $t(546) = 1,51$, $p = 0,131$; Descontrol emocional, $t(546) = -0,03$, $p = 0,975$; y Confusión emocional, $t(546) = -0,18$, $p = 0,861$.

Posteriormente se evaluó la presencia de diferencias en las DRE en función del estilo de apego. Los resultados indican que existen diferencias en las variables dependientes según el estilo de apego, $\lambda(5, 540) = 0,77$, $p < 0,001$. El tamaño del efecto observado para este análisis fue de $\eta^2 = 0,139$, lo que indica que un 13,9% de la varianza en las DRE sería explicada por los estilos de apego.

Tal como se observa en la Tabla 2, de los análisis univariados de la varianza (ANOVA) se desprende que existirían diferencias en todas las escalas de DRE según los estilos de apego. Al realizar los contrastes post hoc, de acuerdo a lo planteado por la primera hipótesis, las personas con estilos de apego seguro presentaron los puntajes más bajos de DRE en todas sus dimensiones; sin embargo, solo difieren en la confusión emocional respecto de los patrones inseguros. Si bien poseen puntuaciones más bajas que los apegos preocupados y temerosos en el descontrol emocional, el rechazo emocional y la interferencia cotidiana, las personas con estilos seguros no difieren en estas dificultades de quienes poseen apego desentendido. Tampoco difieren en la desatención emocional respecto de las personas con apego preocupado, pero sí de quienes poseen patrones desentendidos y temerosos.

En relación con la segunda hipótesis, se observó que las personas que poseen estilos desentendidos y temerosos, es decir, caracterizadas por alta evitación, presentarían mayores dificultades que las personas seguras y preocupadas en la desatención emocional, tal como se había formulado. El mismo patrón de resultados se observa respecto de la confusión emocional.

Respecto de los estilos con elevados puntajes en la dimensión de ansiedad (preocupados y temerosos), se observó que presentan mayor descontrol emocional que los individuos con estilos de apego seguro y desentendido. El mismo patrón de resultados se observó respecto del rechazo emocional y la interferencia cotidiana, lo cual es coherente con lo que se había propuesto.

Finalmente, se evaluó el efecto de interacción del sexo y los estilos de apego en las DRE, no encontrándose tales efectos, $\lambda(15, 1480) = 0,98$, $p = 0,840$, por lo tanto, el efecto del estilo de apego sobre la regulación emocional no estaría moderado por el sexo.

Tabla 2
Diferencias en las DRE en Función de los Estilos de Apego

Variable dependiente	Estilo de apego				ANOVA (3, 544)	p
	Seguro (n = 137)	Desentendido (n = 137)	Preocupado (n = 137)	Temeroso (n = 137)		
	M (DE)	M (DE)	M (DE)	M (DE)		
Descontrol emocional	9,84 (3,21)	10,57 (3,80)	12,96 (4,44)	13,60 (0,92)	26,12	< 0,001
Rechazo emocional	12,43 (4,10)	13,58 (4,71)	17,19 (5,46)	16,26 (4,99)	27,72	< 0,001
Interferencia cotidiana	6,83 (2,54)	7,12 (2,60)	10,16 (3,67)	9,54 (3,73)	38,24	< 0,001
Desatención emocional	7,38 (2,95)	10,34 (3,53)	8,06 (2,73)	10,13 (3,20)	30,99	< 0,001
Confusión emocional	6,41 (2,27)	8,71 (3,19)	7,54 (2,52)	9,58 (3,06)	33,58	< 0,001

Nota. Los promedios de los grupos ubicados en filas distintas difieren entre sí ($p < 0,05$).

Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio apoyan la existencia de una relación entre las características del apego y las DRE. Asimismo, sostienen la noción que al analizar las estrategias de regulación emocional desde un marco más integral y con mejor delimitación de las posibles dificultades en dicho proceso, se detectan variaciones según los estilos de apego.

Así, en relación con la primera hipótesis, esta es apoyada parcialmente por los datos. Un primer hallazgo relevante guarda relación con que, efectivamente, las personas más seguras en el apego presentaron las menores dificultades en la confusión emocional. Esto es consistente con lo señalado por diversos autores que refieren que las personas con baja ansiedad y baja evitación logran conectarse mejor con sus estados emocionales, atender a ellos y tener mayor claridad acerca de lo que están experimentando, logrando, así, una expresión más modulada de sus emociones (e.g., Brenning & Braet, 2013; Kerr, et al., 2003; Laan et al., 2011; Mikulincer & Shaver, 2008; Páez et al., 2006).

No obstante, de manera distinta a lo esperado, un segundo resultado interesante es que las personas seguras en el apego, si bien presentaron menores problemas en el descontrol emocional, el rechazo emocional y la interferencia cotidiana que las personas con apegos preocupados y temerosos, no difirieron en dichas dificultades de quienes poseen estilos desentendidos. Como explicación de este resultado, se puede hipotetizar que la ausencia de diferencias entre ambos grupos no necesariamente significa que el mecanismo que da cuenta de dicho resultado es el mismo, debido a que, en el caso de las personas seguras en el apego, es posible que los bajos niveles de descontrol de impulsos, la mejor aceptación de la experiencia emocional y la mayor capacidad de orientarse a la tarea bajo condiciones de estrés les permitan utilizar más la expresión emocional, la solución directa, la planificación y la búsqueda de apoyo (e.g., Cabral et al., 2012; Mikulincer & Shaver, 2008; Pascuzzo et al., 2013). En cambio, en el caso de las personas con apego desentendido (es decir, con alta evitación), el bajo descontrol, rechazo e interferencia podrían ser entendidos a partir de la estrategia de desactivación que las personas con este estilo despliegan, la que les permite tomar distancia de sí mismos y de aquellos estímulos cargados afectivamente, sobre todo de aquellos con valencia negativa (Berant et al., 2001; Laan et al., 2011, Mikulincer & Shaver, 2008). Esto hace suponer que, si bien las personas con estilos seguros y desentendidos no difieren en todas las DRE evaluadas, el costo y significado que ellas tienen en el

caso de las personas con apego desentendido sería distinto y probablemente con consecuencias más negativas sobre la salud mental. Dicho aspecto podría ser relevante de abordar en estudios futuros, mediante la puesta a prueba de modelos explicativos más complejos acerca de la asociación entre apego y regulación emocional.

Por otra parte, de manera congruente con lo propuesto en la segunda hipótesis, las personas con apego desentendido y temeroso (ambos con altos niveles de evitación) son las que evidenciaron las mayores dificultades en la desatención y la confusión emocional. Esto era esperable, puesto que ha sido reportado en la literatura que las personas con dichos patrones presentan dificultades para atender y reconocer sus estados emocionales. Algunos autores han asimilado tales características incluso a la experiencia de alexitimia (e.g., Vargas Mendoza & Coutiño Cruz, 2011). Al respecto, Mikulincer y Shaver (2008) señalan que, dada la historia de interacciones de las personas con alta evitación con sus figuras de apego, ellas han aprendido a bloquear los estados emocionales que activan el sistema de apego; asimismo, han aprendido a desviar la atención de situaciones estresantes, inhibiendo la comunicación del propio malestar.

Al integrar estos hallazgos con los discutidos previamente respecto de la primera hipótesis, es posible suponer que el bloqueo de la experiencia emocional negativa y la inhibición favorecerían a las personas con alta evitación para conseguir las metas propuestas sin verse interferidas por estados emocionales negativos. Alternativamente, el menor nivel de rechazo emocional de las personas con estilo desentendido puede explicarse ya sea por el menor acceso de la experiencia emocional al plano consciente, por lo que tendrían menos estímulos afectivos que rechazar, o porque directamente experimentan menor activación emocional.

Por otro lado, de acuerdo a lo hipotetizado, los estilos caracterizados por alta ansiedad, como son los estilos preocupado y temeroso, presentaron los mayores niveles de descontrol, rechazo emocional e interferencia cotidiana, lo que es coherente con lo reportado previamente en investigaciones sobre el tema. Así, las personas con estilo preocupado han sido descritas como tendientes a la hipervigilancia e hiperactivación de emociones negativas, siendo proclives a sobre reaccionar frente al estrés y a tener dificultades para suprimir estados afectivos negativos (Berant et al., 2001; Ein-Dor et al., 2011). Tienden, además, a la rumiación y al rápido acceso a recuerdos negativos y dolorosos relacionados (e.g., Amidon, 2008; Kerr et al., 2003; Laan et al., 2011). Esto podría explicar que presenten dificultades para controlar su conducta mientras experimentan emociones negativas, con tendencia a la desregulación (Brening & Braet, 2013), así como problemas para focalizar la atención y la conducta en lograr los objetivos propuestos.

Pese a los potenciales aportes de la presente investigación, esta posee algunas limitaciones que son importantes de considerar. Como primer aspecto, resulta importante señalar que los hallazgos no son generalizables a otras poblaciones, dado que se evaluó una muestra no probabilística de conveniencia. Por lo mismo, sería interesante replicar este estudio en muestras con otras características, como, por ejemplo, de diferentes rangos etarios y educacionales, o bien con población clínica.

En segundo lugar, se debe indicar que el porcentaje de varianza explicada por los estilos de apego fue bajo. Por ende, es importante ponderar los resultados en función de este punto. Futuros estudios podrían explorar qué otras variables son las que con mayor fuerza dan cuenta de las DRE. Desde una perspectiva distinta, sería enriquecedor explorar si el valor explicativo de los estilos de apego es el mismo cuando el foco está puesto en el uso competente de las diferentes estrategias de regulación emocional, más que en las dificultades, como ocurrió en este caso.

Otro aspecto a considerar es la necesidad de ser cautos respecto de la interpretación de los resultados, ya que el tipo de diseño utilizado no buscó ni permite establecer relaciones de tipo causal. Si bien en este estudio se exploró el efecto de los estilos de apego sobre las DRE, también podría pensarse que las DRE tienden a reafirmar las características del apego, conformando circuitos auto-reforzantes.

Finalmente, si bien la modalidad de medición a través de auto-reporte tiene ventajas de rapidez en su aplicación y análisis de datos, requiere mayor capacidad de introspección de los participantes y es más permeable a la deseabilidad social. Por lo tanto, investigaciones futuras podrían complementar este tipo de evaluación con otros métodos de evaluación, como observación o mediciones fisiológicas, por ejemplo.

Desde una perspectiva clínica, los resultados reportados en este estudio podrían ser el punto de partida para realizar estudios que tengan como objetivo identificar y comprender, desde el marco del apego, qué dificultades de regulación emocional se dan de manera más prevalente en ciertos cuadros clínicos, ofreciendo, así, la posibilidad diseñar planes de intervención diferenciales y más focalizados.

Dado que los resultados fueron obtenidos de una muestra de estudiantes universitarios, estos podrían servir de base para acciones de prevención e intervención en jóvenes en este contexto particular, favoreciendo, por ejemplo, la revisión de sus estilos vinculares y la promoción del uso de estrategias de regulación emocional que sean adaptativas. Esto resulta relevante, entre otras razones, porque se ha documentado que la mayor competencia emocional se asocia a un mejor cumplimiento de las tareas propias de esta etapa, como el establecimiento de relaciones estables y más saludables (Roisman, Masten, Coatsworth & Tellegen, 2004), y porque el uso y repertorio de estrategias de regulación más efectivas aumentan en esta etapa, haciéndose más flexible (Zimmerman & Iwanski, 2014).

A futuro, a la luz de antecedentes recientes sobre este tema (Zimmerman & Iwanski, 2014), nuevos estudios podrían continuar en esta misma línea explorando si la relación entre apego y estrategias de regulación emocional varía en función de emociones específicas.

Para finalizar, y pese a las limitaciones señaladas, este estudio permite ampliar el conocimiento respecto de las diferencias en la manera de regular las emociones cuando se ocupa un marco conceptual sólido, como es la teoría del apego.

Referencias

- Amidon, A. D. (2008). *Intimate relationships: Adult attachment, emotion regulation, gender roles, and infidelity* (Tesis de Doctorado, The University of Texas at Austin, TX, Estados Unidos). Extraído de <https://repositories.lib.utexas.edu/bitstream/handle/2152/17719/amidona.pdf>
- Arnett, J. J. (2011). Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. En L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy* (pp. 255-275). New York, NY: Oxford University Press.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L. & Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*, 1027-1035. doi:10.1177/01461672002611001
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *61*, 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, *13*, 506-519. doi:10.1037/a0031473
- Berant, E., Mikulincer, M. & Florian, V. (2001). Attachment style and mental health: A 1-year follow-up study of mothers of infants with congenital heart disease. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 956-968. doi:10.1177/0146167201278004
- Borelli, J. L., David, D. H., Rifkin-Graboi, A., Sbarra, D. A., Mehl, M. R. & Mayes, L. C. (2013). Language use in the Adult Attachment Interview: Evidence for attachment-specific emotion regulation. *Personal Relationships*, *20*, 23-37. doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01394.x
- Bowlby, J. (1969/1976). *El vínculo afectivo* (I. Pardal, Trad.; Título original: Attachment and loss, Volume I: Attachment). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Bowlby, J. (1980/1984). *La pérdida afectiva: tristeza y depresión* (A. Báez, Trad.; Título original: Attachment and loss: Loss, sadness, and depression, Volume III: Attachment). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Bowlby, J. (1986/2003). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida* (A. Guera, Trad.; Título original: The making and breaking of affectional bonds). Madrid, España: Morata.
- 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). New York, NY: Guilford Press.
- Brenning, K. M. & Braet, C. (2013). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships*, *20*, 107-123. doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. & Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, *15*, 1000-1012. doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39391
- Charles, S. T & Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 307-330). New York, NY: Guilford Press.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 1380-1397. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1380
- Crowell, J. A. & Treboux, D. (1995). A review of adult attachment measures: Implications for theory and research. *Social Development*, *4*, 294-327. doi:10.1111/j.1467-9507.1995.tb00067.x
- Domínguez, L. (2008). La adolescencia y la juventud como etapas del desarrollo de la personalidad. Distintas concepciones en torno a la determinación de sus límites y regularidades. *Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología*, *4*, 69-76.
- 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*, 78-93. doi:10.1037/a0022503
- 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
- Esbjörn, B. H., Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Munck, L. A. & Ollendick, T. H. (2012). The development of anxiety disorders: Considering the contributions of attachment and emotion regulation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *15*, 129-143. doi:10.1007/s10567-011-0105-4

- Feeney, J. & Noller, P. (1996/2001). *Apego adulto* (Y. Gómez, Trad.; Título original: Adult attachment). Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Fox, N. A. & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26. doi:10.1023/A:1023622324898
- Fraley, R. C. & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York, NY: Guilford Press.
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38, 493-507.
- Glenn, C. R. & Klonsky, E. D. (2009). Emotion dysregulation as a core feature of borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 23, 20-28. doi:10.1521/pedi.2009.23.1.20
- Gómez Zapiain, J., Ortiz Barón, M. J. & Gómez Lope, J. (2012). Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego. *Anales de Psicología*, 28, 302-312. doi:10.6018/140782
- 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
- Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). New York, NY: Guilford Press.
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L. & Leiva, J. (2014). Validez y confiabilidad de la versión adaptada al español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica*, 32, 19-29. doi:10.4067/S0718-48082014000100002
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1987/1999). *Análisis multivariante* (5ª ed.; E. Prentice & D. Cano, Trad.; Título original: Multivariate data analysis). Madrid, España: Prentice Hall.
- 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. & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19, 139-156.
- Howell, D. C. (2009). *Statistical methods for psychology* (7ª ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Kerr, S. L., Melley, A. M., Travea, L. & Pole, M. (2003). The relationship of emotional expression and experience to adult attachment style. *Individual Differences Research*, 1, 108-123.
- Kring, A. M., Smith, D. A. & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949. doi:10.1037/0022-3514.66.5.934
- Lafontaine, M. -F. & Lussier, Y. (2005). Does anger towards the partner mediate and moderate the link between romantic attachment and intimate violence? *Journal of Family Violence*, 20, 349-361. doi:10.1007/s10896-005-7797-5
- Maas, J., Laan, A. & Vingerhoets, A. (2011). Attachment, emotion regulation and adult crying. En I. Nyklíček, A. Vingerhoets & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 181-196). New York, NY: Springer.
- Martínez, C. & Santelices, M. P. (2005). Evaluación del apego en el adulto: una revisión. *Psykhé*, 14(1), 181-191. doi:10.4067/S0718-22282005000100014
- Mendes, W. B., Reis, H. T., Seery, M. D. & Blascovich, J. (2003). Cardiovascular correlates of emotional expression and suppression: Do content and gender context matter? *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 771-792. doi:10.1037/0022-3514.84.4.771
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T. & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, 38, 284-302. doi:10.1016/j.beth.2006.09.001
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 513-524. doi:10.1037/0022-3514.74.2.513
- Mikulincer, M., Dolev, T. & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 940-956. doi:10.1037/0022-3514.87.6.940
- 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. doi:10.1016/S0065-2601(03)01002-5
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications* (2ª ed.; pp. 503-531). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27, 77-102. doi:10.1023/A:1024515519160
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta E. & Casullo, M. M. (2006). Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional: socialización, regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*, 12, 329-341.
- Pascuzzo, K., Cyr, C. & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15, 83-103. doi:10.1080/14616734.2013.745713
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D. & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. En W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: New directions and emerging issues* (pp 267-299). New York, NY: Guilford Press.
- Roisman, G. I. (2009). Adult attachment: Toward a rapprochement of methodological cultures. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 122-126. doi:10.1111/j.1467-8721.2009.01621.x
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D. & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75, 123-133. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x
- Salkind, N. J. (Ed.) (2006). *Encyclopedia of human development*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- 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
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4, 133-161. doi:10.1080/14616730210154171
- Spencer, R., Guzmán, M., Fresno, A. & Ramos, N. (2013). Validación chilena del cuestionario de evaluación del apego romántico Experiences in Close Relationships (ECR): análisis de la validez de criterio. *Terapia Psicológica*, 31, 313-324. doi:10.4067/S0718-48082013000300006

- Sroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21, 67-74. doi:10.1002/(SICI)1097-0355(200001/04)21:1/2<67::AID-IMHJ8>3.0.CO;2-2
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349-367. doi:10.1080/14616730500365928
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Vargas Mendoza, J. E. & Coutiño Cruz, S. (2011). La expresión de los sentimientos entre los novios: algunos datos de alexitimia. *Centro Regional de Investigación en Psicología*, 5, 7-12.
- Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A. & Jochem, R. (2010). Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 37-47. doi:10.1007/s10862-009-9163-z
- 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

Fecha de recepción: Febrero de 2014.

Fecha de aceptación: Julio de 2015.