

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Jennifer Andrea Mayorga-Parra¹, Vladimir Vega Falcón²

(Recibido en febrero 2021, aceptado en marzo 2021)

¹Psicóloga Clínica. Egresada de la maestría en Psicología con mención en Intervención de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, Estudiante de Psicoterapia Integrativa focalizada en la Personalidad (SEAPSI), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8109-9078>. ²Doctor en Ciencias Económicas (PhD), Docente-Investigador de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), Ambato, Ecuador, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0140-4018>.

andrejmayorga@gmail.com; vega.vladimir@gmail.com

Resumen: La conexión establecida con los cuidadores primarios, originan estilos de apego, que se vinculan a la manera en que se regula las emociones sobre todo en momentos de crisis y/o demandas exigentes del medio. El objetivo de este estudio fue identificar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios, a través de una investigación relacional, observacional, prospectiva, transversal y analítica. Se evaluó a una población de 294 estudiantes universitarios ecuatorianos (23,80 % hombres; 76,20 % mujeres), a quienes se les aplicó el Cuestionario Cartes: Modèles Individuelles de Relations para evaluar estilos de apego y el Cuestionario de Regulación Emocional para medir regulación emocional. En cuanto a los estilos de apego: el 39,79 % presentó apego seguro; el 35,37% apego evitativo y el 24,82 % apego preocupado. Mientras que, en el uso de estrategias de regulación emocional: en un nivel alto, la reevaluación cognitiva 70,06 % fue superior a la supresión emocional 58,16 %; sin embargo, ésta última en niveles inferiores, se manifestó con un 41,83 % en comparación con la reevaluación cognitiva 29,92 %. Un análisis integral de los resultados de las subvariables de cada variable, permite concluir que los estilos de apego se correlacionan con la regulación emocional.

Palabras Clave: estilos de apego, regulación emocional, reevaluación cognitiva, supresión emocional, estudiantes universitarios.

RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: The connection established with primary caregivers gives rise to attachment styles, which are linked to the way in which emotions are regulated, especially in times of crisis and/or demanding environmental requirements. The aim of this study was to identify the relationship between attachment styles and emotional regulation in university students, through a relational, observational, prospective, cross-sectional and analytical research. A population of 294 Ecuadorian university students (23.80 % male; 76.20 % female) was evaluated. They were administered the Cartes Questionnaire: Modèles Individuelles de Relations to assess attachment styles and the Emotional Regulation Questionnaire to measure emotional regulation. Regarding attachment styles: 39.79 % showed secure attachment; 35.37 % showed avoidant attachment and 24.82 % showed preoccupied attachment. While, in the use of emotional regulation strategies: at a high level, cognitive reappraisal 70.06 % was superior to emotional suppression 58.16 %; however, the latter, at lower levels, manifested itself with 41.83 % compared to cognitive reappraisal 29.92 %. A comprehensive analysis of the results of the sub-variables of each variable leads to the conclusion that attachment styles correlate with emotional regulation.

Keyword: attachment styles, emotional regulation, cognitive reappraisal, emotional suppression, university students.

INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales son parte del desarrollo evolutivo de los seres humanos. De manera filogenética existe en el individuo la tendencia de estar vinculado a otros. La teoría del apego (Bowlby, 1988) define que los vínculos afectivos tempranos establecidos con las figuras parentales significativas predicen el posterior desarrollo cognitivo, las habilidades sociales y el componente afectivo de las relaciones, de tal manera que sus cimientos cumplen funciones importantes que trascienden en la calidad de las futuras relaciones. En este sentido, Bowlby (2009), refiere que el apego es cualquier forma de conducta que pretende alcanzar o conservar la cercanía de la madre o cuidador principal, organizado por componentes emocionales, cognitivos, conductuales y sociales (Celedón et al., 2016; Movahed & Kerns, 2017).

Por consiguiente, las personas nacen con la tendencia a formar vínculos afectivos con seres humanos significativos que cumplan con características de accesibilidad, seguridad y protección durante toda la vida, principalmente en acontecimientos que causan malestar (Bowlby, 2009; Cassidy & Shaver, 2016; Guerrero, 2018; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2016; Sperling & Berman 1994). Estas interacciones originan diferentes estilos de apego: seguro, inseguro evitativo o evasivo e inseguro preocupado, también llamado ansioso o ambivalente (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2014; Balluerka, Lacasa, Gorostiaga, Muela, & Pierrehumbert, 2011; Galán, 2020; Lacasa & Muela, 2014; Mikulincer & Shaver, 2016).

Los estilos de apego son definidos en función del área emocional, cognitiva y conductual, de esta manera, el estilo de apego seguro se constituye por las repetidas interacciones con figuras de apego que fueron o son medios de protección, comodidad y alivio. Expresa asertivamente sus emociones, sentimientos y pocas veces suprime el proceso emocional, reevalúa cognitivamente las circunstancias en las que se siente amenazado, elabora alternativas de solución en lugar de evaluar la situación como catastrófica y busca ayuda con facilidad cuando la necesita (Garrido-Rojas, 2006; Mikulincer & Shaver, 2016).

Por el contrario, el estilo de apego evitativo cohibe o suprime las emociones, desactiva su sistema de apego como estrategia de defensa aprendida por la escasa disponibilidad de su figura significativa, evita emociones negativas que lo hagan sentir vulnerable, descarta recuerdos y pensamientos dolorosos, no busca apoyo en momentos difíciles puesto que lo intuye como perjudicial, inclusive suele sentirse incómodo al experimentar emociones positivas porque incentivan la cercanía interpersonal (Garrido-Rojas, 2006; Mikulincer & Shaver, 2016).

Mientras tanto, el estilo de apego preocupado, hiperactiva disfuncionalmente su sistema de apego para mantener cercana a su figura de apego, amplifica la amenaza de situaciones menores, tiende a la rumiación y la evaluación de las circunstancias como desbordantes y catastróficas. Accede fácilmente a recuerdos emocionales negativos, presenta problemas para solicitar ayuda ya que duda de la disponibilidad del otro y suele tomar decisiones autodestructivas e ineficaces (Garrido-Rojas, 2006; Mikulincer & Shaver, 2016).

Por otra parte, es importante considerar que las emociones son parte de los procesos afectivos, surgen como respuesta intensa y temporal ante estímulos del contexto (Gómez & Calleja, 2016; Mestre & Guil, 2012; Perera, Navarrete, & Bone, 2019). De hecho, las diversas maneras de expresar emociones de angustia, depresión, enfado están influenciadas por los estilos de apego. Renn (2006) y Schore (2016) señalan la importancia de las relaciones de apego en la regulación de emociones negativas como el miedo, la vergüenza y la ira. Uno de los efectos de los traumas relacionales podría ser la dificultad para procesar la información emocional en las interacciones, lo que implicaría la construcción de modelos internos de funcionamiento que podrían potencializar inclusive conductas violentas (Arias-Rivera, 2021).

Así, la regulación emocional que es entendida como un conjunto de procesos internos y externos que impactan en el comportamiento para alcanzar objetivos personales mediante estrategias que modifican la intensidad, expresión y permanencia de emociones, antes, durante o después de que surjan (Gómez &

Calleja, 2016; Gross, 2014; Medrano, Muñoz-Navarro & Cano-Vindel, 2016; Pascual & Conejero, 2019; Thompson, 1994), estaría fuertemente influenciada por los estilos de apego.

Es preciso señalar que el modelo de regulación emocional con mayor soporte empírico es el denominado procesual de Gross, que clasifica las estrategias de regulación emocional en función del momento en que se generan las emociones, al considerar que, cada estrategia origina distintas consecuencias (Preece, Becerra, Robinson, & Gross, 2019). Este estudio se centra en dos estrategias: la reevaluación cognitiva focalizada en los antecedentes, que intenta reinterpretar el significado, importancia y objetivos de un acontecimiento para generar un cambio emocional expresado; y, la supresión expresiva o emocional, basada en la respuesta que trata de impedir la expresión comportamental de las emociones (Bonet, Palma, & Gimeno-Santos, 2020; McRae & Gross, 2020; Preece et al., 2019; Prosen & Smrtnik, 2016).

Es fundamental expresar que, fuera del contexto hispanohablante, se ha estudiado los estilos de apego y la relación existente con la regulación emocional junto a otras variables. Así, estudios en la niñez media, identifican que los apegos inseguros impactan negativamente en la respuesta afectiva a hechos estresantes, al contrario del estilo de apego seguro (Movahed & Kerns, 2017). De igual manera, en estudiantes universitarios, de carreras de relaciones humanas, los estudios revisados reportan que existe un elevado índice de apego inseguro, así como el diferente uso de estrategias de regulación emocional y afrontamiento según el estilo de apego (Prosen & Smrtnik, 2016).

En esta misma línea se refiere que una ansiedad elevada en el apego, así como la carencia de estrategias de regulación emocional son predictores de síntomas psicopatológicos y de problemas en la adaptación (Vatan & Pellitteri, 2016); los hallazgos reportados por Guzmán-González et al. (2016) indican que los apegos inseguros tienen mayor dificultad en el uso de estrategias de regulación emocional que el apego seguro. Finalmente, en adultos los estilos de apegos inseguros utilizan estrategias no adaptativas de

regulación emocional (Bekaroglu & Bozo, 2017).

En cambio, en idioma español, hasta el momento no se han encontrado estudios recientes que relacionen los estilos de apego y la regulación emocional; sin embargo, se ha investigado la relación existente entre los estilos de apego y otras variables como: rasgos antisociales y psicopáticos en jóvenes (Celedón et al., 2016); salud sexual (García & Soriano, 2016); dependencia emocional (Valle & Villa, 2018) y con celos románticos (Rocha-Narváez, Quintero-Posada, Roncancio-Parra, Torres-Herrera, 2019). En cuanto a la regulación Emocional se la ha relacionado con: estrés (Cabanach, Fernández-Cervantes, Souto-Gestal, & Suárez-Quintanilla, 2018); rendimiento y procrastinación académica (Moreta-Herrera, Durán-Rodríguez, & Villegas-Villacrés, 2018); autocuidado y burnout (Valdés, Gonzáles-Tovar, Hernández, & Sánchez, 2020), entre otros.

Tanto los estilos de apego como las habilidades de regulación emocional están circunscritas al contexto evolutivo del individuo y a las necesidades particulares de la etapa que atraviesa. La adultez emergente (entre 18 y 29 años), es una etapa crucial e importante en el desarrollo del sujeto no solo por los diversos cambios que experimentan en los ámbitos: personal e interpersonal, socioemocional, académico, laboral y sexual, sino además por su gran impacto en la preparación para el cumplimiento de nuevos roles en la vida adulta (Barrera-Herrera & Vinet, 2017; Papalia & Martorell, 2017).

Por lo expuesto, se pretende resolver el problema de investigación: ¿Cómo se relacionan los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios? mediante el objetivo: identificar la relación entre los estilos de apego y la regulación emocional en estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

Se efectuó un estudio de nivel relacional, en el que la variable de supervisión fue estilos de apego dividido en tres subvariables: apego seguro, apego preocupado y apego evitativo. Por su parte, la variable asociada fue regulación emocional, con sus subvariables: reevaluación cognitiva y supresión emocional. Se trató

de una investigación de tipo observacional, según la intervención del investigador; prospectiva, de acuerdo con la planificación de la toma de datos; transversal, según el número de ocasiones en que se midieron las variables de estudio en octubre - noviembre de 2020; y analítica. Además, los autores aclaran que en todo momento tuvieron presente la perspectiva de género y que al referirse a estudiantes universitarios incluyeron tanto a hombres como mujeres.

La población diana estuvo compuesta por estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato-Ecuador ($N = 294$; 23,80 % hombres; 76,20 % mujeres), en un rango de edad comprendido entre los 20 y 29 años ($M = 22,79$ años), de la cual se obtuvo la población de estudio mediante los criterios siguientes:

Inclusión

1. Estudiantes de formación estrechamente relacionada con la salud de las personas.
2. A quienes aceptaron ser parte de la investigación.
3. Carreras de enfermería, terapia física, y psicología clínica.
4. De séptimo, octavo y noveno semestre del periodo octubre 2020 - febrero 2021.
5. Modalidad de estudios virtual por la pandemia de COVID-19.

Exclusión

1. Estudiantes que no aceptaron ser parte del estudio.
2. Integrantes de otras facultades.
3. Menores de 20 años o mayores de 29 años de edad.

Es crucial mencionar que no fue necesario calcular muestra porque toda la población diana ($N = 294$) cumplió con los criterios de inclusión y exclusión.

Instrumentos utilizados

Por medio de una ficha Ad Hoc se recogieron variables sociodemográficas que incluyeron: sexo, edad, estado civil, carrera, semestre, diagnóstico de trastornos mentales, consumo de sustancias; para medir las variables de supervisión y asociadas se utilizaron los instrumentos siguientes:

Estilos de apego. Se evaluó con la versión original

española traducida y reducida del Cuestionario Cartes: Modèles Individuelles de Relations (CaMiR-R), puesto que en la revisión bibliográfica no se encontró un estudio que lo haya validado en el contexto ecuatoriano. Contiene 32 ítems que se respondió en una escala tipo Likert de 5 puntos, en el cual 1= Totalmente en desacuerdo a 5 = Totalmente de acuerdo. Se eligió este instrumento, por su breve y sencilla aplicación, que resultó idónea en la evaluación de apego adolescente y adulto, también presentó una adecuada fiabilidad y validez tanto en poblaciones clínicas como no clínicas, con un coeficiente de Alpha de Cronbach entre 0,60 y 0,85, salvo la dimensión permisividad parental. Las correlaciones test- re test indicaron un valor superior a 0,56 excepto en la dimensión mencionada anteriormente que presentó un valor de 0,45. Además dispone de una apropiada validez factorial, convergente y de decisión (Balluerka et al., 2011; Lacasa & Muela, 2014).

Su estructura interna se dividió en siete dimensiones, las cinco dimensiones de representaciones de apego: seguridad - disponibilidad y apoyo de las figuras de apego, preocupación familiar, interferencia de los padres, autosuficiencia y rencor contra los padres y traumatismo infantil permitió la estimación de estilos de apego seguro, inseguro evitativo e inseguro preocupado; mientras que las dimensiones: valor de la autoridad de los padres y permisividad parental permitían la obtención de representaciones de la estructura familiar; sin embargo, éstas últimas no fueron consideradas, por estar al margen del objetivo de estudio (Balluerka et al., 2011; Lacasa & Muela, 2014).

Regulación emocional. Se midió a través del Cuestionario de regulación emocional (ERQ), primera versión traducida del inglés al castellano realizada en España (Rodríguez-Carvajal, Moreno-Jiménez, & Garrosa, 2006) que evalúa el grado de acuerdo o desacuerdo con dos estrategias de regulación emocional mediante un total de 10 preguntas, 6 ítems para evaluar reevaluación cognitiva y cuatro ítems para supresión emocional. Constó de siete opciones de respuesta en escala Likert, en donde 1= totalmente en desacuerdo hasta 7= totalmente de acuerdo.

Se seleccionó este Cuestionario en vista de que fue

consistente, fiable y válido en resultados encontrados en secciones de población universitaria ecuatoriana, con un Alpha de Cronbach de 0,82 en el factor de reevaluación cognitiva y de 0,76 en el factor de supresión emocional y con una validez temporal estable ($p > 0,05$) en distintos intervalos de tiempo. Una puntuación alta en la reevaluación cognitiva indica su presencia significativa al igual que en la supresión emocional (Moreta-Herrera, Durán-Rodríguez & Gaibor-González, 2018).

Procedimiento de recolección de datos

Se envió por correo electrónico la solicitud de autorización de la investigación junto con el consentimiento informado a la máxima autoridad de la Universidad Técnica de Ambato y fue aprobado el estudio. Debido a la pandemia por COVID-19, se realizó la evaluación mediante la plataforma Google Forms. Se presentó el consentimiento informado para cada participante en el que se aseguró su anonimato y libre voluntad de participar, junto a otros detalles de la investigación como: tema, objetivo, ficha sociodemográfica, instrumentos de evaluación psicológica y en caso de preguntas o de ser necesario, se proporcionó un correo electrónico.

Procesamiento y Análisis de datos

Los datos procedentes de los instrumentos aplicados fueron registrados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2019. El análisis estadístico se realizó mediante el uso del SPSS 25 (IBM Corp., 2017) con el que se obtuvo un reporte descriptivo que incluyó: frecuencias y porcentajes de variables sociodemográficas, estilos de apego y estrategias de regulación emocional. Además, la fiabilidad de los mismos se midió mediante el Alpha de Cronbach.

Respecto a la correlación entre las variables estudiadas, el contraste de hipótesis tuvo el propósito de medir el grado de correlación entre las variables estilos de apego y la regulación emocional (desglosada por sus subvariables), a través de la hipótesis correlacional siguiente:

H0: La variable estilos de apego no se correlaciona con la variable regulación emocional.

H1: La variable estilos de apego se correlaciona con la

variable regulación emocional.

La prueba de hipótesis se realizó con el estadístico correlación de Pearson y la medida de correlación con el coeficiente R de Pearson (r). Los puntos de corte para la interpretación del coeficiente se asumieron a partir de las sugerencias de Cohen (como se citó en Hernández et al., 2018), por su amplio reconocimiento por parte de la comunidad científica, cuyos rangos de valores, planteados para el valor absoluto del coeficiente, independientemente del signo positivo o negativo, son: correlación nula ($0,00 \leq r_{xy} < 0,10$); correlación débil ($0,10 \leq r_{xy} < 0,30$); correlación moderada ($0,30 \leq r_{xy} < 0,50$); y correlación fuerte ($0,50 \leq r_{xy} < 1,00$).

La correlación de Pearson exige normalidad y es considerada como uno de los estadísticos más seguros (Vega, Villacrés, & Sánchez, 2020). La distribución normal de los datos se determinó con la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov con la corrección de significación de Lilliefors, ya que ésta compara la función de distribución acumulada empírica (ECDF) de los datos de la muestra con la distribución esperada si los datos fueran normales.

En consideración de que el tamaño de la población de estudio fue mayor de 50, en este caso 294, es que se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, pues otra prueba, como la de Shapiro-Wilk, identificado como uno de los test más potentes para el contraste de normalidad, se utiliza para tamaños de muestras menores de 50 (Romero-Saldaña, 2016). Se partió del criterio de que, si esta diferencia observada es adecuadamente grande, la prueba rechaza la hipótesis nula de normalidad de la población; mientras que si el p-valor de esta prueba es menor que el nivel de significancia (α) elegido, se puede rechazar la hipótesis nula y concluir que se trata de una población no normal.

RESULTADOS

En la Tabla 1 se muestran las variables sociodemográficas seleccionadas. Los resultados más predominantes indican que de los 294 participantes, el 76,20% son mujeres; edad entre 20 a 23 años 74,20%; estado civil soltero 85,70%; carrera de enfermería 39,10%; octavo semestre 59,90%; sin diagnóstico de trastornos mentales 88,80 % ni consumo de sustancias 72,10 %.

Tabla 1. Variables sociodemográficas.

Concepto	Frecuencia	%
Sexo		
Hombre	70	23,80
Mujer	224	76,20
Edad		
20 a 23 años	218	74,20
24 a 29 años	76	25,80
<i>Estado civil</i>		
Soltero	252	85,70
Otro	42	14,30
<i>Carrera</i>		
Enfermería	115	39,10
Terapia física	102	34,70
Psicología clínica	77	26,20
<i>Semestre</i>		
Séptimo	60	20,40
Octavo	176	59,90
Noveno	58	19,70
<i>Diagnóstico de trastornos mentales</i>		
Si	33	11,20
No	261	88,80
<i>Consumo de sustancias</i>		
Si	82	27,90
No	212	72,10
Total	294	100,00

Nota: Elaboración propia

En cuanto a los estilos de apego, se evidencia que del total de los participantes 39,79% presentan un apego seguro; 35,37% apego evitativo y 24,82% apego preocupado. A su vez, se identifica que los participantes utilizan ambas estrategias de regulación emocional en tres niveles, supresión emocional: nivel bajo 14,62%; 27,21% medio y 58,16% alto; reevaluación cognitiva en nivel bajo 6,46%, nivel medio 23,46% y 70,06% nivel alto.

Respecto a la evaluación de la consistencia interna de los instrumentos de medición mediante el Alpha de Cronbach, se obtuvo como resultados iniciales: CaMiR-R $\alpha = 0,73$ y ERQ $\alpha = 0,72$. En el primer instrumento, se eliminó el ítem 22 y mejoró $\alpha = 0,74$;

mientras que en el segundo instrumento se descartó los ítems 4 y 2 y mejoró a $\alpha = 0,74$. Puesto que no mejoró significativamente el α , se conservaron todos los ítems. Estos resultados mostraron en todos los casos, un nivel aceptable, de acuerdo con (George & Mallery, 1995).

En la Tabla 2 se exponen las correlaciones de Pearson entre estilos de apego y regulación emocional, a través de sus subvariables, donde se aprecia, que únicamente el p-valor entre el apego preocupado y reevaluación cognitiva es superior a 0,05 (0,845). A partir de los puntos de corte definidos, el apego seguro tiene una correlación positiva moderada (0,300) con la reevaluación cognitiva; así como una correlación negativa débil (-0,162) con la supresión emocional. Por

su parte, el apego preocupado tiene una correlación negativa nula (-0,011) con la reevaluación cognitiva; así como una correlación positiva moderada (0,383)

con la supresión emocional. En el caso del apego evitativo tiene una correlación negativa débil (-0,125) con la reevaluación cognitiva; y una correlación positiva moderada (0,408) con la supresión emocional.

Tabla 2. Correlaciones de Pearson entre estilos de apego y regulación emocional.

		Apego seguro	Apego preocupado	Apego evitativo
Reevaluación cognitiva	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	0,300 0,001	-0,011 0,845	-0,125 0,032
Supresión emocional	Correlación de Pearson Sig. (bilateral)	-0,162 0,005	0,383 0,001	0,408 0,001

Fuente: Elaboración propia.

La Tabla 3 expone la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov (Lilliefors), de las variables estilos

de apego y regulación emocional, a través de sus subvariables, en la que solamente el p-valor del estilo de apego preocupado es mayor a 0,05 (0,200*).

Tabla 3. Pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov con la corrección de significación de Lilliefors.

	Estadístico	gl	Sig.
Estilo de apego seguro	0,096	294	0,001
Estilo de apego preocupado	0,033	294	0,200*
Estilo de apego evitativo	0,096	294	0,001
Reevaluación cognitiva	0,118	294	,0001
Supresión emocional	0,079	294	0,001

* Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

A partir de estos resultados, puede afirmarse que la cantidad de participantes es heterogénea en cuanto a la categoría de sexos 76,20% mujeres y 23,80% hombres. Por otro lado, es llamativo que, en cuanto a los estilos de apego, la mayoría de estudiantes universitarios 60,19% presenten tanto apego evitativo como preocupado y el restante 39,81% apego seguro. Similar a lo encontrado por Rocha, Umbarila, Meza y Riveros (2019) en 500 estudiantes universitarios colombianos de 18 a 25 años de edad, en el cual el estilo de apego evitativo y preocupado se manifiesta en un 53,40% y el estilo de apego seguro en 46,60%.

Así también, en la investigación de Iglesias-Hoyos y Del Castillo (2017) en 352 estudiantes universitarios mexicanos enmarcados entre 18 y 41 años, un grupo etario ligeramente superior al del presente estudio.

Se refiere que la suma de medias de los participantes con estilo de apego ansioso y estilo de apego evitativo $M=41,61$, supera al estilo de apego seguro $M= 34,14$. Tal cual los resultados emitidos por Rocha-Narváez et al. (2019) con 614 estudiantes universitarios colombianos, de 18 a 25 años de edad, en que el 61,88% se identifica con estilo de apego preocupado y evitativo; mientras el 38,11% representa al estilo de apego seguro.

En lo que concierne a las subvariables de regulación emocional, se destaca que el 100% de los participantes emplean tanto la reevaluación cognitiva como la supresión emocional en niveles: bajo, medio y alto. Es decir, cuando se utiliza la reevaluación cognitiva en alto nivel, también se podría suprimir emociones en bajo nivel, posiblemente depende de otros motivos como las circunstancias que se atravesase. Lo cual manifiesta que las personas no solamente desarrollan una estrategia

específica de regulación emocional.

En este estudio, se observa que, en un nivel alto, el uso de la reevaluación cognitiva 70,06% es superior a la supresión emocional 58,16%; sin embargo, ésta última en niveles medio y bajo se manifiesta en 41,83% en comparación a la reevaluación cognitiva 29,92%. Semejante a lo que hallan Moreta-Herrera et al. (2018) en 290 estudiantes universitarios ecuatorianos entre 17 y 30 años, en donde la práctica de la reevaluación cognitiva es elevada en comparación con la supresión emocional.

La consistencia interna de los instrumentos aplicados a través de Alpha de Cronbach como resultados indica cantidades superiores a 0,70, nivel aceptable de acuerdo con (Celina & Campo - Arias, 2005; George & Mallery, 1995). Así, para el Cuestionario CaMiR-R, este valor está contenido en el rango encontrado por Lacasa y Muela (2014) entre 0,60 a 0,85 en 404 adolescentes y adultos españoles no clínicos de 14 a 19 años, valores considerados por aquellos autores como niveles aceptables para escalas menores de ocho ítems.

Ocurre de forma similar en el Cuestionario ERQ, al encontrar un valor cercano en el estudio elaborado por Moreta-Herrera et al. (2018) de 0,82 en reevaluación cognitiva y 0,76 en supresión emocional en 290 universitarios ecuatorianos entre 17 y 30 años. Sin embargo, Preece et al. (2019) alcanzan niveles aceptables y excelentes en la aplicación de la versión original del Cuestionario, con un Alpha de Cronbach de 0,89 a 0,90 en reevaluación cognitiva y de 0,76 a 0,80 en supresión expresiva, esto en tres muestras de alrededor de 400 participantes australianos entre 18 y 88 años.

En la Tabla 2 en las correlaciones de Pearson entre estilos de apego y regulación emocional mediante sus subvariables, a excepción de la correlación entre apego preocupado y reevaluación cognitiva (0,845), donde no puede rechazarse la hipótesis nula (p -valor ≥ 0.05), en las otras correlaciones sí se puede aceptar la hipótesis alternativa (p -valor < 0.05). El análisis de esta tabla permite emitir conclusiones sobre la hipótesis asociada a ella, concluyéndose que la variable estilos de apego sí se correlacionan con la variable regulación emocional. Desde la perspectiva de la significación estadística, es

efectiva al ser distinta de cero.

Se aprecia que todas las correlaciones son bastante bajas, con oscilaciones entre nula y moderada, con predominio de ésta última. Las correlaciones encontradas, tanto positivas como negativas, apoyan la hipótesis que plantea que la variable estilos de apego se correlaciona con la variable regulación emocional. Se evidencia, además, que, en los fenómenos humanos, notablemente cargados de componentes aleatorios, no se acostumbra a establecer relaciones funcionales exactas.

El contraste de hipótesis tuvo el propósito de medir el grado de correlación, entre ellas y en el caso de cada una de las subvariables analizadas, se puede deducir que la correlación del apego seguro, tanto con la reevaluación cognitiva, como con la supresión emocional son significativas en el nivel 0,05 (bilateral). Por su parte, el apego evitativo tiene una correlación significativa en el nivel 0,05 (bilateral), tanto con la reevaluación cognitiva como con la supresión emocional. En el caso del apego preocupado, solo es significativa en el nivel 0,05 (bilateral), en su correlación con la supresión emocional, en contrario con la reevaluación cognitiva cuyo valor de p es claramente superior a 0,05 (0,845). En vista de que se ha trabajado con subvariables dentro de cada variable y no con valores globales dentro de éstas, un análisis integral de los resultados permite concluir que la variable estilos de apego se correlaciona con la variable regulación emocional (hipótesis alternativa).

La supresión emocional al detener la expresión de emociones, contiene de forma implícita dificultades para regularlas, en cuanto a su identificación y expresión. Por lo cual se ha considerado resultados similares del estudio mencionado con anterioridad de Iglesias-Hoyos y Del Castillo (2017), en el que el apego evitativo presenta correlaciones positivas débiles estadísticamente significativas con la dificultad para identificar ($r=.271$) y expresar sentimientos ($r=.209$); moderadas con el apego ansioso en la dificultad para identificar ($r=.442$) y débiles al expresar sentimientos ($r=.260$), lo que se traduce en que, a mayor apego evitativo o ansioso, mayor supresión emocional. Al contrario del apego seguro que se correlaciona

débilmente de forma negativa con la dificultad en la identificación ($r=-.274$) y expresión de sentimientos ($r=-.216$). A mayor apego seguro menor supresión emocional.

En la tabla 3, se resalta que únicamente en el caso del estilo de apego preocupado (0,200), no puede rechazarse la hipótesis nula ($p\text{-valor} \geq 0.05$). Según la aplicación de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov con la corrección de significación de Lilliefors, se evidencia que con una probabilidad de error del 20 %, que la variable estilo de apego preocupado es diferente a la distribución normal. Debe destacarse que como la prueba de Kolmogorov-Smirnov está corregida por Lilliefors, el límite para la significancia es 0,200 (20%), o sea está en su límite y nunca sería superior, cálculo que ya aparece con esta corrección en las versiones más recientes del software SPSS. Esta corrección ocurre porque cuando se trabaja con muestras pequeñas (menores de 50), Kolmogorov-Smirnov suele ser muy conservador al considerar distribución normal en muchos casos.

Limitaciones del estudio

Una de las limitaciones de este estudio fue que, a pesar de hacer una búsqueda profunda de antecedentes recientes hasta la fecha 13/01/2021, no se encontró investigaciones exactamente iguales, no obstante, se comparó con resultados de estudios similares. Otra limitación fue no contar con un puntaje global en los instrumentos de medición para correlacionar de forma directa a los estilos de apego y regulación emocional. Debido a que la administración de instrumentos de medición fue en modalidad virtual por pandemia de COVID-19, sin la presencia simultánea de los investigadores y participantes, pudo existir interferencias en la comprensión de los ítems o la necesidad de contestar rápidamente, situación contraria a la de otros estudios cuya evaluación fue en modalidad presencial. Para disminuir este sesgo, previo a la aplicación de instrumentos se proporcionó indicaciones generales en la carta de consentimiento informado, así como el contacto de los investigadores.

CONCLUSIONES

Se concluye que, en estudiantes universitarios, prevalecen los estilos de apego evitativo y preocupado

sobre el estilo de apego seguro. Para regular las emociones según el instrumento de evaluación utilizado, se ocupa tanto la reevaluación cognitiva como la regulación emocional de manera simultánea en distintos niveles bajo, medio y alto.

En vista de que se ha trabajado con subvariables dentro de cada variable y no con valores globales, un análisis integral de los resultados permite concluir que los estilos de apego y la regulación emocional se correlacionan significativamente en rangos nulos y moderados tanto de forma positiva como negativa, así, existe una correlación positiva entre el estilo de apego seguro con la reevaluación cognitiva; y negativa con la supresión emocional; existe una correlación negativa entre el estilo de apego preocupado con la reevaluación cognitiva; y positiva con la supresión emocional. Finalmente, el estilo de apego evitativo se correlaciona negativamente con la reevaluación cognitiva y positivamente la supresión emocional.

Se recomienda ampliar este campo de investigación en las Ciencias Psicológicas, puesto que el establecimiento de los estilos de apego desde la niñez es trascendental en la vida de las personas, a nivel intrapersonal e interpersonal en el área emocional, psicológica, física, familiar, social, académica, laboral y sexual. Así como, sus implicaciones en el futuro desarrollo profesional de estudiantes universitarios. También se sugiere que en futuras investigaciones se elaboren instrumentos de evaluación adaptados al contexto ecuatoriano, que permitan obtener puntuaciones globales de diagnóstico dimensional y no solo categórico de los estilos de apego, considerando otros factores, puesto que, en una persona podría predominar un estilo de apego, pero a su vez estar acompañado en menor nivel de otros rasgos de estilos de apego.

Además, se recomienda implementar talleres de promoción sobre la importancia del establecimiento de estilos de apego seguros, así como de educación emocional. Finalmente, se sugiere fomentar la importancia de la modificación de estilos de apegos inseguros en asesoramiento psicológico o psicoterapia y fortalecer los estilos de apego seguros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (2014). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*, New York: Psychology Press.
- Arias-Rivera, S. (2021). *La investigación en violencia filio-parental: estado de la situación y avances recientes en Ecuador* (Tesis de Doctorado). Universidad de Sevilla.
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A., & Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del Cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del Apego. *Psicothema*, 23(3), 486-494. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/124587>
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. (2017). Adulthood emergent and cultural characteristics of the stage in Chilean university students. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Bekaroglu, E., & Bozo, Ö. (2017). The relationship between attachment styles, emotion regulation strategies, and health-promoting behaviors: extreme sports participants versus non-participants. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(2), 89-106. doi: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0023>
- Bonet, C., Palma, C., & Gimeno-Santos, M. (2020). Relación entre el maltrato infantil y las habilidades de Regulación Emocional en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(2), 63-76. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7472141>
- Bowlby, J. (2009). *Una base segura. Aplicaciones Clínicas de una teoría del Apego*. Buenos Aires: Paidós
- Bowlby, J. (1988). *Una base segura. Aplicaciones Clínicas de una teoría del Apego*. España: Paidós
- Cabanach, R., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. (2018). Regulación Emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2018-39520-006>
- Cassidy, J., & Shaver, P. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 3-22). New York, United States of America: The Guilford Press.
- Celedón, J., Barón, B., Cogollo, E., Yáñez, M., & Martínez, P. (2016). Estilos de Apego en un grupo de jóvenes con rasgos antisociales y psicopáticos. *Encuentros*, 14(1), 151-165. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-58582016000100010&script=sci_abstract&tng=en
- Celina, H., & Campo - Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente Alpha de Cronbach. *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(4), 572-580. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v34n4/v34n4a09.pdf>
- Galán, A. (2020). ¿En qué mejora la teoría del Apego nuestra práctica clínica? es hora de recapitular. *Papeles de I psicólogo*, 41(1), 66-73. doi: <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2917>
- García, H., & Soriano, E. (2016). "Amigos con beneficios": salud sexual y Estilos de Apego de hombres y mujeres. *Saúde e Sociedade*, 25, 1136-1147. doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016151111>
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y Regulación Emocional. Implicaciones para la salud. *Revista latinoamericana de psicología*, 38(3), 493-507. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538304>
- George, D., & Mallery, P. (1995). *SPSS/PC+ step by step: A simple guide and reference*. Estados Unidos: Wadsworth Publishing Company
- Gómez, O., & Calleja, N. (2016). Regulación Emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista mexicana de investigación en psicología*, 8(1), 96-117. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation. Second Edition*. New York, United States of America: The Guilford Press.
- Guerrero, R. (2018). *Educación Emocional y Apego*. España: Libros Cúpula
- Guzmán-González, M., Carrasco, N., Figueroa, P., Trabucco, C., & Vilca, D. (2016). Estilos de Apego y dificultades de Regulación Emocional en estudiantes universitarios. *Psykhé (Santiago)*, 25(1), 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.25.1.706>

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hernández, J., Espinosa, J., Peñaloza, M., Rodríguez, J., Chacón, J., Toloza, C... & Bermúdez, V. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 587-593. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/331894799_Sobre_el_uso_adecuado_del_coeficiente_de_correlacion_de_Pearson_definicion_propiedades_y_suposiciones
- IBM Corp. (2017). *IBM SPSS Statistics para Windows, versión 25.0*. Armonk, Nueva York: IBM Corp.
- Iglesias-Hoyos, S., & Del Castillo, A. (2017). Alexitimia y Estilos de Apego: relación y diferencias por género y carreras universitarias. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 26-34. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133957572004.pdf>
- Lacasa, F., & Muela, A. (2014). Guía para la aplicación e interpretación del Cuestionario de Apego CaMir-R. *Revista psicopatología y salud mental del niño y adolescente*, (24), 83-93. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/303299226_Guia_para_la_aplicacion_e_interpretacion_del_Cuestionario_de_Apego_CaMir-R
- McRae, K., & Gross, J. (2020). Emotion regulation. *American Psychological Association*, 20(1), 1-9. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000703>
- Medrano, L., Muñoz-Navarro, R., & Cano-Vindel, A. (2016). Procesos cognitivos y Regulación Emocional: aportes desde una aproximación psicoevolucionista. *Ansiedad y estrés*, 22(2-3), 47-54. doi: <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.11.001>
- Mestre, J., & Guil, R. (2012). *La Regulación de las emociones, una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Pirámide
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, United States of America: The Guildford Press
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Gaibor-González, I. (2018). Estructura factorial y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en una muestra de estudiantes del Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10. Recuperado de <http://www.psiencia.org/10/2/24>
- Moreta-Herrera, R., Durán-Rodríguez, T., & Villegas-Villacrés, N. (2018). Regulación Emocional y rendimiento como predictores de la procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología y Educación*, 13(2), 155-166. doi: <https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.166>
- Movahed, M., & Kerns, K. (2017). Attachment and emotion regulation in middle childhood: changes in affect and vagal tone during a social stress task. *Attachment & Human Development*, 19 (3), 221-242. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/14616734.2017.1291696>
- Papalia, E., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13ª ed.). México: McGraw-Hill
- Pascual, A., & Conejero, S. (2019). Regulación Emocional y afrontamiento: aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
- Perera, C., Navarrete, C., & Bone, M. (2019). Conciencia Emocional y Regulación Emocional. *Visionario Digital*, 3(3), 75-83. doi: <https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>
- Preece, D., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. (2019). The emotion regulation questionnaire: psychometric properties in general community samples. *Journal of personality assessment*, 102(3), 348-356. doi: <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>
- Prosen, S., & Smrtnik, V. (2016). Emotion regulation and coping strategies in pedagogical students with different attachment styles. *Japanese Psychological Research*, 58(4), 355-366. doi: <https://doi.org/10.1111/jpr.12130>
- Renn, P. (2006). *Attachment, trauma and violence: understanding destructiveness from an attachment theory perspective*. Aggression and Destructiveness: psychoanalytic perspectives. USA: Routledge Taylor & Francis Group. Recuperado de <https://www.taylorfrancis.com/chapters/attachment-trauma-violence->

- understanding-destructiveness-attachment-theory-perspective-paul-renn/e/10.4324/9780203624609-4
- Rocha-Narváez, B., Quintero-Posada, C., Roncancio-Parra, V., & Torres-Herrera, R. (2019). Evaluación de la asociación entre el Estilo de Apego parental y los celos románticos en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Psicología: Avances de la Disciplina*, 13(1), 13-24. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7050603>
- Rocha, B., Umbarila, J., Meza, M., & Riveros, F. (2019). Estilos de Apego parental y dependencia Emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 15(2), 285-299. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7341849>
- Rodríguez-Carvajal, R., Moreno-Jiménez, B., & Garrosa, E. (2006). *Cuestionario de Regulación Emocional versión española*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid
- Romero-Saldaña, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista enfermería del trabajo*, 6(3), 114. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633043>
- Schore, A. (2016). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Developmentn*. New York: Routledge Taylor & Francis Group. doi: <https://doi.org/10.4324/9781315680019>
- Sperling, M., & Berman, W. (1994). *Attachment in Adults. Clinical and Developmental Perspectives* (pp. 8). New York: Guilford Press.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Valdés, K., Gonzáles-Tovar, J., Hernández, A., & Sánchez, L. (2020). Regulación Emocional, autocuidado y burnout en psicólogos clínicos ante el trabajo en casa por confinamiento debido al COVID-19. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional*, 10(1), 6430-6430. doi: <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2020.6430>
- Valle, L., & Villa, 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. doi: <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Vatan, S., & Pellitteri, J. (2016). The relationship between attachment styles, emotion regulation and psychopathology symptoms in Turkish and American students. *Psychology*, 6(1), 14-23. Recuperado de <http://www.davidpublisher.com/Public/uploads/Contribute/56cd62d5b611d.pdf>
- Vega, V., Villacrés, S., & Sánchez, B. (2020). Relación entre índice de masa corporal trastorno por déficit de atención con hiperactividad en niños. *Revista Cubana de Pediatría*, 92(2). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-75312020000200005&lng=es&nrm=iso