



Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en
adultos del municipio de Girardot.

Harold Armando González Briceño

Johana Marcela Rondán Varela

Yinneth Marcela Cruz Soto

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Psicología

10 de mayo de 2021

Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en
adultos del municipio de Girardot.

Harold Armando González Briceño

Johana Marcela Rondán Varela

Yinneth Marcela Cruz Soto

Monografía presentada como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)

Mónica Tatiana Moreno Ángel

Psicóloga

Magister en Psicología Clínica

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Cundinamarca

Sede Girardot (Cundinamarca)

Programa Psicología

10 de mayo de 2021

Dedicatoria

Johana Marcela Rondán

El presente trabajo va dedicado a mi madre Martha Varela, mi tío Wilson Varela y mi abuela María Uñate que, con su apoyo incondicional, amor y confianza permitieron que lograré culminar mi carrera profesional.

Yinneth Marcela Cruz

Esta monografía va dedicada a Otilia Robayo por formarme como mujer y persona, ha Santiago Cruz y Sofía Cruz, por llenar mi vida de amor y esperanza quiero que ellos recuerden, que los sueños se pueden hacer realidad y que cada sacrificio vale la pena.

Harold González Briceño

Dedico este trabajo de grado a mi madre, Yadeyra Briceño; a mi padre, Víctor González, quienes fueron parte fundamental en mi proceso académico y me educaron con los mejores principios y valores para formar a la persona que soy hoy en día. A mi hermano Juan Felipe, para mostrarte que con esfuerzo y dedicación se pueden alcanzar las metas y sueños que te propongas. Por último, le dedico este trabajo a mi hermano Juan Pablo, quien es mi modelo por seguir y mi inspiración profesional.

Agradecimientos

Agradecemos a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, por permitirnos crecer profesionalmente; al cuerpo de docentes de la facultad le damos nuestro agradecimiento y respeto. A la profe María Paula Arévalo siempre la recordaremos con cariño por creer en nosotros y abrirnos las puertas del semillero; a la profe Olga Patricia Londoño por sus exigencias y dedicación. Agradecemos a nuestra asesora y líder de prácticas, la profe Mónica Tatiana Moreno, expresándole nuestra admiración como profesional, y gratificar su paciencia, dedicación y amor con que nos entregó sus conocimientos y experiencias para lograr este proyecto.

Johana Marcela Rondán

Quiero iniciar agradeciendo a Dios porque ha dispuesto todo, para que hoy podamos llegar a este gran logro y tan anhelado momento.

A mi tío materno, mi mamá y mis abuelos maternos que son mi motor y mi más grande inspiración, los cuales a través de su fe, amor, paciencia y entrega incondicional hicieron posible este nuevo peldaño en mi vida.

A mi esposo por ser un gran apoyo y respaldarme siempre para alcanzar mis objetivos.

Y finalmente a mis compañeros de monografía, que hicieron la carga menos pesada, la amistad más fuerte y que hoy comparte conmigo esta felicidad y sueño de ser profesionales. Los llevaré por siempre en mi corazón.

Yinneth Marcela Cruz

Primeramente quiero agradecer a Dios por sus eternas bendiciones y permitirme llegar hasta donde estoy, a mi abuelita por confiar en mí y ser mi motivación, a mis padres y hermanos por apoyarme y estar para mí, a Miller mi novio que durante estos cinco años perseveró conmigo, siendo mi apoyo emocional y mi compañero de vida. Para finalizar agradecer a cada

uno de mis amigos, familiares y compañeros de trabajo que durante este tiempo de formación me acompañaron con su apoyo y buenos deseos.

Harold González Briceño

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, quienes han sido mi apoyo incondicional durante todo mi proceso de crecimiento personal y profesional, que con su amor y consejos me ayudaron a alcanzar esta maravillosa meta.

Agradezco a mi hermano Juan Pablo por darme la oportunidad de trabajar junto a él y mostrarme una nueva perspectiva de mi campo profesional y brindarme espacios que contribuyeron a un cambio personal que favoreció por completo el cumplimiento de este gran logro.

Por último, pero no menos importante, le doy las gracias a mis compañeras de monografía, por cada uno de los momentos vividos durante estos años, los cuales atesoraré por siempre en mi corazón. Recuerden que las quiero mucho y les deseo lo mejor en su vida personal y profesional.

Contenido

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Lista de tablas.....	8
Lista de figuras.....	9
Lista de anexos.....	10
Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
1. Planteamiento del Problema	15
2. Justificación	17
3. Objetivos.....	20
3.1 Objetivo general	20
3.2 Objetivos específicos	20
4. Marco Referencial.....	21
4.1 Marco teórico.....	21
4.1.1 Las emociones	21
4.1.2 Factores externos e internos.....	22
4.1.3 Modelo de regulación emocional según Gross	23
4.1.4 Desregulación emocional	26
4.1.5 Estilos de apego	27
4.1.6 Relación entre estilos de apego y regulación emocional	29
4.2 Marco conceptual	31
4.3 Estado del arte	34
4.4 Marco legal	37
4.4.1 Implicaciones éticas	37
5. Metodología.....	38
5.1 Enfoque.....	38
5.2 Alcance	39
5.3 Diseño	39
5.4 Participantes.....	39

5.5	Instrumentos	40
5.5.1	Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)	40
5.5.2	Escala de Estilos de Apego en Adultos	41
5.6	Variables	42
5.6.1	Estilos de apego	42
5.6.2	Regulación emocional	43
5.7	Procedimiento	44
6.	Resultados.....	46
6.1	Resultados descriptivos.....	46
6.2	Prueba de normalidad.....	49
6.3	Prueba de correlación.....	50
7.	Análisis y Discusión de Resultados	54
8.	Conclusiones	57
9.	Recomendaciones.....	58
	Referencias	60
	Anexos.....	68

Lista de tablas

Tabla 1. Prueba de normalidad	49
Tabla 2. Correlaciones.....	50
Tabla 3. Datos descriptivos de la correlación	51

Lista de figuras

Figura 1. Estilos de apego románticos.....	46
Figura 2. Estilos de apego no románticos	47
Figura 3. Nivel de regulación emocional	48

Lista de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado	68
Anexo 2. Aplicación de las pruebas psicométricas	69

Resumen

El estilo de apego desarrollado por una persona en la infancia suele influir de manera importante en los procesos de la adultez, para generar estrategias asertivas de regulación emocional frente a situaciones de la vida cotidiana. Del mismo modo, los estilos de apego están profundamente relacionados con la satisfacción y el bienestar psicosocial de la persona.

El objetivo general de esta investigación es describir la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos de 18 a 45 años del municipio de Girardot, Cundinamarca.

El enfoque de este proyecto es cuantitativo, con alcance correlacional; el diseño utilizado es el no experimental, de tipo transeccional. La muestra está conformada por 312 adultos del municipio de Girardot. Se utilizaron dos pruebas, las cuales están enfocadas en medir las variables de estudio. Los resultados obtenidos evidenciaron que la mayoría de la muestra estudiada se ubicó en el rango del estilo de apego inseguro (ansioso y evitativo), con variados niveles de regulación emocional.

El desarrollo de esta investigación dio como resultado una relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos, por lo tanto, es pertinente resaltar la importancia de que los padres de familia utilicen pautas de crianza asertivas, contribuyendo al buen desarrollo personal, emocional y social de sus hijos.

Palabras clave: Emociones, apego, regulación emocional, adultos, apego seguro, apego evitativo.

Abstract

The attachment style developed by a person in childhood often has an important influence on the processes of adulthood, in order to generate assertive strategies of emotional regulation in the face of daily life situations. Similarly, attachment styles are deeply related to the satisfaction and psychosocial well-being of the person.

The general objective of this research is to describe the relationship between attachment styles and emotional regulation strategies in adults aged 18 to 45 years in the municipality of Girardot, Cundinamarca.

The approach of this project is quantitative, with correlational scope; the design used is non-experimental, of transactional type. The sample is made up of 312 adults from the municipality of Girardot. Two tests were used, which are focused on measuring the study variables. The results obtained showed that most of the sample studied was located in the range of insecure attachment style (anxious and avoidant), with varying levels of emotional regulation.

The development of this research resulted in a relationship between attachment styles and emotional regulation strategies in adults; therefore, it is pertinent to highlight the importance of parents using assertive parenting guidelines, contributing to the good personal, emotional and social development of their children.

Keywords: Emotions, attachment, emotional regulation, adults, secure attachment, avoidative attachment.

Introducción

Desde hace un poco más de una década, las emociones, los afectos, los estados de ánimo y los estilos de apego han empezado a tener gran relevancia no solo en el pensamiento o investigaciones científicas, si no en la sociedad en general, puesto que ésta se ha encargado de darle un papel mucho más importante a las emociones y las repercusiones que estas pueden tener en la cotidianidad de las personas. Estos temas han dejado de ser algo “negativo”, algo que reprimir y se están convirtiendo en un elemento asertivo que puede servir de ayuda en la toma de decisiones y la adaptación a los diferentes entornos de la vida. (Moreno, 2012; Lopez Perez, Fernandez Pinto, & Márquez González, 2008)

Durante la etapa adulta se producen innumerables cambios a nivel biológico, cognitivo, conductual y social, y es por esto que se considera la importancia de que las personas tengan o adquieran recursos en el área emocional desde su infancia para que dichos cambios en el futuro puedan ser afrontados de la mejor manera.

Por otro lado, la teoría del apego es una de las perspectivas que tiene mayor fuerza a la hora de la comprensión de las relaciones cercanas. El apego es concebido como una necesidad universal humana, donde se forman vínculos afectivos a corto, mediano y largo plazo; es también donde se obtiene protección y seguridad. Este principio se dio para brindar un concepto más claro entre los niños y los padres, pero poco a poco se fue aplicando a la comprensión de las relaciones adultas y al desarrollo de estas. (Hanoos, 2020; Mestre & Guil, 2012)

Los diferentes estilos de apego pueden ser asociados a ciertas emociones y también se relacionan con la forma de expresión y regulación de estas; de este modo. Es por esto por lo que las estrategias de regulación emocional que se emplean durante la adultez son el resultado del proceso de las pautas de crianza aplicadas por los cuidadores o progenitores desde el inicio del

ciclo vital del niño y que van enlazadas directamente con la salud mental, la cual es de gran importancia puesto que genera un equilibrio en el individuo, y le permite desenvolverse en todos sus contextos. (Hanoos, 2020; Mestre & Guil, 2012)

De esta manera, aun cuando la relación entre apego y regulación emocional está documentada, aún faltan estudios que profundicen la exploración del enlace que tienen dichas variables, donde un apego seguro se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones saludables con otros, mientras que su ausencia parece estar relacionada con problemas emocionales y conductuales en distintos ambientes a lo largo de los años. (Bar-On, 2006; Cabello González, Fernández, Ruiz Aranda, & Extremera, 2006).

Diversas investigaciones han encontrado cambios en aspectos emocionales derivados de los distintos estilos de apego, tales como la optimización del afecto, la intensidad emocional, el uso de estrategias de regulación emocional, entre otros. (Moreno, 2012; Lopez Perez, Fernandez Pinto, & Márquez González, 2008).

La presente investigación se enfoca en determinar la correlación que existe entre los diferentes estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos, partiendo de una recopilación teórica que fundamenta los procesos ya identificados sobre el mismo. Este estudio se encuentra dirigido a adultos, debido a los aumentos de cifras en violencia intrafamiliar, trastornos depresivos, trastornos de ansiedad y suicidios en los últimos años, a causa de no manejar estrategias de regulación asertivas.

1. Planteamiento del Problema

La regulación emocional es la capacidad que desarrollan todas las personas para manejar sus emociones, de una manera apropiada y asertiva en diferentes momentos de la vida cotidiana; lo que permite dar respuestas satisfactorias a las situaciones que se presentan, teniendo en cuenta las experiencias y desarrollo de éstas. Al no contar con estas capacidades la posibilidad de establecer relaciones afectivas sanas, equilibradas y de poder generar regulación emocional funcional se verá seriamente mermada (López, Fernández, & Márquez, 2008; Rendón, 2007).

En cuanto a los estudios realizados en Colombia se evidenció que la relación entre estas dos variables aún se encuentra en investigación, siendo necesario ampliar y reforzar la conceptualización teórica respecto a la regulación emocional en función de las características de los estilos de apego. Ahora bien, en relación con el departamento de Cundinamarca, más específicamente, en el municipio de Girardot aún no se ha realizado proyectos investigativos correlacionando dichas variables, por ende, esta investigación pretende implantar este campo de estudio en el municipio, utilizando el concepto de regulación emocional y estilos de apego en adultos (Cabello & Fernández, 2016; Rendón, 2007).

Es importante darles un valor significativo a las emociones en el desarrollo de los seres humanos, desde la infancia se transmite y se interactúa con ellas desde las expresiones verbales y las no verbales, partiendo de un significado y tipo de contexto en el que se encuentre. En la adolescencia se presentan cambios tanto físicos, cognitivos y sociales que requieren de una estabilidad emocional adecuada a cada situación, ya que la mayoría de estos cambios van de la mano del estrés, la depresión, el maltrato, las emociones intensas y las conductas ansiosas, que facilitan el desequilibrio emocional y psicológico del individuo (Caqueo, Mena, Flores, Narea & Irrázaval, 2020; Silva, 2005).

Los estudios de regulación emocional han tomado parte importante en las diferentes problemáticas de la salud mental, en el municipio de Girardot Cundinamarca se han evidenciado grandes problemáticas de violencia y maltrato intrafamiliar, como principal detonante la falta de tolerancia en el núcleo familiar, sumado a eso, el consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Los hombres se caracterizan por desarrollar conductas agresivas y problemas de atención, mientras que las mujeres son más propensas a manifestar problemáticas de depresión y ansiedad (Aguilar, Chapetón, Contreras, & Garavito, 2013; Figueroa, 2009).

Se evidencia que la población de la ciudad de Girardot puede llegar a presentar algún tipo de problemática de salud mental, con mayor énfasis en los niños, jóvenes, adolescentes y mujeres, por su alto grado de cifras en los últimos años de violencia y maltrato, la falta de conocimiento y estudios relacionados con la regulación emocional y los estilos de apego son notorios, ya que estos poseen características específicas en los ámbitos familiares, sociales y laborales que se forman desde la niñez y transcurren en las diferentes etapas de la vida de los seres humanos (Caqueo, Mena, Flores, Narea & Irrázaval, 2020; Bazán, 2017).

Lo anteriormente planteado lleva a desarrollar la siguiente pregunta de investigación:
¿Cuál es la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos de 18 a 45 años del municipio de Girardot, Cundinamarca?

2. Justificación

La salud mental es un factor importante dentro del desarrollo del ciclo vital de las personas, puesto que afecta el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento en todas las áreas personales, laborales y sociales, etc. La salud mental también se ve afectada por un panorama de violencia, problemas de alcohol y drogas, preocupaciones o miedos excesivos, cambios radicales de humor, pensamientos suicidas, que son el resultado de malos procesos de regulación emocional (Sosa, Crespo, y Garcia, 2018; Villarreal, 2014).

Esto se puede evidenciar en la encuesta de salud mental en Colombia en la cual se da a conocer que los adultos de 18 a 44 años presentan 5 o más síntomas de ansiedad en un 9% de las mujeres y el 3,3% de los hombres. Además, respecto al número de síntomas depresivos el 4,9% de las mujeres y el 3,2% de los hombres manifiestan más de 7 síntomas, lo que indica una fuerte alarma sobre los inadecuados procesos de regulación emocional que van ligados a las pautas de crianza utilizadas desde su infancia y que se ven reflejadas en posibles trastornos durante la vida adulta (Minsalud y Colciencias, 2015; Manzanares, 2012).

A pesar de los esfuerzos de instituciones públicas y privadas, y de la creación de leyes para la protección de la niñez y adolescencia, los índices de violencia parecen no disminuir, si no que al contrario las tasas de muerte por dichos actos aumentan. Es así como en el año 2019 en Colombia se presentaron 28.277 muertes por violencia intrafamiliar y 2.643 muertes por suicidio (Medicina Legal y Ciencias Forenses, 2019).

Las anteriores cifras indican que las estrategias de regulación emocional juegan un papel importante desde la niñez hasta la adultez, mostrando que se debe proveer una buena salud mental y adecuados mecanismos para poder regular las emociones en los diversos escenarios en que se ven envueltos los niños, adolescentes y adultos, evitando así dichas consecuencias. En

dicha información también son relevantes los diferentes estilos de apego, los cuales se definen como la base de los vínculos afectivos, y estos deben ser sólidos y constantes, puesto que será fundamental para las relaciones interpersonales, sociales y afectivas a lo largo de la vida de las personas. (Sosa, Crespo, y Garcia, 2018; Cabello & Fernández, 2016).

Ahora bien, en cuanto a los estilos de apego se conoce que el apego seguro manifiesta comportamientos activos, independientes y relaciones interpersonales e intrapersonales estables, con grandes posibilidades de llevar una vida plena y equilibrada. Por otra parte, el apego ansioso se caracteriza por expresar emociones o sentimientos contrapuestos que generalmente dan como consecuencia angustia, temor y en mayor escala dependencia emocional y dificultad para relacionarse con otros. Es por esto por lo que se ve afectado su contexto y sus relaciones afectivas, ya que no le permite aplicar estrategias de regulación emocional pertinentes (Sánchez & Manzanares, 2012; Brando, Valera, & Zárate, 2008).

Respecto al apego evitativo, este puede ser identificado cuando se presentan conductas de distanciamiento emocional que son desarrolladas por la baja autoestima, inseguridad y desconfianza, donde las personas se sienten poco queridas y valoradas, desencadenando en la edad adulta sentimientos de rechazo a la intimidad con otros y contención de emociones. Por último, se encuentra el estilo de apego desorganizado, el cual se puede establecer como una combinación entre el apego ansioso y el evitativo, además de que se conoce como una carencia total de apego (Silva, 2005; Delgado, 2004).

Con lo anterior se evidencia que si no se posee un estilo de apego seguro y unas estrategias asertivas de regulación emocional se pueden desencadenar problemáticas emocionales o conductuales que repercuten en conflictos familiares, de pareja, aislamiento social, problemas económicos, enfermedades cardíacas, daños así mismo o a otros llevando

incluso a la muerte. (Velázquez, 2019; Rendón, 2007). Por lo tanto, este proyecto es importante ya que brindará información relevante sobre la correlación entre la regulación emocional y los estilos de apego en adultos, en el municipio de Girardot, logrando así dejar cimientos para futuras investigaciones o desarrollo de programas que aporten a disminuir dicha problemática.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Describir la relación entre los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos de 18 a 45 años del municipio de Girardot, Cundinamarca.

3.2 Objetivos específicos

- Identificar los estilos de apego de la muestra seleccionada en el municipio de Girardot.
- Caracterizar las estrategias de regulación emocional de los adultos entre 18 a 45 años del municipio de Girardot.
- Establecer la correlación que existe entre los estilos de apego y la regulación emocional, teniendo en cuenta el género de la muestra seleccionada en el municipio de Girardot.

4. Marco Referencial

4.1 Marco teórico

4.1.1 *Las emociones*

Las emociones son esenciales para la adaptación, ya que estas facilitan la toma de decisiones, las respuestas motoras rápidas y promueven el aprendizaje, conociendo aspectos ambientales, sociales y personales, los detonantes de estas son reflejados en el transcurso de la vida en la personalidad del individuo, cuando se controlan o se manejan adecuadamente se puede presentar alteraciones en el desarrollo de psicopatología, en la regulación emocional se evidencia un conjunto de procesos de control que permite identificar en cómo, cuándo, cuánto y cuál emoción es experimentada y condenada (Blanco, 2019; Figueroa, 2009).

El desarrollo emocional y autorregulación en los individuos empieza a desarrollarse en los niños desde sus primeros meses se evidencian gesticulaciones faciales propias de disgustos o alegrías que no se enfatizan en algo específico, pasando los meses los progenitores juegan un papel importante en el desarrollo de esa autorregulación referenciando las experiencias sociales y ambientales de los niños, ese desarrollo emocional va dirigido en las expresiones del lenguaje que el niño va adquiriendo e identificando que son de gran ayuda para una adecuada autorregulación (Bazán, 2017; Sistema Educativo “Unoi”, 2015; Figueroa, 2009).

La autorregulación en niños es un factor fundamental al momento evidenciar los entornos sociales y cotidianos en los que se presenten, esta permite regular nuestros pensamientos, conductas e afectaciones con el fin de un objetivo, en los niños se identifica un impacto continuo en el manejo del estrés, manejo de situación y activación de patrones cuando se presenta un adecuado manejo de la autorregulación, unos de las problemáticas más evidenciadas en los niños en la escuela son los inconvenientes de conducta algunas investigaciones arrojan el grado de

influencia que posee la autorregulación en procesos de reglas de convivencias, su significado y valor dando paso a aspectos de iniciativa que fortalezcan las dimensiones del desarrollo, en otros estudios identifican la autorregulación como componente de la metacognición y su vínculo con el aprendizaje profundo frente al aprendizaje superficial (Bazán, 2017; Sistema Educativo “Unoi”, 2015; Whitebread & Basilio, 2012).

El aprendizaje evaluado desde la autorregulación evidencia posturas tanto del estudiante como del educador permitiendo así una intención en el conocimiento y la perspectivas personales, si ese constructivismo endógeno es centrado en las personas y sus características que autorregulan el aprendizaje efectivo; esta resolución de problemas entre el aprendizaje y la autorregulación se evidencia en una interacción entre las estrategias, individuos involucrados y procesos a evaluar (Villarreal, 2014; Sánchez & Manzanares, 2012)

4.1.2 Factores externos e internos

Los factores extrínsecos (o externos) incluyen la forma en que los cuidadores modelan y socializan las respuestas emocionales del niño, las estrategias utilizadas para ayudar al niño a regular sus emociones, el proveer de un ambiente de apoyo y cuidado para favorecer su socialización, además de los hermanos y pares, influyen en la forma que el niño utilice estrategias de autocontrol (Angúlo, Estévez, Iriarte, & Troyas, 2019; Cabello & Fernández, 2016).

Por otro lado, los factores intrínsecos (o internos) son las diferencias individuales que se consideran “innatas”, como la predisposición temperamental, algunas habilidades cognitivas y los sistemas neurológicos y fisiológicos involucrados en el control de la emoción Vargas Gutiérrez & Muñoz Martínez, 2013; Silva, 2005).

4.1.3 *Modelo de regulación emocional según Gross*

Este modelo propone que la regulación emocional puede estudiarse desde el lugar o el momento donde entra en acción la estrategia de regulación que se produce durante el proceso de la emoción. A este proceso Gross (2002; 2000; 1998) lo dividió en varias fases, las cuales son: situación, atención, interpretación y respuesta. Para cada una de las fases se plantea unas estrategias distintas de regulación emocional. Y de una manera general estas fases se pueden dividir en dos grupos que son: la regulación centrada en los antecedentes de la emoción y la regulación centrada en la respuesta emocional.

En este esquema de procesos, existirían dos aspectos de gran importancia. Por un lado, la manera en que se expresan las emociones, es decir como la persona representa en su mente las emociones y las toma como parte de ella de manera consiente). Por otra parte, el cuándo y la forma en que se implementan estrategias para regular las emociones. Los cinco elementos de este modelo son:

- ***Selección de la situación:*** cada persona puede controlar el hecho de exponerse a varias situaciones o no. Es decir, algunas situaciones que se han vivido y que han generado malestar o emociones negativas, ayudan al aprendizaje evitativo de estas. En cuanto a las experiencias positivas lo que el autor denomina selectividad socioemocional.
- ***Modificación de la situación:*** cuando la persona ya se encuentra en una situación, intentará cambiar algunos elementos para modificar el impacto emocional o cual podría verse también como una estrategia de afrontamiento centrada en el problema.
- ***Despliegue atencional:*** aquí se puede modificar el foco atencional y colocarlo en el objeto, acción o aspecto que se desee en el momento.

- **Cambio cognitivo:** se refiere a cuál de los posibles significados pueden ser elegidos de una situación.
- **Modulación de la respuesta:** la modulación de la respuesta se refiere a influenciar estas tendencias de acción una vez que se ha iniciado la acción.

(Gross, 2002; 2000; 1998)

Como se aprecia en el modelo, las cuatro primeras estrategias estarían centradas en los antecedentes, mientras que la última abarcaría la respuesta emocional. Por ende, este modelo es útil para comprender el fenómeno, pero aún no aclara profundamente cuáles estrategias serían dañinas o desadaptativas.

Durante los años, diferentes autores han venido proyectando la regulación emocional desde diferentes enfoques y perspectivas, desde la terapia cognitivo-conductual se trata de ajustar respuestas que estas experimentan a través de la emoción logrando bienestar (Thomson, 2007; 1994; 1991).

La regulación emocional adquiere mucha importancia desde la infancia, es notable que la comunicación entre una madre y un bebé tiene una dinámica compuesta por distintas pautas que se repiten a medida que transcurre el tiempo. Inicialmente el niño posee una heteroregulación o también llamada regulación diádica, donde necesita de sus cuidadores primarios y su ambiente para poder suplir no solo sus necesidades fisiológicas, si no para poder regular adecuadamente sus sentimientos y emociones (Raznoszczyk de Schejtman, 2006; Vardy & R. de Schejtman, 2006).

Esta heteroregulación o regulación diádica se fundamenta en 4 fases importantes para las pautas de comunicación que son:

- **Fase de sintonización:** en esta fase el infante y su cuidadora o cuidador entablan un tiempo de complicidad y comprensión donde sus sentimientos son de tranquilidad, calma y amor.
- **Fase de ruptura:** en esta fase cualquier acontecimiento puede detonar un rompimiento en la sintonización que se había generado entre el bebé y su cuidadora, provocando en éste un estado de alarma, angustia y detonación (Carbonell Blanco & García Rodríguez, 2019; Sánchez López, 2007).
- **Fase de reparación:** en esta fase la cuidadora o madre genera un mensaje de tranquilidad, paz y reconocimiento donde se restablecerá la sintonización creada al inicio de la comunicación, es aquí donde el infante aprende que luego de la ruptura habrá una reparación de esta, lo cual no implicaría peligro para él y su mundo seguirá seguro (Sistema Educativo “Unoi”, 2015; Bazán, 2017; Whitebread & Basilio, 2012).
- **Fase de asimilación:** durante esta fase el bebé asimila cada uno de los cambios ocurridos junto con sus consecuencias o impactos, lo cual le ayudará a ir estructurando esas impresiones y volverlas parte de sí mismo (Carbonell Blanco & García Rodríguez, 2019; Sánchez López, 2007).

Luego de esto se debe tener en cuenta que llega otra etapa en la regulación emocional y es la correulación. Al llegar a este punto, muchos de los padres aún no se acostumbran al cambio que implica esta etapa, tanto en los aspectos físicos como los emocionales, y por tanto de crianza. Uno de los problemas que son más frecuentes en la niñez, es la transición de la hetero regulación a la correulación. En otras palabras, el control ejercido por los padres sobre la conducta de los hijos se ve afectado, y ahora tanto el padre como el hijo comparten el poder (Raznoszczyk de Schejtman, 2006; Vardy & R. de Schejtman, 2006).

Donde es necesario lograr soltar, enseñándoles por medio de imitación o modificación de conducta como deben regular sus emociones, es un trabajo en conjunto formando así un niño capaz de tomar decisiones basado en un juicio previo de sus alternativas, capaz de enfrentar los resultados de esas decisiones sin miedo o temor a estos, y aprender de ellas, sean aciertos o sean errores. Es aquí donde su base segura se ve más reflejada en cada uno de sus patrones de conducta y frente a cada una de las situaciones adversas que se manifiestan a través de los años avanzados de vida (Carbonell Blanco & García Rodríguez, 2019; Sánchez López, 2007).

Las secuencias comunicativas de la regulación mutua en función de las acciones del momento y anticipaciones logradas por el interlocutor, le brindan mayor seguridad, además al ver a su madre involucrada en el proceso le ayuda a manejar mejor su estrés, frustración y a controlar un poco más sus impulsos, también utilizando determinadas estrategias para lograr el objetivo propuesto (Bazán, 2017; Sistema Educativo “Unoi”, 2015; Whitebread & Basilio, 2012).

4.1.4 Desregulación emocional

La desregulación afectiva supone un fallo en los mecanismos eficientes para manejar lo que siente una persona. Puede ser que le hayan enseñado a no ponerse en contacto con lo que se siente, etiquetarlo inadecuadamente, o que le hayan dado modelos inadecuados para bajar su intensidad. Pero es muy importante tener en cuenta que dicha regulación es una habilidad que se puede aprender y entrenar (Páez & Rovella, 2019; Silva, 2005).

Las emociones brindan a los individuos importantes datos sobre cada uno y además sobre el contexto en el que se encuentran y la relación con estos. La habilidad de un niño de identificar, comprender e integrar la información emocional y al mismo tiempo manejar la información de

acuerdo con sus metas tanto personales como interpersonales o sociales es lo más relevante de la regulación emocional. Adicionalmente, un elemento que posee gran influencia en cuanto al desarrollo emocional desde la niñez es el estilo de apego adquirido por el niño a través de las pautas de crianza de sus progenitores. (Henao & García, 2009; Silva, 2005). Teniendo en cuenta lo anterior, se abordarán a continuación los diferentes estilos de apego, según la perspectiva de varios autores.

4.1.5 Estilos de apego

John Bowlby (1998; 1986), fue un psicólogo y psiquiatra, que durante varios años, laboró en una clínica especializada en niños y debido a sus investigaciones, planteó la teoría de los tipos de apego, la que conceptualizó como niveles de las personas a establecer vínculos afectivos sólidos con personas determinadas a través de la vida. El comportamiento de apego es todo aquel que permite al sujeto conseguir o mantener proximidad con otra persona diferenciada y generalmente considerada más fuerte y/o sabia, propio del ser humano. La experiencia que tienen los niños de sus lazos afectivos con sus padres es fundamental para las relaciones interpersonales y afectivas más adelante (Figuerola, 2009; Garrido, 2006).

La calidad del apego depende principalmente de que tan asertivas sean las estrategias de regulación emocional. Con base en la expresión y regulación emocional, se estructuró una serie de niveles de apego, los cuales fueron desarrollados a través de un procedimiento de laboratorio denominado “situación extraña”, que se realizaba madre-hijo, clasificando los siguientes niveles: seguro, inseguro evitativo y ambivalente (Blanco, 2019; Basilio & Whitebread, 2012).

El estilo de apego seguro posee comportamientos de exploración constante, sin embargo se molesta cuando el progenitor se separa, pero cuando este regresa emite respuestas positivas y suelen calmarse con facilidad; por otro lado, los niños con apego evitativo presentan

comportamientos de distanciamiento y no lloran en el momento que el cuidador se retira, puesto que su atención se focaliza en los juguetes y evitan el contacto cercano; finalmente, los niños con apego ambivalente reaccionan fuertemente a la separación, presentan conductas ansiosas y de protesta como llorar y aferrarse, suelen mostrar rabia, no se calman con facilidad y no retoman la exploración (Figueroa, 2009; Garrido, 2006).

El apego seguro se caracteriza por tener muy marcadas las expresiones faciales de alegría, en cuanto al manejo en la rabia señalan que dichas personas seguras tienden a aceptar su ira, expresando su enojo controladamente y buscando rápidamente soluciones a sus dificultades. Por esto sus niveles de ansiedad y depresión tienden a ser más bajos, además de los niveles de tristeza y apatía. Además, poseen más experiencia emocional, puesto que interactúan con una mayor cantidad de individuos en su red social. Los adultos seguros realizan relatos coherentes y consistentes de su infancia, integran experiencias distintas, reflexionan acerca de sus vivencias y poseen sentido de equilibrio (Vargas, Gutiérrez, Muñoz, & Martínez, 2013; Rendón, 2007).

En cuanto al *apego ansioso*, durante la infancia se caracteriza por el exceso de ansiedad frente a la separación del cuidador y gran dificultad de calma a la hora de volver este; colocando el miedo como la emoción más fuerte en este apego, también manejando altos niveles de ansiedad, inseguridad, lo cual indica una baja tolerancia al dolor y a la frustración. Dichos comportamientos se asocian a un conflicto interno donde se encuentran emociones como rabia, estrés, enojo y depresión entre otros. Las personas indiferentes no realizan relatos coherentes, ni tampoco completos, ya que tienen varios vacíos en la memoria, tienden a minimizar la importancia del apego, sin embargo, tienen una imagen buena de los cuidadores o figuras del apego pero no logran dar ejemplos concretos de ello y suelen negar experiencias negativas (Bazán, 2017; Hervás & Moral, 2017).

Por otro lado, el *apego evitativo* se caracteriza por la ausencia del enojo y la angustia frente a la separación de la persona cuidadora y su indiferencia hacia ella cuando regresa, produciendo una autosuficiencia compulsiva y la indiferencia con los demás. Los adultos preocupados se aprecian rabiosos, otorgan relatos detallados de los conflictos que tuvieron con sus figuras de apego, oscilan entre evaluaciones positivas y negativas sin notarlo y su lenguaje suele ser confuso, vago y poco claro. Sin embargo, en el apego evitativo se caracteriza por invalidar las emociones y manifestar un sentido aversión al contacto cercano, se dice que estos cuidadores se rigen a través de castigos físicos y retirada del amor (Blanco, 2019; Basilio & Whitebread, 2012).

Ahora bien, el *apego desorganizado* se identifica cuando el niño presenta confusiones sobre las conducta de sus cuidadores o progenitores, en un entorno de agresividad, violencia y malos tratos en el que el niño se ve involucrado, este también es identificado como desorganizado ya que presenta una mezcla de conductas desagradables con el deseo de querer estar al lado de sus padres, algunas alteraciones que produce este apego son las problemáticas de conducta, bajo autoestima, agresividad y depresión (Sanchis, 2020; Hervás & Moral, 2017).

4.1.6 Relación entre estilos de apego y regulación emocional

Algunas investigaciones afirman que existen ciertas emociones que afectan negativamente a la salud física, entre estas se encuentra el estrés, la ansiedad, la depresión; las cuales pueden desencadenar enfermedades como problemas cardíacos, artritis, hipertensión arterial, entre otras. Sin embargo, también existen emociones que impactan nuestra vida de manera positiva como la alegría, la tranquilidad, la confianza y seguridad y ayudan notoriamente a mejorar el bienestar emocional (Hervás & Moral, 2017; Heras, Cepa & Lara, 2016).

Teniendo en cuenta lo anterior, es pertinente reconocer que una de las habilidades más importantes que desarrolla el ser humano es la regulación emocional, ya que saber reconocer, percibir y controlar lo que se siente y ayuda a enfrentar las diferentes situaciones que el diario vivir presenta, de manera eficaz y poder enfrentar los obstáculos que se presentan en la vida cotidiana. Para esto se debe entender que la emoción es corta y es un cambio en el cuerpo, que es producido como respuesta a un estímulo externo, la cual prepara al individuo para actuar en determinada manera, en distintas situaciones (Galán Rodríguez, 2020; Aceros, 2018).

En los contextos sociales los seres humanos poseen habilidades de naturaleza, cada individuo procesa y enfatiza su papel de acuerdo a su regulación emocional, es por eso que los autores Brenner & Salovey (2017; 1997) resaltan tres tipos de procesos de regulación: regulación emocional, regulación del contexto y la regulación de la conducta por las emociones; planteando un equilibrio entre las fuerzas de lo interno y lo externo, logrando encajar positivamente el control de las emociones del individuo.

Se evidencian distintos contextos y problemáticas, las respuestas adaptativas ayudan a forjar habilidades pertinentes para una adecuada regulación emocional. Además, distintos factores que aportan positiva o negativamente al momento de hablar de la regulación emocional, una de ellas es la teoría de apego o estilos de apego que posee cada individuo, desde niños se pueden encontrar estas figuras de apego en los padres, ya que estos cubren las necesidades primarias y es posible encontrar protección en ellos, el claro ejemplo de un niño cuando lo llevan por primera vez a un jardín: él desconoce no solo las personas con la que está si no el lugar donde se encuentra, así transcurren los días hasta que el niño identifique que es un lugar seguro y está con personas que lo protegen; esta teoría fue creada por Bowlby (1998; 1986; 1980) para

establecer conductas cognitivas y emocionales que le permita al niño a establecer un vínculo favorable.

El ser humano desde sus inicios enfoca sus comportamientos en lo cognitivo, emocional y conductual, al pasar del tiempo van tomando más fuerza y significado en la vida, así, es importante mencionar que las emociones no son positivas ni negativas; cada una tiene una función específica y por tanto no deben ser reprimidas, ya que son un elemento fundamental para la toma de decisiones y la adaptación a distintos espacios (Gómez & Calleja, 2016; Rendón, 2007).

Por otro lado, las investigaciones en torno al apego han dado lugar a la vinculación de los estilos de apego con la regulación emocional durante la vida adulta. Planteando así 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 (Mikul Ic, Crespi, & Radusky, 2015; Loinaz & Echeburúa, 2012; Silva, 2005).

4.2 Marco conceptual

Es importante tener conocimiento sobre el término emoción, desde la perspectiva biológica es la reacción que toma el individuo sobre una determinada situación de la vida cotidiana, estas son observables ya que son producidas por la activación neurológica, puede llegar hacer en acuerdo o desacuerdo, las positivas producen un acercamiento a la situación, y las negativas generan una evitación o alejamiento (Hervás & Moral, 2017; Gómez & Calleja, 2016).

La regulación emocional se identifica como una estrategia que permite disminuir, aumentar o mantener un estado afectivo buscando la más adecuada para cada situación en la que se enfrentan los seres humanos, desde que una persona nace, se incorporan dimensiones fundamentales únicas para dicha supervivencia estas pueden identificarse en la cognitivo,

emocional y las conductas de estos mismo (Cabello & Fernández, 2016; Vargas & Muñoz, 2013).

Para Gross (1997; 1991) la regulación emocional la define como el transcurso que da el individuo a las emociones que experimentan evidenciando cuando suceden, como las experimentan y las expresan, desde la perspectiva psicológica la regulación emocional es vista como un vínculo del adecuado manejo de la salud, desde la conducta se deben reconocer e identificar la personalidad de los individuos, reconocido y plasmado su desarrollo durante las diferentes etapas, una interacción con los significados y propuestas dadas en la regulación emocional, desde el sistema de respuestas de tipo orgánico y fenomenológico (Hervás & Moral, 2017; Vargas & Muñoz, 2013).

Se visualizaron algunas estrategias elaboradas por Gross y Thompson (2007; 2002; 2000) para el proceso emocional y la exposición de la conducta siendo estas la selección de la simulación (SS) que conlleva a lograr identificar escenarios que permitan la experimentación de emociones ya sean negativas o positivas que le permita generar respuestas a una regulación, la modificación de la situación (MS) que es la modificación que obtiene el individuo para moldear a situación y el impacto emocional que esta le produce, promocionando el control de las emociones en cambios cognoscitivos o contextos ambientales, el despliegue de atención (DA) que trata de desviar la proyección sobre la situación en la que le procese las emociones y esta poderlas influenciar, se puede manejar por la distracción por otro foco de atención y con la concentración el Cambio cognoscitivo (CC) que es el cambio significativo que el ser humano le da a una situación de acuerdo a la importancia de sus relaciones emocionales y la modificación de las respuestas (MR) que se evidencia directamente la influencia del individuo para los

cambios y modificación de las diferentes respuestas fisiológicas cognitivas y emociones (Vargas & Muñoz, 2013; Martínez & Sánchez, 2009).

La teoría de apego o estilos de apegos es visto como la necesidad que posee cada individuo para formar vínculos afectivos, se encuentran estas figuras de apegos en los padres ya que estos cubren las necesidades primarias de los niños y estos sienten su protección (Hervás Moral, 2017; Garrido, 2006).

Se identificaron las categorías en las que se podían evidenciar el estilo de apego que poseía el niño, inicialmente se identificaron tres, las cuales los autores las denominan la conducta de exploración activa con una respuesta positiva, la segunda una conducta de distanciamiento y por último la ambivalente que detonan la conductas ansiosas por las separaciones de sus progenitores, la observación llevó a una cuarta categoría en la que veía involucrado la regulación emocional de acuerdo a las conductas que tomaba el niño frente a sus padres, tomando como base que las conductas y relaciones actuales se ven reflejadas en el transcurso de la vida (Martínez & Sánchez, 2009; Garrido, 2006).

En los adultos se plantearon tres categorías siendo estas, el seguro, indiferente y el preocupado, que de acuerdo a su categoría se evidenciaban su relatos, el primero poseía en su dialecto confiable con recuerdos propias, el siguiente evidencia es un historia sucesos incoherentes con recuerdos nulos, y por último sus relatos son desagradables con dificultades con sus progenitores o figuras de apego, se puede identificar la importancia que se debía tener en este equilibrio de redes de apego, que desde niño se evidencia y se deben estudiar para evitar para el bienestar cognitivo, emocional y conductual durante el transcurso de la vida (Martínez & Sánchez, 2009; Garrido, 2006).

4.3 Estado del arte

El análisis del comportamiento desde la regulación emocional identificado y plasmado desde la psicología clínica y su desarrollo durante la época, se identifica una corta interacción con los significados y propuestas dadas en la regulación emocional, desde el sistema de respuestas de tipo orgánico y fenomenológico (Aceros, 2018; Pérez & Calleja, 2016).

Algunas perspectivas en un gran detonante para que la regulación se lleve a cabo de forma positiva, la forma en la que el individuo toma decisiones y se propone a un proceso automático de regulación, esto se logra cuando el individuo es consciente y quiere llegar a lograr una disminución de energía que le permita un bienestar para su vida (Richaud, Mesurado, & Minzi, 2019; Sánchez, 2012).

Gross y Thompson (2007; 1997; 1991) consideran que el individuo le debe apostar a las duraciones en las que evidencia un cambio de emoción determinando el momento que se den sin importar que esta sea positiva o negativa, estas se deben basar en los estilos de vida del individuo, también afirman que las personas son autónomas para decidir el tipo de estrategia que quiere tomar para lograr ese objetivo o tomar dominio de su regulación ya que esta la puede lograr antes durante o después de este suceda lo que se debe de tener en cuenta son los contextos en los que se rodea cada individuo.

Desde el área de la psicología se establece el adecuado manejo del funcionamiento de la salud, desde las conductas se deben reconocer e identificar la personalidad de los individuos a tratar desde la interacción con la regulación emocional, los autores Gresham y Gullone (2012) realizan sus aportes relacionados con los vínculos entre los padres y sus hijos y los aportes que influyen en la comunicación. En los estudios identificaron que los individuos poseen estrategias

de evaluación emocional cuando sus rasgos de personalidad son abiertos a sus sentimientos, en relación con los rasgos neuróticos poseen estrategias de supresión.

De acuerdo con los autores Franco, Martínez & Sánchez (2009) y al Sistema Educativo “Unoi” (2015) las estrategias de regulación emocional son exitosas cuando se permite que el individuo interiorice sobre sí mismo, sus expectativas y sus objetivos, la toma de las decisiones sobre su misma y como desean plantear sus estrategias permite una regulación emocional, para llegar a ese objetivo logrando cambiar esa duración y la intensidad que se tenía de esa emoción, si ya se ha comprendido es una posibilidad de adaptación que no conlleva a una alteración positiva o negativa, se trata de identificar los expectativas tanto individual como social de cada individuo.

De acuerdo a las experiencias y desarrollo en las que se presenten las alteraciones de la emociones, es claro que cada individuo posee sensaciones negativas o positivas en relación a sus contextos naturales, estos se focalizan en alcanzar sus objetivos propio; las emociones más alteradas suelen ser las de pareja, identificado un control e interacción con el otro, basando sus emociones desde el amor propio y lo que verdaderamente siente y disfruta, algunas investigaciones arrojan procesos para regular la emoción, el desgaste físico es un detonante de las emociones, partiendo en que una persona no dura un tiempo largo con una misma emoción ejemplo ira o alegría si no que se debe de tener una autorregulación en este caso para la emoción que gaste más energía y por último tratar de modificar la condición en que producen cierta emoción y transformación de energía (Calleja & Pérez, 2016; Sánchez, 2007; Silva, 2005).

El estrés es uno de los detonantes más influyentes de acuerdo con las categorías de apego en las que se encuentre el individuo de acuerdo con las grandes investigaciones el estilo seguro identifica el estrés y sus consecuencias logrando buscar ayuda, el evitativo se rige por normas

que limitan la afirmación del estrés y por último el estilo ambivalente con un cuidado al estrés reprimiendo la autonomía y autocontrol (Carbonell Blanco, 2019; Sistema Educativo “Unoi”, 2015).

Según Medina, Rivera & Aguasvivas (2016) y Rendón (2017), el estilo de apego desarrollado por una persona en su infancia influye de manera significativa durante el proceso de formación de los lazos afectivos románticos, así como también en las relaciones interpersonales que tendrán en la vida adulta. Además, los tipos de apego están vinculados con la calidad y satisfacción que se tenga en una relación conyugal, esto es confirmado por varios terapeutas de pareja. Siendo importante el enlace que realizan dos personas con un apego seguro, puesto que esto está directamente asociado con rangos altos de satisfacción y por el contrario los estilos de apego ansioso y evitativos están asociados con rangos bajos.

El objetivo de esa revisión teórica fue explicar el porqué de estas afirmaciones, así como detallar los procesos evolutivos mediante los cuales se adquieren las capacidades y competencias emocionales que permitirán construir relaciones de pareja sanas y satisfactorias (Guzmán, Carrasco, Vilca, & Trabucco, 2016; Cabello & Fernández, 2016).

Según Barroso (2014); Guzmán, Carrasco, Vilca, & Trabucco, (2016) en sus investigaciones sobre los estilos de apego y las dificultades de regulación emocional en estudiantes, hablaron de que el objetivo del estudio fue evidenciar a través de la evaluación, la relación existente entre las dificultades de regulación emocional y los estilos de apego en estudiantes universitarios de 4 universidades diferentes de Chile, teniendo como muestra 548 estudiantes. Las pruebas aplicadas fueron el cuestionario de Experiencias en relaciones cercanas (ECR-E) y también la escala de dificultades de regulación emocional (DERS). 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.

De acuerdo con Silva, (2005) y Barroso, (2014) quienes poseen estilos de apego seguro presentaron niveles más bajos de confusión emocional que quienes poseen estilos inseguros; asimismo, evidenciaron menores niveles de frustración, rechazo y abandono emocional, comparado de quienes poseen estilos de apego temeroso y preocupados. Asimismo, en estos últimos tipos de apego se pudieron observar niveles altos de desatención y confusión emocional a la hora de utilizar estrategias de regulación, repercutiendo en la vida cotidiana y teniendo implicaciones importantes en sus áreas de ajuste.

4.4 Marco legal

4.4.1 Implicaciones éticas

Teniendo en cuenta la ley 1090 del 2006, por el cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Por lo tanto y haciendo alusión al título II (Disposiciones Generales), artículo 2° de los principios generales, es decir los psicólogos que ejerzan en Colombia se deben regir por los siguientes principios:

- 1. Responsabilidad:** teniendo en cuenta este proyecto, es necesario cumplir este principio ya que como profesionales se deben asumir los actos y las consecuencias de estos. Es necesario ser cuidadosos y minuciosos con los procesos que se llevan a cabo, teniendo claro el profesionalismo y los estudios actuales que se debe tener.
- 2. Competencia:** para este proyecto se debe tener claro que se encuentra enfocado desde el área investigativa, con formulación de hipótesis y posibles soluciones, dando aportes como estudiantes y futuros profesionales.

3. **Estándares morales y legales:** se debe dar cumplimiento a las reglas y normas de la población en la que está enfocado el proyecto, cumplir con los horarios establecidos, no violar los derechos humanos y velar por la integridad y bienestar de los participantes.
4. **Confidencialidad:** este principio se debe tener en cuenta y es de los más importantes, pues toda la información recolectada independientemente de que sea con fines académicos se debe guardar bajo secreto profesional, la información que se reciba o perciba no puede ni debe especularse.
5. **Bienestar del usuario:** por medio del consentimiento informado se dará a conocer a la población, el proceso y la investigación que se va a llevar a cabo con los mismos, se les informará que están en total libertad de formular preguntas durante el proceso.
6. **Evaluación de técnicas:** de este principio se acoge la seguridad, respeto, y buen uso de los resultados de las pruebas a aplicar, con su respectiva interpretación.

Así mismo en el título V de los derechos, deberes, obligaciones y prohibiciones del profesional de psicología, artículo 10°, es importante tener en cuenta este artículo, ya que especifica que se debe guardar el secreto profesional y llevar registro de todo lo que se hace, con el fin de desarrollar un proceso correcto y legal.

5. Metodología

5.1 Enfoque

La presente investigación plantea el enfoque cuantitativo, puesto que permite obtener información y analizar datos en relación con unas determinadas variables, a través de la utilización de una serie de instrumentos de investigación, los cuales se convierten en las herramientas principales para darle respuesta al planteamiento del problema. Para ello se ha tenido en cuenta una comunidad del municipio de Girardot, cuyo proceso estará enfocado en la

implementación de encuestas y/o cuestionarios en la medición de datos, logrando así la comprobación y experiencia que son pasos fundamentales en dicho enfoque. Esto se alcanza a través del análisis de los resultados que dan representación numérica o estadísticas que son verificables (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014; Fernández & Díaz, 2002).

5.2 Alcance

El alcance planteado en la investigación es correlacional, toda vez que tiene como propósito indagar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. Además, este alcance mide el grado de asociación entre dos o más variables; partiendo de un análisis individual y posteriormente se establece la correlación. Tales correlaciones se sustentarán en hipótesis que serán sometidas a pruebas (Ñaupás, Mejía, & Novoa, 2014; Fernández & Díaz, 2002). Para este proyecto se establecieron dos variables o conceptos: la regulación emocional y los estilos de apego.

5.3 Diseño

El presente proyecto investigativo establece un diseño no experimental y dentro de este uno de tipo transeccional ya que observa los fenómenos tal como se dan en su contexto natural para analizarlos. Es decir que la observación y recolección de datos entre los estilos de apego y la regulación emocional en adultos en su contexto, nos harán más cercanos a la realidad cotidiana, además al ser transeccional - correlacional se podrán describir vinculaciones y asociaciones entre las variables ya mencionadas y de esa manera se dará respuesta a la investigación planteada (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014; Fernández & Díaz, 2002).

5.4 Participantes

La población serán los 150.178 habitantes del municipio de Girardot y la muestra que se evaluará será un grupo de 312 adultos que oscilan entre 18 a 45 años. Los participantes serán

seleccionados a través de un muestreo aleatorio simple, con una significancia de 95% y un margen de error de 10%. Este muestreo es una técnica en la que todos los elementos del universo que forman parte del marco muestral tienen la misma probabilidad de ser seleccionados para la muestra, a través de un sorteo (Sánchez, 2012; Salas, 2011).

5.5 Instrumentos

5.5.1 Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) es una prueba que sirve para medir la desregulación emocional en las personas. Puede ser aplicada en cualquier tipo de población y en diferentes edades (Guzmán, Ursúa, Garrido y Leiva, 2014).

Se evaluó mediante el cuestionario de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz & Roemer, 2004), La construcción original de esta escala evidencia buenos indicadores de consistencia interna ($\alpha=.93$), de fiabilidad test-retest en un periodo de 4 a 8 semanas ($\rho=.88$, $p<.01$) y de validez predictiva con comportamientos asociados con la desregulación emocional como comportamientos auto-lesivos y violencia de pareja (Gratz y Roemer, 2004). La escala original estuvo constituida por 6 sub-escalas divididas en 36 ítems: Dificultades en el control de impulsos (6 ítems), Acceso limitado a estrategias de regulación (8 ítems), Falta de aceptación emocional (6 ítems), Interferencia en conductas dirigidas a metas (5 ítems), Falta de conciencia emocional (6 ítems) y Falta de claridad emocional (5 ítems).

Sin embargo, se utilizará la versión de Hervás y Jódar (2008), al adaptar la escala al español, redujeron sus ítems desde 36 a 28 y consideraron sólo 5 sub-escalas, debido a que los factores Dificultades en el control de impulsos y Acceso limitado a estrategias de regulación, se fusionaron en uno único denominado Descontrol emocional. La sub-escalas son 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, que alude a reacciones de no aceptación del propio estrés. La adaptación al español de la DERS-E tuvo un buen nivel de consistencia interna (entre $\alpha=.73$ y $\alpha=.71$) y una buena fiabilidad test-retest en un periodo de 6 meses ($\rho=.74$, $p<.001$).

La escala cuenta con 28 ítems con un formato de respuesta Likert de 5 posiciones (desde 1 = casi nunca hasta 5 = casi siempre) y una estructura de seis factores: 1) Dificultades en el Control de Impulsos (6 ítems: “Cuando me enfado, pierdo el control sobre mis comportamientos”, por ejemplo); 2) Acceso Limitado a Estrategias de Regulación Emocional (8 ítems: “Cuando me disgusto, creo que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor”, por ejemplo); 3) Falta de Aceptación Emocional (6 ítems: “Cuando me disgusto, me siento culpable por sentirme así”, por ejemplo); 4) Interferencia en Conductas Dirigidas a Metas (5 ítems: “Cuando me altero, me cuesta concentrarme”, por ejemplo); 5) Falta de Conciencia Emocional (6 ítems invertidos: “Estoy atento/a mis sentimientos”, por ejemplo) y 6) Falta de Claridad Emocional (5 ítems: “me siento confuso/a acerca de cómo me siento”, por ejemplo) (Muñoz, Hoyos, & Konrad, 2016; Medrano & Trógolo, 2014).

5.5.2 Escala de Estilos de Apego en Adultos

La escala de estilos de apego en adultos establece los estilos de apego que puede presentar en una persona, dentro de un rango de edad entre los 18 a los 70 años.

Dentro de esta se encuentran datos sobre dos versiones de una escala construida para evaluar estilos de apego románticos/no románticos en población adulta. La técnica fue diseñada sobre la base de las propuestas teóricas de la psicóloga canadiense Bartholomew quien hace referencia a cuatro estilos de apego: seguro, evitativo, ansioso y temeroso. Sin embargo, se utilizará la versión de Casullo & Fernández (2005). El instrumento posee dos versiones o partes independientes que toman como referencia dos contextos diferenciados: el de las relaciones románticas y el de los vínculos no románticos (originalmente, 12 ítems idénticos para cada contexto relacional).

El examinado debe responder puntuando cada elemento sobre la base de una escala Likert, donde los valores de respuesta se hallan ordenados de menor a mayor en términos de frecuencia (1 equivale a casi nunca, 2 identifica a la opción a veces; 3 corresponde a la respuesta con frecuencia y 4, a casi siempre). La respuesta se escoge en función de la frecuencia con la que quien responde piensa o siente lo que cada reactivo indica. Donde, el estilo de apego seguro se hallaba representado por los ítems 1, 8 y 12; el patrón ansioso se componía de los reactivos 3, 6 y 10. El tipo temeroso se evaluaba por medio de los elementos 2, 5 y 9, en tanto que el evitativo, por los ítems 4, 7 y 11. Las ubicaciones de los elementos se repiten exactamente.

5.6 Variables

5.6.1 Estilos de apego

Los tipos de apego son aquellos que permiten a los individuos tener o mantener una relación próxima con otra persona, que se considera con más fortaleza y sabiduría que dicho sujeto. La practica o acercamiento que tienen los niños con las relaciones afectivas con los cuidadores o progenitores son imprescindibles para futuros lazos interpersonales (Figuerola, 2009; Garrido, 2006).

Durante los primeros 12 meses de vida de los niños, se entabla con los cuidadores o progenitores un lazo afectivo fuerte y es donde inicia el sentimiento de miedo a las acciones, lugares o cosas nuevas. Es aquí donde se denota que los distintos tipos de apego le van a producir al niño seguridad o inseguridades dependiendo del estilo en el que se encuentren. El primer tipo de apego es el seguro, este es el más asertivo para lograr explorar su contexto, conocer su ambiente y generar relaciones afectivas sólidas, que le brinden tranquilidad, paz y sosiego, puesto que estará allí las personas con las que se siente protegido. Por otra parte, cuando no poseen un estilo de apego seguro, tienden a contener su exploración y a sentir inseguridades que traerán consecuencias en los lazos interpersonales y en el ambiente general. (Gómez y Londoño, 2020; López, 2009).

Los tipos de apego se generan de forma instintiva y se comienza desde las perspectivas, conductas, creencias y comportamientos que tienen desde la niñez, están basadas en dos grandes aspectos que son la ansiedad del apego y la evitación de este. (Griffin, 1994; Bartholomew y Horowitz, 1991). La primera dimensión indica un menor o mayor nivel hacia la inseguridad o los sentimientos de temor, también está relacionada con el sentimiento de frustración por abandono o rechazo de los cuidadores. Por otra parte, el segundo aspecto señala el nivel de malestar que esta directamente relacionado con el acercamiento o la dependencia, que trae como consecuencia repercusiones en las relaciones con otras personas. (Fraley & Shaver, 2000, pág. 131)

5.6.2 Regulación emocional

Este concepto esta definido como la posibilidad de controlar las emociones de una manera asertiva, frente a situaciones aversivas o que le generen malestar. Es aquí donde tomo se realiza teniendo conciencia de la conexión que existe entre los pensamientos, el comportamiento y la cognición; esto conlleva a generar adecuadas estrategias de afrontamiento y autocontrol de

emociones en las situaciones de estrés (Rendón, 2007; Silva, 2005). Las emociones juegan un papel importante dentro del ciclo vital, puesto que ayuda a la motivación, la adaptación y la socialización de los individuos; logrando que evoque respuestas emocionales reguladas o desreguladas, ante un estímulo generado en sus diferentes contextos, los cuales pueden afectar directa o indirectamente las áreas psicológicas y sociales de las personas. (Orjuela, Batidas & Grisales, 2019; Hervás, 2011).

Asimismo, las emociones se encargan de que los individuos se preparen y adapten frente a acontecimientos de gran importancia, por ejemplo, cuando se siente temor frente a distintas situaciones, inmediatamente se aumenta el ritmo cardiaco y toda su expresión verbal se activa (Zerpa, 2009), produciendo tensión muscular entre otros. Todas las respuestas dadas, tanto por el cuerpo como por los pensamientos se han convertido útiles ya que estas estrategias son vitales para el cuidado de la vida de cada persona (Melamed, 2016). Existen muchos autores que realizan una organización de las estrategias de regulación emocional y que en algunos casos encuentras ciertas diferencias entre los procesos cognitivos y las técnicas de regulación implementadas por las personas (Orjuela, Batidas & Grisales, 2019; Hervás, 2011).

5.7 Procedimiento

- 1.** Identificación de la bibliografía y elaboración de los marcos de referencia, a través de una consulta minuciosa de diferentes fuentes, tales como: libros, artículos científicos, internet, investigaciones ya realizadas, tesis, entre otros. Con la finalidad de establecer una fundamentación teórica sólida para la investigación.
- 2.** Identificación de las características principales para la selección de la población y la muestra mediante muestreo aleatorio simple, con una significancia de 95% y un margen de error de 10%. Además de una evaluación del contexto a elegir, toda vez que éste debe

contar con viabilidad y disponibilidad a la hora de llevar a cabo el proceso de aplicación de pruebas y recolección de datos.

3. Búsqueda de la sustentación teórica, así como de la ficha técnica de distintas pruebas que aborden la regulación emocional en adultos y los estilos de apego, Con la finalidad de realizar un breve análisis y comparación, y posteriormente seleccionar dos pruebas que midan las variables establecidas en esta investigación. Para este proyecto se escogió la “Escala de Estilos de Apego en Adultos” y la “Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)”.
4. Socialización de la fase de aplicación de las pruebas, así como de la finalidad de estas y posterior invitación a todos los participantes del municipio de Girardot, a través de redes sociales, familiares interesados, compañeros de trabajo, compañeros de universidad, etc.
5. Aplicación de las pruebas de manera virtual debido a la contingencia sanitaria del Covid-19, a través de estos formatos elaborados, se invitarán a las personas de la muestra a participar del estudio, donde se brindará información acerca de los objetivos de la investigación, enfatizando en el carácter voluntario y confidencial que será la participación en esta.
6. Invitación a los participantes de la muestra a contactarse con el equipo investigador ante posibles preguntas sobre las pruebas o los resultados del estudio.
7. Análisis cuantitativo de los resultados obtenidos tras la aplicación de las pruebas, las cuales tienen como objetivo medir y comparar los resultados sobre las estrategias de regulación emocional y la influencia de los distintos tipos de apego, además de consolidar algunos patrones conductuales en la vida cotidiana de las personas de la muestra.

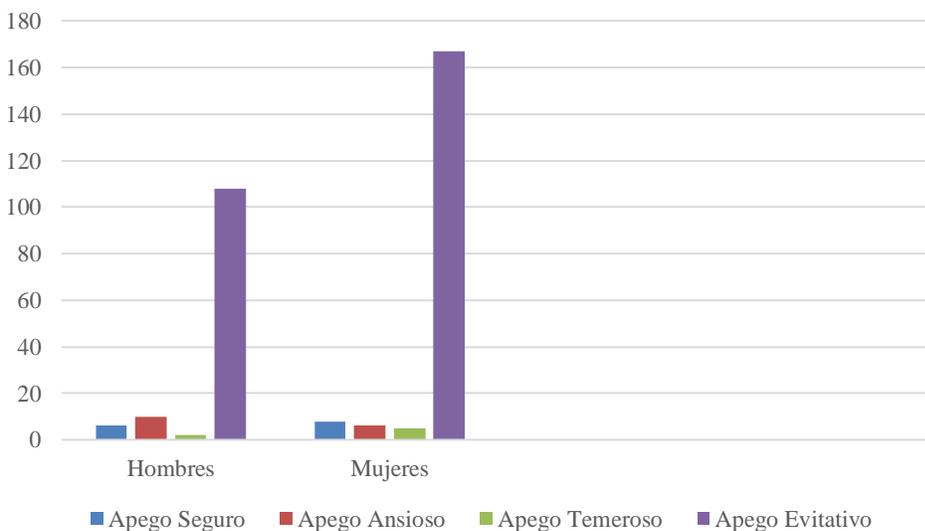
8. Análisis correlacional entre las dos variables abordadas durante el transcurso de la investigación, tomando como base los resultados obtenidos durante la fase de aplicación de pruebas y el análisis cuantitativo de los mismos.

6. Resultados

6.1 Resultados descriptivos

Durante el proceso de recolección de datos se aplicaron dos pruebas psicométricas, cuyos resultados lograron evidenciar que en cuanto a los estilos de apego románticos y tal como se muestra en la *figura 1*, el 4,8% de los hombres de la muestra se encuentran en el estilo de apego seguro; el 7,9% se ubica en el estilo de apego ansioso; el 1,6% en el estilo de apego temeroso y por último al 85,7% de los hombres de la muestra les dio como resultado el estilo de apego evitativo, siendo este último el estilo de apego más común en los resultados del estudio.

Figura 1
Estilos de apego románticos



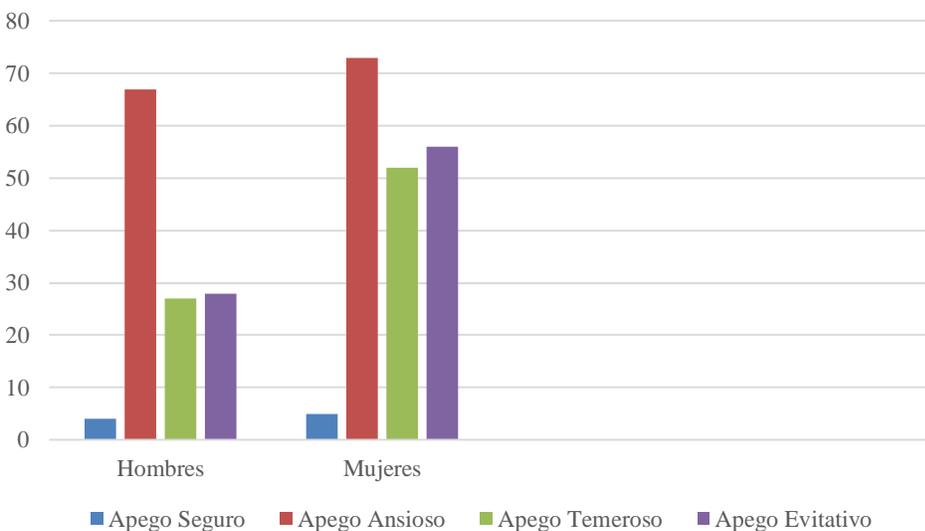
Por otro lado, como se observa en la *figura 1*, el 4,3% de las mujeres de la muestra estudiada se ubican en el estilo de apego seguro; el 3,2% se encuentran en el estilo de apego ansioso; el 2,7% en el estilo de apego temeroso y finalmente, el 89,8% de las mujeres de la

muestra se sitúan en el estilo de apego evitativo, siendo este último el más común en los resultados del estudio.

Teniendo en cuenta la anterior información, se evidenció que si bien, el estilo de apego más común en el total de la muestra fue el evitativo, las mujeres fueron un poco más frecuentes en este estilo de apego en particular.

Ahora bien, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la escala de estilos de apego no románticos, y como se observa en la **figura 2**, el 3,2% de los hombres de la muestra se encuentran en el estilo de apego seguro; el 53,2% se ubica en el estilo de apego ansioso; el 21,4% en el estilo de apego temeroso y por último al 22,2% de los hombres de la muestra les dio como resultado el estilo de apego evitativo. Se observó que el estilo de apego no romántico más frecuente fue el ansioso.

Figura 2
Estilos de apego no románticos



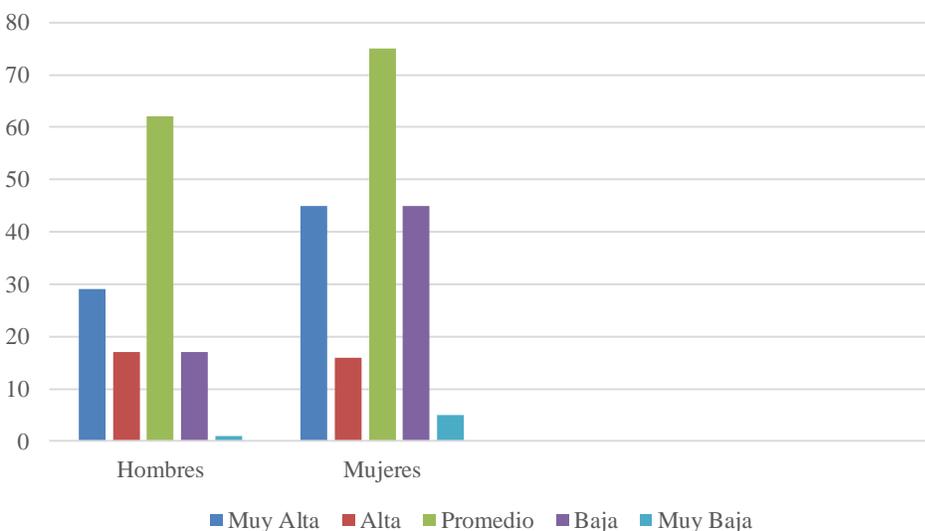
Por otro lado y como se observa en la **figura 2**, el 2,7% de las mujeres de la muestra estudiada se ubican en el estilo de apego seguro; el 39,2% se encuentran en el estilo de apego ansioso; el 28% en el estilo de apego temeroso y finalmente, el 30,1% de las mujeres de la

muestra se sitúan en el estilo de apego evitativo. Se observó que el estilo de apego no romántico menos común fue el seguro, sin embargo, en el caso de los otros tres estilos de apego, estos se mantuvieron con puntuaciones cercanas.

Teniendo en cuenta la información planteada anteriormente, se puede observar que, a diferencia de la escala de estilos de apego románticos, en este caso el apego más frecuente fue el ansioso.

Ahora bien, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y como se observa en la *figura 3*, el 23% de los hombres de la muestra estudiada presenta un muy alto nivel de regulación emocional; el 13,5% un alto nivel; el 49,2% un nivel promedio; el 13,5% un nivel bajo y el 0,8% de los hombres de la muestra poseen un muy bajo nivel de regulación emocional. Con base en lo anterior se evidencia que la mayoría de los hombres de la muestra aplican frecuentemente estrategias de regulación emocional asertivas.

Figura 3
Nivel de regulación emocional



Finalmente, teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) y como se observa en la *figura 3*, el 24,2% de las mujeres de la muestra estudiada presenta un muy alto nivel de regulación emocional; el 8,6% un alto nivel; el 40,3% un nivel promedio; el 24,2% un nivel bajo y el 2,7% de las mujeres de la muestra poseen un muy bajo nivel de regulación emocional. Teniendo en cuenta lo anterior se evidencia que la mayoría de las mujeres de la muestra dan uso frecuente de manera asertiva a sus estrategias de regulación emocional.

6.2 Prueba de normalidad

Con base en la información obtenida durante el análisis descriptivo de resultados, planteado anteriormente, y con la finalidad de determinar la normalidad de los datos recolectados durante la aplicación de las pruebas, se decidió elegir la prueba no paramétrica de Kolmogórov-Smirnov, la cual permite comprobar si las puntuaciones de la muestra siguen o no una distribución normal. Se determinó escoger esta prueba puesto que según su ficha técnica es la más adecuada para comprobar la normalidad de una muestra mayor a 50 datos.

- Hipótesis nula (H_0): Las puntuaciones de la muestra siguen una distribución normal.
- Hipótesis alternativa (H_1): Las puntuaciones de la muestra no siguen una distribución normal.

Tabla 1
Prueba de normalidad

Kolmogórov-Smirnov				
	SEXO	Estadístico	gl	Sig.
DERS	Hombre	,169	126	,001
	Mujer	,155	186	,001
ESCALA_R	Hombre	,187	126	,001
	Mujer	,118	186	,001
ESCALA_NR	Hombre	,209	126	,001

Mujer	,153	186	,001
-------	------	-----	------

Tabla 1. Normalidad significativa en $p < 0,005$

Luego de la aplicación de la prueba, y como se observa en la *tabla 1* el resultado fue de $p < 0,005$, lo cual quiere decir que los datos son normales, por lo cual se acepta la hipótesis nula (H_0) y se rechaza la hipótesis alternativa (H_1).

6.3 Prueba de correlación

Teniendo en cuenta que los valores obtenidos en la prueba de normalidad fueron paramétricos, por lo que se encuentran dentro de la normalidad necesaria para continuar con el estudio, se procedió a aplicar la prueba de correlación de Pearson, puesto que es la más adecuada para este tipo de datos y es utilizada en el ámbito investigativo para analizar estadísticamente la relación que existe entre dos variables.

Tabla 2
Correlaciones

		Correlaciones		
		DERS	ESCALA_NR	ESCALA_R
DERS	Correlación de Pearson	1	,421**	,508**
	Sig. (bilateral)		,000	,000
	N	312	312	312
ESCALA_NR	Correlación de Pearson	,421**	1	,774**
	Sig. (bilateral)	,000		,000
	N	312	312	312
ESCALA_R	Correlación de Pearson	,508**	,774**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	
	N	312	312	312

Tabla 2. **. La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (bilateral).

Como se observa en la **tabla 2** el resultado de esta prueba fue de $p < 0,01$, lo cual quiere decir que presenta 99% de confianza de que la correlación sea verdadera y 1% de probabilidad de error.

Por otro lado, y de acuerdo con las puntuaciones obtenidas en la prueba de Pearson, se puede establecer que el nivel de regulación emocional en los adultos del municipio de Girardot posee una gran relación con el estilo de apego que prevaleció durante la etapa de su infancia.

Tabla 3
Datos descriptivos de la correlación

Datos Descriptivos			
Prueba	Sexo	Datos	Estadístico
DERS	Hombre	Media	75,48
		Mediana	84,00
		Desviación estándar	21,644
		Mínimo	32
		Máximo	120
		Rango	88
	Mujer	Media	79,27
		Mediana	84,50
		Desviación estándar	24,596
		Mínimo	28
		Máximo	122
		Rango	94
ESCALA: E.A.R	Hombre	Media	6,49
		Mediana	6,00
		Desviación estándar	2,116
		Mínimo	3
	Máximo	12	
	Rango	9	
	Mujer	Media	7,57

	Mediana	8,00
	Desviación estándar	2,261
	Mínimo	3
	Máximo	12
	Rango	9
	Media	7,11
	Mediana	7,00
	Desviación estándar	1,936
	Mínimo	3
	Máximo	11
ESCALA:	Rango	8
E.A.N.R.	Media	8,20
	Mediana	8,50
	Desviación estándar	2,016
	Mínimo	3
	Máximo	12
	Rango	9

Tabla 3. Datos descriptivos de la correlación de las pruebas.

Ahora bien, de acuerdo con la información suministrada en los datos descriptivos de la correlación y como se observa en la **tabla 3**, se puede observar que:

- En la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), el 50% de los participantes de la muestra estudiada obtuvieron un puntaje mayor a 84, mientras que el restante se ubicó por debajo de este valor; así mismo, los participantes presentaron una puntuación promedio entre 75,4 y 79,2, lo que según el análisis de la prueba indicaría que se encuentran en un nivel promedio de regulación emocional. Por otro lado, se identificó que se desvían de la media, aproximadamente entre 21,6 y 24,6 unidades de la escala.

Finalmente se evidenció una tendencia en los puntajes a ubicarse en valores medios o altos.

- Por otra parte, en la Escala de Estilos de Apego en Adultos (románticos), el 50% de los participantes de la muestra estudiada obtuvieron un puntaje mayor a 6, mientras que el restante se ubicó por debajo de este valor; así mismo, los participantes presentaron una puntuación promedio entre 6 y 8, lo que según el análisis de la prueba indicaría que se encuentran en un estilo de apego inseguro (ansioso, evitativo temeroso). Por otro lado, se identificó que se desvían de la media, aproximadamente entre 2,1 y 2,2 unidades de la escala. Finalmente se evidenció una tendencia en los puntajes a ubicarse en valores medios o altos.
- Por otra parte, en la Escala de Estilos de Apego en Adultos (no románticos), el 50% de los participantes de la muestra estudiada obtuvieron un puntaje mayor a 7, mientras que el restante se ubicó por debajo de este valor; así mismo, los participantes presentaron una puntuación promedio entre 7 y 8,5, lo que según el análisis de la prueba indicaría que se encuentran en un estilo de apego inseguro (ansioso, evitativo temeroso). Por otro lado, se identificó que se desvían de la media, aproximadamente entre 1,9 y 2 unidades de la escala. Finalmente se evidenció una tendencia en los puntajes a ubicarse en valores medios o altos.
- Cuanto mayor fue la puntuación en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), mayor puntuación se obtuvo en la Escala de Estilos de Apego en Adultos, observando que los estilos de apego inseguros fueron más constantes.

7. Análisis y Discusión de Resultados

En este apartado se presentan todos los datos recopilados por los autores del proyecto durante las fases de investigación teórica y de aplicación de pruebas; dicha información aporta a la afirmación de la relación existente entre las variables planteadas.

Al iniciar el proyecto se planteó que cuando un adulto posee un gran control de sus emociones y utiliza diferentes estrategias de regulación emocional, se debe a que el estilo de apego seguro fue el que estuvo presente durante su infancia. Sin embargo, el apego inseguro, evitativo y el ambivalente están relacionados con ciertas dificultades en la vida adulta, como la inestabilidad emocional, causando problemas en todas las áreas de ajuste de las personas.

El primer hallazgo importante durante el análisis de datos y según la prueba de correlación aplicada, indica que la puntuación obtenida en una de las pruebas es directamente proporcional a la puntuación de la otra, es decir, cuanto más puntaje obtuvo un participante en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), mayor puntuación obtuvo en la Escala de Estilos de Apego en Adultos y viceversa.

Además, se comprueba que según lo dicho por Gross y Thompson (2007; 1997; 1991) las personas se ubican dentro de determinados rangos o escalas de regulación, influenciados notoriamente por el contexto en el que se encuentran, ya que las emociones no son positivas ni negativas, sino que utilizan las estrategias dependiendo de sus objetivos y dominio de regulación emocional.

Por otro lado, y según los datos obtenidos en los resultados descriptivos, se comprobó que existe una relación entre las estrategias de regulación emocional y el sexo de la muestra estudiada. Lo anterior se puede constatar en el análisis de la *figura 3*, ya que se evidenció que una parte de las mujeres presentó una tendencia a tener muy altos niveles de regulación

emocional, mientras que el mismo porcentaje en cuanto a los hombres los ubicó en un nivel promedio o básico. Adicionalmente, también se observó que hubo un número mayor de mujeres que obtuvieron una puntuación alta en la DERS, lo que supone un muy bajo nivel en cuanto a sus estrategias de regulación emocional.

Dando continuación a la variable de regulación emocional y según Bowlby (1998; 1986), la experiencia que tienen los niños de sus lazos afectivos con sus padres es fundamental para las relaciones interpersonales y afectivas en su vida adulta. Por otro lado, la calidad del apego se establece fundamentalmente dependiendo de cuán bien está la regulación emocional; lo anterior puede ser confirmado en base a los resultados obtenidos en las pruebas psicológicas, en donde se observó que los participantes que según su puntuación en la escala de estilos de apego en adultos, se ubican en los tipos de apego ansioso y evitativo, obtuvieron una baja puntuación en la escala de dificultades en la regulación emocional (DERS), determinando que poseen una bajo nivel de regulación emocional, causando afectaciones relacionadas con el control de impulsos, baja tolerancia al dolor y a la frustración, baja autoestima, depresión, ansiedad, entre otros.

Por otra parte, se evidenció que los adultos que obtuvieron una puntuación dentro del rango del estilo de apego temeroso se encuentran más propensos a desarrollar problemas emocionales, lo que los puede llevar a adquirir trastornos afectivos y del estado de ánimo, además de dificultades en sus relaciones interpersonales, afectando su contexto social, laboral y familiar, confirmando así lo expuesto en las teorías del proyecto.

Ahora bien, se logró constatar que los participantes que alcanzaron el rango del estilo de apego seguro en las pruebas aplicadas no presentan dificultades a la hora de regularse emocionalmente, además buscan soluciones asertivas y rápidas a sus conflictos, su red social es

más amplia y sus lazos afectivos más estables. Por ende, sus niveles de ansiedad y depresión tienden a ser bajos.

En cuanto a la escala de estilos de apego, la cual posee dos sub-escalas: estilos de apego románticos y estilos de apego no románticos; se evidenció que los participantes de la muestra obtuvieron mayor puntuación en la escala de estilos de apego románticos, con respecto a la escala de estilos de apego no románticos. Lo anterior podría significar que cuando una persona se encuentra en una relación sentimental, ve reflejados los lazos afectivos desarrollados con sus cuidadores o progenitores desde la infancia y esto genera un aumento de los sentimientos de protección y seguridad.

De acuerdo con los autores Franco, Martínez & Sánchez (2009) y con lo planteado anteriormente se afirma que las estrategias de regulación emocional tienden a ser más exitosas cuando se encuentran las personas en una relación sentimental, puesto que establecen vínculos afectivos que los hacen sentir seguros en su entorno.

Teniendo en cuenta lo anterior y con base en los resultados obtenidos durante la aplicación de las pruebas psicológicas, se ha evidenciado que la mayoría de la muestra escogida en este proyecto presenta estilos de apego ansioso, evitativo y temeroso, lo que ocasiona que presenten una fuerte tendencia a desarrollar dificultades en cuanto a sus estrategias de regulación emocional, provocando a su vez problemas respecto a su salud mental. Es por ello por lo que se resalta la importancia de desarrollar planes de atención psicológica, en donde toda la comunidad pueda tener acceso a esta, promoviendo la buena salud mental. Algunas estrategias de apoyo psicológico que podrían ser implementadas no solo a nivel municipal, sino a nivel regional podrían ser grupos sociales de apoyo, campañas de promoción y prevención, planes de

intervención y tratamiento que contribuyan efectivamente al mejoramiento en cuanto a la salud mental de la población en general.

8. Conclusiones

La regulación emocional permite mantener, disminuir o aumentar una emoción en curso, es importante saber sobrellevar las emociones, tomando el dominio y control sobre ellas. De acuerdo con las experiencias y desarrollo en las que se presenten las alteraciones de las emociones, es claro que cada individuo posee diferentes sensaciones en relación con sus contextos naturales. Los procesos individuales en los que participa la regulación emocional permiten alcanzar propósitos de tal manera que se pueda llegar a un control de este, por parte del bienestar o satisfacción personal. Existen estrategias de regulación emocional que son exitosas cuando se permite que el individuo interiorice sobre sí mismo, sus expectativas y sus objetivos.

Por otra parte, diversos autores han planteado que durante la etapa infantil el apego es presentado como el vínculo que establece el niño con sus progenitores o cuidadores, quienes a su vez le garantizan seguridad, protección y estabilidad emocional. Teniendo en cuenta lo anterior, se puede establecer que el estilo de apego adquirido en la infancia tendrá repercusiones en cuanto a los procesos y estrategias de regulación emocional que serán desarrollados durante la vida adulta.

Ahora bien, considerando el estudio de la muestra abordada en este proyecto, se observó que el tipo de apego inseguro (ansioso, evitativo, temeroso) fue el que predominó en los resultados de la Escala de Estilos de Apego en Adultos y se relaciona directamente con los puntajes obtenidos en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), marcando en los participantes de la muestra una tendencia desarrollar dificultades en cuanto a sus estrategias de regulación emocional.

Finalmente, durante el desarrollo de este proyecto se puede concluir que debido a la relación que existe entre los diferentes estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos de 18 a 45 años, es importante que los padres de familia le den prioridad a las pautas de crianza asertivas, que permitan un buen desarrollo psicosocial, no solo en la etapa infantil sino a lo largo del ciclo vital de las personas, logrando disminuir los factores de riesgo relacionados con problemas de ansiedad, depresión, baja tolerancia a la frustración, poco control emocional y de impulsos, entre otros. Lo anterior permitirá que, en la vida adulta, las personas posean un equilibrio emocional, afectivo, social, personal, etc.

9. Recomendaciones

Teniendo en cuenta la muestra estudiada en el desarrollo de este proyecto, los resultados obtenidos durante la fase de aplicación de pruebas podrían ser utilizados como base para innovar estrategias de prevención en salud mental a nivel regional, promoviendo la revisión de los diferentes tipos de vínculos afectivos y la implementación de adecuadas técnicas de regulación emocional.

Es por eso por lo que se establece la necesidad de que futuros estudiantes e investigadores que se vean interesados en las variables abordadas en este proyecto, continúen enriqueciendo y complementando la información recolectada a través de nuevos estudios que sigan explorando la misma línea de investigación presentada.

Por otra parte, la continuidad de esta investigación desde un punto de vista clínico podría generar nuevos aportes que complementen la información ya establecida y permitiendo la implementación de nuevas hipótesis y variables, como por ejemplo los rasgos de la personalidad, puesto que éstos también generan una influencia significativa en el desarrollo personal, conductual y emocional de las personas. Lo anterior se basa en los estudios que han establecido

que las personas que poseen una personalidad más abierta a considerar sus sentimientos son las que presentan adecuadas estrategias de regulación emocional.

Adicionalmente se recomienda la creación e implementación de un programa de asesoramiento para la población abordada en este proyecto, en el cual se aborden asesorías respecto a la resolución de conflictos, estrategias de afrontamiento, control de impulsos y de emociones, pautas de crianza asertivas, estabilidad emocional; dando como resultado una mejora en cuanto a la salud mental y calidad de vida de las personas.

Finalmente, se considera importante la creación de un Centro de Asesoría Familiar (CAF), en el que un grupo de profesionales especializados orienten en las familias temas relacionados con: estilos de apego, escuela para padres, estrategias de crianza asertivas, normas, límites y roles familiares, entre otros. Promoviendo la buena relación entre padre-hijo, la convivencia familiar, los espacios de confianza y la autoestima.

Referencias

- Aceros, J. C. (noviembre de 2018). "En casa mientras puedas". *Construcción discursiva del apego al hogar en personas mayores*. Obtenido de Athenea Digital (Revista de Pensamiento e Investigación Social): <https://atheneadigital.net/article/view/v18-n3-aceros>
- Aguilar, A., Chapetón, E., Contreras, A., Ruiz, S., & Garavito, C. (2013). <http://repository.unipiloto.edu.co/>. Obtenido de Riesgo psicosocial y su relación con la regulación emocional en adolescentes: <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/9429/Art1-Cont22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Angulo, B., Estévez, A., Iriarte, L., Troyas, I. (Enero de 2019). *Empatía y mindfulness como factores mentalizadores intervinientes en las relaciones entre el apego y la sensibilidad interpersonal en mujeres*. Obtenido de Ansiedad y Estrés: <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-avance-resumen-empatia-mindfulness-como-factores-mentalizadores-S1134793719300016>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 13-25: <http://www.psycothema.com/psycothema.asp?id=3271>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a fourcategory model. *Journal of Personality and Social*, 226-244. Obtenido de: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.61.2.226>
- Barroso, O. (2014). El apego adulto: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. Obtenido de: https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf
- Bazán, J. A. (2017). Congreso nacional de investigación educativa- comie. Obtenido de autorregulación en preescolar con problemas de conducta: <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2458.pdf>
- Blanco. (28 de junio de 2019). Psicología sanitaria y educativa. Obtenido de El desarrollo de la regulación emocional en la infancia: <https://psicologiablanc.com/el-desarrollo-de-la-regulacion-emocional-en-la-infancia/>
- Bowlby, J. (1980). *La pérdida afectiva*. Buenos Aires: Paidós. Obtenido de <https://psycnet.apa.org/record/1981-24632-001>
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata. Obtenido de: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/52142590/Vinculos_Afectivos_-_Formacion_desarrollo_y_perdida.pdf?1489454671=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DVinculos_Afectivos_Formacion_desarrollo.pdf&Expires=1622176431&Signature=AoAtiaR3c9Dty~0NChXTipVpu7vCiD-Wfs-U8mIH9SptnCZWv~VRRQ94aG~jdCqWhjwCN57uT-

Iui1J5EkZQB9c5OnTiGHBn74Dkbzss59gAZbKoHIo6yiRgY8agxHMeRuj06H4-
ckbDHNU4LM2aEs10ZRZrPQ0cpWJWqscGnVRjw2F7yOGtYme~LXyakJQHP5Dtdfh
um8zJyjGa-
jljj5m1Pkt7gKx8wA4YkoTTW~YgTW4g29MvX9RwnXYY31g4PBbl5K7dR16oS3LY
oS-
m34EL5RshOW52WNIwBiVlmJx76Qk5U10SXCq8oWZOP~H4NVIOfzNI2WrKxA77
KE5W~w__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida – 1. El apego*. Barcelona: Padiós. Obtenido de:
<http://files.usal-psicopatoinfanto.webnode.com.ar/200000208-98c5b99bea/Bowlby.%20Cap.21.%20El%20apego%20sereno%20y%20el%20desarrollo%20de%20la%20confianza.pdf>
- Brando, M., Valera, J., & Zarate, Y. (2008). Estilos de Apego y Agresividad en Adolescentes. *Psicología - Segunda Época*, 16-41. Obtenido de:
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v27n1/v27n1a03.pdf>
- Brenner, E., & Salovey, P. (2017). *Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal and individual considerations*. Obtenido de Emotional development and emotional intelligence: <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Cabello, G. R., & Fernández, B. P. (2016). Aproximación a la Integración de diferentes medidas de Regulación Emocional. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 155-166. Obtenido de <https://emotional.intelligence.uma.es/documentos/1-Cabello2006.pdf>
- Caqueo-Urizar, A., Mena-Chamorro, P., Flores, J., Narea, M., & Irrarázaval, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Carbonell Blanco, O., & García Rodríguez, L. (2019). *revistas.javeriana.edu.co*. Obtenido de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/24756>
- Casullo, M. M., & Fernández, M. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. *Anuario de Investigaciones*, XII, 183-192. Obtenido de:
<https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139941018.pdf>
- Delgado, A. O. (2004). Estado actual de la teoría del apego. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, 65-81. Obtenido de Estado actual de la teoría del apego. Obtenido de: <https://psiquiatriainfantil.org/numero4/Apego.pdf>
- Fernández, P., & Díaz, P. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario-Universitario Juan Canalejo*, 9, 76-78. Obtenido de http://fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf

- Figuroa, D. (2009). Regulación emocional en niños y adolescentes. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, 111-125. Obtenido de:
https://revistagpu.cl/2009/GPU_marzo_2009_PDF/REGULACION%20EMOCIONAL%20EN%20NI%C3%91OS%20Y%20ADOLECENTES.pdf
- Fraley, C., & Shaver, P. (01 de Junio de 2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4, 123-151. Obtenido de <https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Galán Rodríguez, A. (enero-abril de 2020). *¿En qué mejora la teoría del apego nuestra práctica clínica? Es hora de recapitular*. Obtenido de Papeles del Psicólogo. Obtenido de:
<http://www.papelesdel psicologo.es/pdf/2917.pdf>
- Garrido, R. L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Latinoamericana de Psicología*, 493-507. Obtenido de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v38n3/v38n3a04.pdf>
- Gómez, A. C., & Londoño, P. C. (30 de Julio de 2020). *Portal de Revistas*. Obtenido de Regulación emocional y conductas de balance energético corporal en adultos: Una revisión de evidencia:
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/2698>
- Gómez, P. O., & Calleja, B. N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 96-117. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- Gresham, D., & Gullone, E. (2012). *Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment*. Obtenido de Personality and Individual Differences:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5270385.pdf>
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: the case of adult attachment. In K. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships*, 17-52. Obtenido de: <https://psycnet.apa.org/record/1994-97997-001>.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Psychophysiology*, 271-299 Obtenido de: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Psychophysiology*, 214-219. Obtenido de: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 281-291. Obtenido de: <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>.
- Gross, J. J. (2008). Cognitive Emotion Regulation: Insights from Social Cognitive and Affective Neuroscience. *Psychophysiology*, 153-158. Obtenido de: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x>.

- Gross, J., & Thomson, R. A. (enero de 2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. Obtenido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations.
- Gómez, P. O., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Universidad Nacional Autónoma de México*, 96-117. Obtenido de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>.
- Guzmán González, M., 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*, 19-29. Obtenido de: <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>.
- Guzmán, M., Carrasco, N., Vilca, D., & Trabucco, C. (2016). Estilos de apego y dificultades de la regulación emocional en estudiantes universitarios. *Psykhe*, 1-13. Obtenido de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282016000100001.
- Hanoos, M. (2020). *MLS PSYCHOLOGY RESEARCH*. Obtenido de Relación entre estilos de apego y regulación emocional: <https://www.mlsjournals.com/Psychology-Research-Journal/article/view/561/898>
- Henao, G. C., & García, M. C. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 785-802. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614009.pdf>.
- Heras Sevilla, D., Cepa Serrano, A., & Lara Ortega, F. (2016). Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 67-74. Obtenido de https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5307/Heras-infad_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández Sampiere, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). Metodología de la investigación. México D.F: Mc Graw Hill.
- Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficits emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*. Vol. 19 N°2. pp 347-372. Obtenido de: https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/psicopatologiadelaregulacionemocionalelapapeldelosdeficitemocionales.pdf.
- Hervás, G., & Moral, G. (Julio - Septiembre de 2017). *Regulación Emocional Aplicada al Campo Clínico*. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>

- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*. Obtenido de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000200001.
- Loinaz, I., & Echeburúa, E. (2012). Apego adulto en agresores de pareja. *Acción Psicológica*, 33-46. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030769004.pdf>.
- Lopez-Larrosa, S. (2009). The family system upon divorce: Risk and protective factors and intervention programmes. *Cultura y Educación. ResearchGate*, DOI: 10.1174/113564009790002436. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/233598082_The_family_system_upon_divorce_Risk_and_protective_factors_and_intervention_programmes.
- López Pérez, B., Fernández Pinto, I., & Márquez González, M. (2008). Emotional competency education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 501-522. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924013.pdf>.
- Martínez, M., Franco, B. E., & Sánchez, R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de. *Redalyc*, 49-59. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609007.pdf>.
- Medicina Legal Y Ciencias Forenses. (2019). <https://www.medicinalegal.gov.co/>. Obtenido de Forensis: <https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/forensis>
- Medina, C., Rivera, L., & Aguasvivas, J. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: evidencias a partir de una población adulta joven. *redalyc.org*, 306-318. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/4397/439749582005.pdf>.
- Medrano, L., & Trógolo, M. (2014). Validación de la Escala de Dificultades en la regulación emocional en la población universitaria de Córdoba, Argentina. *Universitas Psychologica*, 1345-1356. Obtenido de: https://www.academia.edu/11405995/_Validaci%C3%B3n_de_la_escalade_dificultades_en_la_regulaci%C3%B3n_emocional_en_la_poblaci%C3%B3n_universitaria_de_C%C3%B3rdoba_Argentina_Validation_of_the_Difficulties_in_Emotion_Regulation_Scale_in_the_University_Population_of_Cordoba_Argentina_.
- Melamed, A. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, 13-38. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/185/18551075001.pdf>.
- Mestre, J., & Guil, R. (2012). *elibro.net*. Obtenido de La regulación de las emociones : <https://elibro.net/en/ereader/uniminuto/49004?page=6>.
- Mikul Ic, I., Crespi, M., & Radusky, P. (2015). Construcción y validación del inventario de competencias socioemocionales para adultos (ICSE). *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 307-329. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/180/18043528007.pdf>.

- Min. Salud y Colciencias. (2015) Obtenido de Encuesta Nacional De Salud Mental:
http://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf
- Moreno, M. d. (2012). Breve introduccion al vinculo afectivo coomo crear un buen apego.
Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia:
https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Como_crear_un_buen_apego.pdf
- Muñoz Martinez, A., Hoyos Gonzalez, J., & Konrad Lorenz, F. (2016). Escala de dificultades en regulación emocioanal (DERS): Análisis factorial en una muestra colombiana.
Acta.colomb.psicol, 225-236: http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v19n1/es_v19n1a10.pdf
- Ñaupas, H., Mejía, E., & Novoa, E. (2014). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U: <https://edicionesdelau.com/producto/metodologia-de-la-investigacion/>
- Orjuela, C. C., Bastidas, H., & Grisales, R. Y. (2019). *Universidad El Bosque*. Obtenido de Programa para promover regulación emocional en población adulta:
<https://repositorio.unbosque.edu.co/handle/20.500.12495/2592?show=full>
- Páez, A., & Rovella, A. (01 de Julio de 2019). *Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes*. Recuperado el 25 de agosto de 2020, de EBSCOhost:
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.uniminuto.edu/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=e1f2741a-674f-47e7-bc0b-95f8f55d82be%40sessionmgr4007>
- Pérez, O. G., & Calleja, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 96-117:
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=70434>
- Raznoszczyk de Schejtman. (2006). *www.aacademica.org*. Obtenido de Regulación afectiva madre-bebé en el primer año de vida: <https://www.aacademica.org/000-039/238.pdf>
- Rendón, A. M. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas*, 3(2), 349-363. Obtenido de <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2007.0002.13>
- Richaud, M. C., Mesurado, B., & Minzi, M. P. (2019). *Attachment Style Classification Questionnaire for latency age: Psychometrics properties of Argentine Sample*. Obtenido de International Journal of Psychological Research:
<https://revistas.usb.edu.co/index.php/IJPR/article/view/4058>
- Salas, H. (2011). Investigación cuantitativa. *Cinta moebio*, 1-21:
<https://cintademoebio.uchile.cl/index.php/CDM/article/viewFile/11070/11328>
- Sánchez López, M. (12 de octubre de 2007). *www.grupolaberinto.es*. Obtenido de REGULACIÓN EMOCIONAL DE NIÑOS Y ADOLESCENTES:
<https://www.grupolaberinto.es/wp-content/uploads/2020/05/Regulacio%CC%81n-emocional-H.12-Octubre.pdf>
- Sánchez María Consuelo Sáiz Manzanares, M.-Á. C.-M. (2012). Self-regulation skills learning in children aged 5 to 7. *SciELO*:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-92672014000100030

- Sanchis, S. (13 de marzo de 2020). *Psicología-Online*. Obtenido de Apego desorganizado: qué es, características, consecuencias y cómo tratarlo: <https://www.psicologia-online.com/apego-desorganizado-que-es-caracteristicas-consecuencias-y-como-tratarlo-4964.html>
- Sistema Educativo “Unoi”, U. (23 de septiembre de 2015). *La importancia de la autorregulación*. Obtenido de <https://mx.unoi.com/2015/09/23/la-importancia-de-la-autorregulacion/>
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 201-209: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272005000300004
- Sosa, J., Crespo, P., & Garcia, S. (18 de Mayo de 2018). <http://ri.ues.edu.sv/>. Obtenido de "Diagnóstico sobre regulación emocional vinculada a los estilos de apego en adolescentes 15 a 20 años, hijos de padres separados del instituto nacional de la juventud.": <http://ri.ues.edu.sv/id/eprint/17433/1/TESIS.pdf>
- Thomson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 269–307: https://www.researchgate.net/publication/226305026_Emotional_Regulation_and_Emotional_Development
- Thomson, R. A. (1994). Emotional regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*: https://www.researchgate.net/publication/15215405_Emotion_Regulation_A_Theme_in_Search_of_Definition
- Thomson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Obtenido de ResearchGate: https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Foundations
- Vargas, M., Gutiérrez, R., Muñoz, M., & Martínez, A. (2013). La Regulación Emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 225-240: <https://www.redalyc.org/pdf/3051/305128932003.pdf>
- Vardy, I., & R. de Schejtman, C. (2006). *www.redalyc.org*. Obtenido de Regulación afectiva diádica y autorregulación: <https://www.redalyc.org/pdf/3691/369139944042.pdf>
- Velázquez, A. A. (2019). Desregulación emocional. *Revista Costarricense de Psicología*: <http://rcps-cr.org/?p=3187&lang=en>

- Villarreal, I. O.-C. (2014). The Process Of Co-regulating Learning and Peer Interaction. *SciELO*, Vol.19 no.61: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-66662014000200003&script=sci_abstract&tlng=en
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Redalyc.org*, 15-34: <https://www.redalyc.org/pdf/567/56724377002.pdf>
- Zerpa, C. E. (2009). Sistemas emocionales y la tradición evolucionaria en psicología. *Summa Psicológica UST*, 113-123: https://www.researchgate.net/publication/326897229_Sistemas_Emocionales_y_la_Tradicion_Evolucionaria_en_Psicologia

Anexos

Anexo 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Girardot, abril de 2021.

Por favor lea atentamente el siguiente documento que tiene como objetivo explicarle el uso y confidencialidad de sus datos, que serán recolectados por los siguientes psicólogos en formación: Harold González Briceño, identificado con cédula de ciudadanía N° 1.070.332.451, Johana Marcela Rondán, identificada con cédula de ciudadanía N° 1.069.747.596 y Yinneth Marcela Cruz, identificada con cédula de ciudadanía N° 1.072.895.878.

A continuación, desarrollará dos cuestionarios, que tienen como finalidad indagar acerca de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos. Lo anterior será utilizado con fines netamente académicos, como insumo para el desarrollo de nuestro proyecto de grado.

USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS: Toda la información recolectada durante el proceso de aplicación de las pruebas, incluyendo el reporte escrito, son confidenciales y no serán divulgadas. Sin embargo, de acuerdo con la ley 1090 del 2006, existen algunas excepciones que me permiten como profesional quebrantar el principio de confidencialidad, que será roto si y solo si se presentan situaciones que pongan en peligro el estado físico y/o psicológico del participante, así como el de cualquier otro individuo.

De acuerdo con lo anterior y estando todo claro, declaro que por voluntad propia doy pleno consentimiento para que se realicen todos los procesos explicados por los estudiantes.

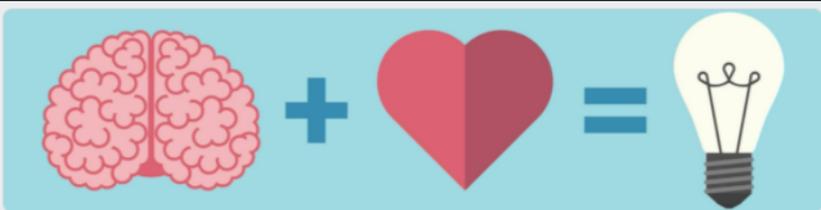
Declaro además que he recibido la explicación clara y suficiente de la naturaleza y propósitos de las pruebas y la razón específica por la que seré sometido(a) a éstas y sobre la manera que serán utilizados los resultados, los cuales serán para fines investigativos y académicos.

Acepto: _____

No Acepto: _____

Anexo 2

Aplicación de las Pruebas Psicométricas



Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos del municipio de Girardot.

Girardot, abril de 2021.

Por favor lea atentamente el siguiente documento que tiene como objetivo explicarle el uso y confidencialidad de sus datos, que serán recolectados por los siguientes psicólogos en formación: Harold González Briceño, identificado con cédula de ciudadanía N° 1.070.332.451, Johana Marcela Rondán, identificada con cédula de ciudadanía N° 1.069.747.596 y Yinneth Marcela Cruz, identificada con cédula de ciudadanía N° 1.072.895.878.

A continuación desarrollará dos cuestionarios, que tienen como finalidad indagar acerca de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos. Lo anterior será utilizado con fines netamente académicos, como insumo para el desarrollo de nuestro proyecto de grado.

USO Y CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS: Toda la información recolectada durante el proceso de aplicación de las pruebas, incluyendo el reporte escrito, son confidenciales y no serán divulgadas. Sin embargo, de acuerdo con la ley 1090 del 2006, existen algunas excepciones que me permiten como profesional quebrantar el principio de confidencialidad, que será roto si y solo si se presentan situaciones que pongan en peligro el estado físico y/o psicológico del participante, así como el de cualquier otro individuo.

Declaro que he recibido la explicación clara y suficiente de la naturaleza y propósitos de las pruebas y la razón específica por la que seré sometido(a) a éstas y sobre la manera que serán utilizados los resultados, los cuales serán para fines investigativos y académicos.

***Obligatorio**

De acuerdo a lo anterior y estando todo claro, declaro que por voluntad propia doy pleno consentimiento para que se realicen todos los procesos explicados por los estudiantes. *

Acepto

No Acepto

Siguiente

Datos Personales

Edad *

Tu respuesta _____

Sexo *

Mujer

Hombre

¿De dónde eres? *

Girardot

Otro...

Atrás Siguiente

Evaluación de los Estilos de Apego en Adultos / Tipos de Apego no Románticos

Por favor lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes: 1. Casi nunca. / 2. A veces. / 3. Con frecuencia. / 4. Casi siempre. *

	1	2	3	4
Aunque quiera, es difícil para mí confiar en otra persona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deseo relacionarme afectivamente con alguien, pero en general me siento rechazado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento bien cuando evito compromisos emocionales con otra persona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pienso que las relaciones afectivas pueden lastimarme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Siento que los demás no me valoran como yo los valoro a ellos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comprometerme en relaciones afectivas me da miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento mal cuando no tengo relaciones afectivas duraderas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Me incomoda depender emocionalmente de otra persona y que dependan de mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa poco sentirme rechazado/a por otra persona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[Atrás](#) [Siguiete](#)

Evaluación de los Estilos de Apego en Adultos / Tipos de Apego Románticos

Por favor lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes: 1. Casi nunca. / 2. A veces. / 3. Con frecuencia. / 4. Casi siempre. *

	1. Casi nunca.	2. A veces.	3. Con frecuencia.	4. Casi siempre.
Aunque quiera, es difícil para mí confiar pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deseo relacionarme románticamente con alguien, pero en general me siento rechazado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento bien cuando evito compromisos emocionales románticos con otra persona.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siento que mis parejas no me valoran como yo las valoro a ellas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Necesito sentirme independiente, sin compromisos afectivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa poco estar sola/o, sin relaciones sentimentales estables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comprometerme en relaciones románticas afectivas me da miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me incomoda depender emocionalmente de mi pareja y que esta dependa de mí.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me preocupa poco sentirme rechazado/a por mi pareja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Atrás

Siguiente

Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)					
<p>Por favor lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincero/a al responder. Coloque los números correspondientes al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes: 1. Casi nunca. / 2. A veces. / 3. La mitad de las veces. / 4. La mayoría de las veces. / 5. Casi siempre. *</p>					
	1. Casi nunca.	2. A veces.	3. La mitad de las veces.	4. La mayoría de las veces.	5. Casi siempre.
Percibo con claridad mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presto atención a cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vivo mis emociones como algo desbordante y fuera de control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No tengo ni idea de cómo me siento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tengo dificultades para comprender mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estoy atento a mis sentimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Doy importancia a lo que estoy sintiendo.	<input type="radio"/>				
Estoy confuso/a sobre lo que siento.	<input type="radio"/>				
Cuando me siento mal, reconozco mis emociones.	<input type="radio"/>				
Cuando me siento mal, me enfado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	<input type="radio"/>				
Cuando me encuentro mal, me da vergüenza sentirme así.	<input type="radio"/>				
Cuando me siento mal, tengo dificultades para sacar el trabajo adelante.	<input type="radio"/>				
Cuando me siento mal, pierdo el control.	<input type="radio"/>				

Quando me siento mal, creo que estaré así durante mucho tiempo.	<input type="radio"/>				
Quando me encuentro mal, creo que acabaré sintiéndome muy deprimido/a.	<input type="radio"/>				
Quando me siento mal, me resulta difícil centrarme en otras cosas.	<input type="radio"/>				
Quando me encuentro mal, me siento fuera de control.	<input type="radio"/>				
Quando me siento mal, me siento avergonzado conmigo mismo/a por sentirme de esa manera.	<input type="radio"/>				
Quando me encuentro mal, me siento como si fuera débil.	<input type="radio"/>				

Quando me encuentro mal, me siento culpable por sentirme así.	<input type="radio"/>				
Quando me siento mal, tengo dificultades para concentrarme.	<input type="radio"/>				
Quando me siento mal, tengo dificultades para controlar mi comportamiento.	<input type="radio"/>				
Quando me siento mal, me irrito conmigo mismo/a por sentirme así.	<input type="radio"/>				
Quando me encuentro mal, empiezo a sentirme muy mal sobre mí	<input type="radio"/>				
Quando me siento mal, creo que regodearme en ello es todo lo que puedo hacer.	<input type="radio"/>				

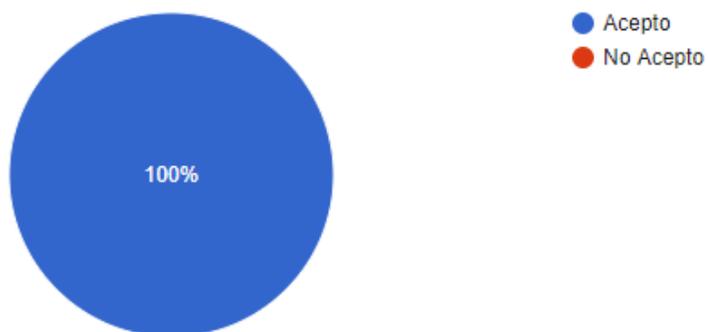
Cuando me siento mal, pierdo el control sobre mi comportamiento.

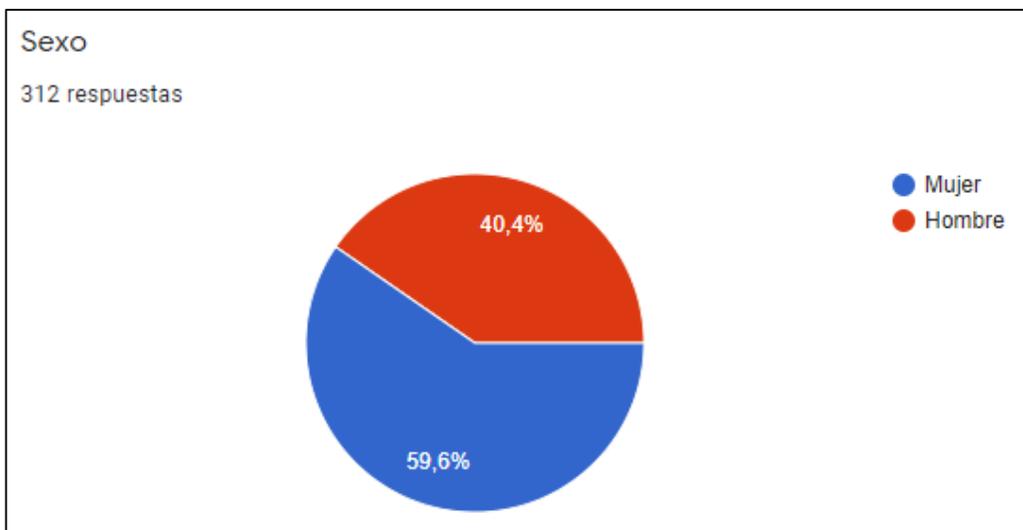
Cuando me siento mal, tengo dificultades para pensar sobre cualquier otra cosa.

Cuando me siento mal, mis emociones parecen desbordarse.

De acuerdo a lo anterior y estando todo claro, declaro que por voluntad propia doy pleno consentimiento para que se realicen todos los procesos explicados por los estudiantes.

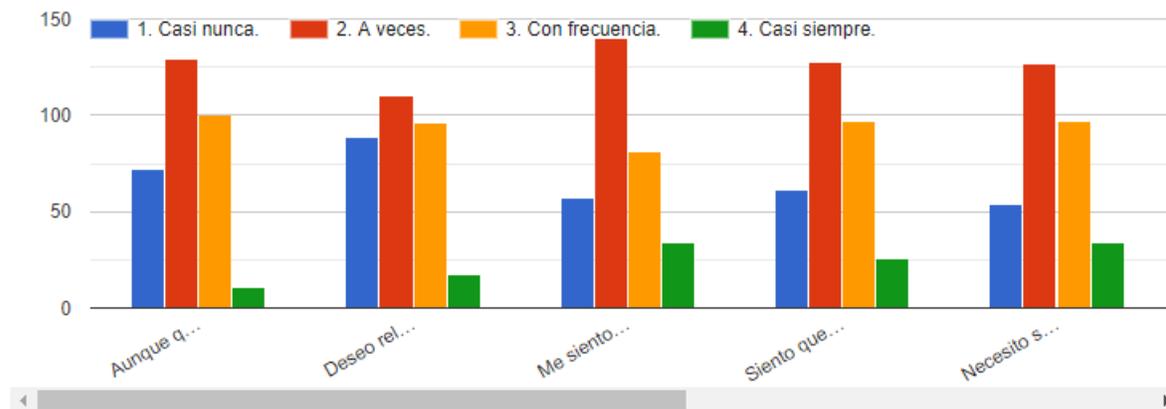
312 respuestas





Evaluación de los Estilos de Apego en Adultos / Tipos de Apego Románticos

Por favor lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes: 1. Casi nunca. / 2. A veces. / 3. Con frecuencia. / 4. Casi siempre.



Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

Por favor lea las siguientes frases. Marque su respuesta pensando en su forma de ser y sentir. No hay respuestas correctas o incorrectas. Sea sincera/o al responder. Coloque los números correspondientes al lado de cada frase sobre la base de las puntuaciones siguientes: 1. Casi nunca. / 2. A veces. / 3. La mitad de las veces. / 4. La mayoría de las veces. / 5. Casi siempre.

