



UAI

**Universidad Abierta
Interamericana**

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Trabajo de Integración Final (TIF)

“Relación Entre Estilos De Apego Parental, Dependencia Y Regulación

Emocional En Adultos de 20 a 65 años, pertenecientes al Área

Metropolitana de Buenos Aires”

Ontivero Dominique Desirée

Legajo: A0910059070-P1

Título a obtener: Licenciada en Psicología

Carrera: Licenciatura en Psicología

Tutor/a: Lic. De Grandis María Carolina

Cotutor/a: Lic. Della Pittima María Luciana

Mail de contacto: dominiqueontivero@gmail.com

Febrero 2023

Agradecimientos

Primeramente, agradezco a mi familia ya que sin ellos nada de esto hubiese sido posible. A mi papá y a mi mamá por estar siempre en cada paso que decido dar, y darme tanto los recursos materiales, el amor, como así también la palabra, algo tan fundamental. A mi pareja por acompañarme en este último año de carrera, apoyándome y ayudándome. A mis hermanos y sobrinos por brindarme ayuda en cada trabajo que tuve que realizar en el transcurso de estos 5 años. A mis amigas de la vida, en especial a Vane y Cande por apoyarme siempre y estar pendientes de cada instante de mi vida. A mis amigas que estos 5 años me regalaron, las cuales fueron fundamental para poder llegar a la meta, por las largas horas de estudio, de risas y llantos, simplemente gracias.

A mis bebés Tita y Feli, por estar al lado mío en mis largas horas y noches de estudio.

A todos simplemente gracias totales, los amo.

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue describir la relación entre los estilos de Apego parental, la Dependencia Emocional y Regulación Emocional en adultos del AMBA. Participaron 75 adultos de diversos géneros de entre 20 y 65 años, de los cuales 60 fueron mujeres y 15 fueron hombres. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico, el Cuestionario de Evaluación de Apego en adultos (CAMIR), la Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED), y el cuestionario (CERQ) para medir la Regulación Emocional cognitiva. Los resultados indican que los adultos con Apego seguro poseen niveles bajos de Dependencia Emocional y menores dificultades en la Regulación Emocional, mientras que los otros tipos de Apego se encuentran relacionados con niveles altos de Dependencia Emocional y dificultades en la Regulación Emocional. Además, no se encontraron diferencias en cuanto al tipo de Apego, teniendo en cuenta el género, si obteniéndose diferencias en la Dependencia Emocional, siendo el género masculino quien posee niveles altos de la misma.

Palabras clave: Apego parental, Regulación Emocional, Dependencia Emocional, adultos.

Abstract

The aim of the present study was to describe the relationship between parental attachment styles, emotional dependence and emotional regulation in adults from the AMBA (Buenos Aires Metropolitan Area). Seventy-five adults of different genders between 20 and 65 years of age participated, of whom 60 were women and 15 were men. A sociodemographic questionnaire, the Adult Attachment Assessment Questionnaire (CAMIR), the Couple Emotional Dependence Scale (SED), and the CERQ questionnaire to measure cognitive Emotional Regulation were used. The results indicate that adults with secure Attachment have low levels of Emotional Dependence

and less difficulties in Emotional Regulation, while the other types of Attachment are related to high levels of Emotional Dependence and difficulties in Emotional Regulation. In addition, no differences were found regarding the type of Attachment, taking into account gender, but differences were found in Emotional Dependence, with the male gender having high levels of Emotional Dependence.

Keywords: Parental attachment, Emotional Regulation, Emotional Dependence, Adults.

Relación entre estilos de Apego Parental, Dependencia y Regulación Emocional en adultos del AMBA

Burin y Meler (1998) indican que existen diversos criterios para considerar a un sujeto como adulto, en primera instancia la edad cronológica, en la cual hay cambios biológicos, en la posición social y el asumir roles considerados de adultos. Pero principalmente va a depender de aspectos referidos a lo económico, histórico y cultural de la sociedad en la cual se encuentra inmerso. A su vez, Papalia (2012) va a diferenciar a la adultez dependiendo de su etapa de desarrollo en temprana, media y tardía, siendo las primeras dos de interés para la presente investigación. La primera es aquella comprendida entre los 20 y 40 años, donde se establecen relaciones de pareja, pero no suelen perdurar en el tiempo, suelen casarse y tener hijos, y la segunda, la adultez media es aquella comprendida entre los 40 y 65 años en donde los vínculos pueden complicarse por la responsabilidad del sujeto de cuidar a los hijos y padres, y por otro lado el abandono de los hijos del hogar, que provoca el nido vacío.

Así mismo, la predisposición a constituir lazos emocionales con personas determinadas se considera un factor básico de la naturaleza humana, el cual se encuentra presente en todas las etapas del desarrollo, desde el inicio de la vida, hasta la muerte. Es por ello, por lo que surge el concepto de Apego, el cual es considerado como cualquier conducta que posee como fin lograr o conservar la proximidad con otro, el cual se estima que tiene una capacidad mayor para afrontar el mundo (Bowlby, 1989).

Baltemore et. al (1978, citado por Giménez-Dasi & Mariscal Altares, 2008) mediante el experimento de la situación extraña, compuesta por situaciones de separación y reencuentro del infante con la madre, llegaron a la conclusión de la presencia de tres tipos principales de Apego. En primer lugar, el Apego seguro, en donde el individuo va a confiar en que las figuras parentales son accesibles, sensibles y colaboradoras, percibiéndolas como una base segura desde donde puede explorar el

mundo. Luego se encuentra el Apego inseguro, donde se refleja una inseguridad en el vínculo afectivo, y se diferencian dos tipos, por un lado el Apego inseguro evitativo o evasivo donde no parece provocarles ansiedad la separación y al reencuentro hay reacción de evitación, y por otro lado el Apego inseguro resistente o ambivalente donde hay niveles altos de ansiedad tanto en presencia como en ausencia del otro, mostrándose así una tendencia a buscar la proximidad por un lado y a rechazarla por el otro. Dicho vínculo de Apego que se establece con las figuras parentales en la infancia, y que persisten luego se van a ver complementados por nuevos lazos (Bowlby, 1989). Estos nuevos lazos, las relaciones de pareja, es decir el vincularse con otro de manera afectiva es algo clave para el desarrollo íntegro de las personas, además de ser imprescindible para la sobrevivencia de la especie (Martorell Morell, 2022).

A su vez, de estos nuevos lazos que crea el adulto, puede surgir la Dependencia Emocional la cual se conceptualiza según Castelló Blasco (2005) como “aquella necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones” (p. 17). Lo que trae aparejado consigo, ante una ruptura, la vivencia de ello como una catástrofe, lo que lleva a un intento de reanudarla o a la búsqueda de otro que cumpla con aquella necesidad. En las personas con Dependencia Emocional, se pueden hallar tres características fundamentales: la baja autoestima, el miedo o intolerancia a la soledad y la inclinación a tener relaciones de pareja desequilibradas (Castelló Blasco, 2005).

Así mismo, los tipos de apego se configuran en base a las experiencias significativas que tiene cada sujeto en su infancia. Es por ello que, aquellos sujetos en los cuales prevalezca el apego seguro, sería predictor de vínculos autónomos y saludables, mientras que un tipo de apego inseguro tendría como resultado características similares a la Dependencia Emocional, tales como relaciones desadaptativas, altos niveles de ansiedad, lo cual lleva a una necesidad extrema de

proximidad con el otro y preocupación ante una ruptura o separación. Ello va a conllevar la necesidad de mantener vínculos poco saludables, debido a la visión que se tiene del otro como no disponibles o incapaces de satisfacer las necesidades (Yoplac Terrones, 2019).

Ante diversas situaciones displacenteras de la vida, como puede ser el caso por ejemplo de una ruptura de pareja, cada persona posee diferentes estrategias para regular sus emociones. Dicha Regulación Emocional se puede conceptualizar como aquel proceso encargado de monitorear, evaluar y modificar la magnitud y particularidades de las reacciones emocionales, para así poder alcanzar las metas propias (Thompson, 1994). Así mismo, Sroufe (2000 citado en Garrido-Rojas, 2006) refiere que el Apego es la regulación diádica de la emoción, por lo cual cuando dicha regulación posee eficacia en la niñez mediante un Apego seguro, será consecuencia de como el sujeto exprese, module y la flexibilidad en como controle las emociones. A su vez, señala que, por un lado, los niños con Apego seguro pueden expresar sus emociones, se esfuerzan por modular la excitación y son flexibles en cuanto adecuan la expresión de sus impulsos y emociones al contexto, y piden ayuda en caso de que fallen sus capacidades de regulación. Por otro lado, el tipo de Apego ansioso tiene como consecuencia sujetos con dificultades para regularse emocionalmente en las relaciones con los otros.

Se han expuesto diversas investigaciones respecto de la relación entre Apego y Regulación Emocional, Milozzi y Marmo (2022) en Argentina, realizaron una revisión sistemática sobre dicha temática, a través de la cual obtuvieron que hay una relación positiva entre las dos variables en las diferentes etapas del desarrollo, así como también entre el estilo de Apego inseguro y diversos trastornos psicológicos y de consumo problemático de sustancias. Así mismo, Cocola (2022) en su estudio sobre el análisis de las puntuaciones, asociaciones y predicciones entre Apego, Regulación Emocional y funcionamiento familiar en adultos con trastorno por consumo de cocaína, evidenció

asociaciones significativas entre las dificultades de Regulación Emocional, el Apego inseguro y el funcionamiento familiar, siendo el Apego inseguro el que predice a las dificultades en la Regulación Emocional. A su vez, Mónaco et. al (2021) en España, indagaron sobre la relación entre el Apego y el bienestar subjetivo contemplando la Regulación Emocional como mediadora, vislumbrándose la existencia de una dificultad para regular las emociones en casos de Apego ansioso. Además, en Cundinamarca González Rondan y Cruz (2021) analizaron la correlación de los estilos de Apego y las estrategias de Regulación Emocional en adultos, demostrando que hay una relación significativa entre ambas variables, siendo mayor la dificultad en la Regulación Emocional a mayor Apego inseguro. Y como ultimo antecedente sobre el tema, se destaca la investigación realizada por López (2020), quien estudió la relación entre estilos de Apego y Regulación Emocional obteniéndose como resultado una correlación significativa entre la dificultad en la Regulación Emocional y los estilos de Apego inseguro evitativo y ansioso, no hallándose diferencias en cuanto al género.

A su vez, hay diversos estudios que analizan la relación entre el Apego y la Dependencia Emocional, uno de ellos es la investigación llevada a cabo en Perú, por Yoplac Terrones (2019) quien halló una mayor prevalencia de Dependencia Emocional en Apego inseguro, en lo que respecta al género se obtuvo que los hombres en contracara de las mujeres poseen un Apego más evitativo y una mayor Dependencia Emocional. Rocha Narváez et. al (2019), en Bogotá, Colombia llevaron a cabo una investigación, en la cual hallaron una correlación positiva entre el Apego y la Dependencia Emocional, donde las mujeres obtuvieron puntajes elevados en Apego evitativo y ambivalente. Así mismo, la investigación realizada en jóvenes españoles por Valle y Moral (2017), quienes verificaron que hay una relación entre Dependencia Emocional y estilos de Apego, siendo el estilo seguro el que se asocia con ausencia de Dependencia Emocional, mientras que hay mayores niveles en los otros estilos, con

respecto al género, los hombres puntuaron más alto que las mujeres en Dependencia Emocional. Y, por último, Laca Arocena y Mejía Ceballos (2017), en México, llevaron a cabo un estudio en el cual obtuvieron como resultado mayor prevalencia de Dependencia Emocional en el género masculino, siendo en dicho género más significativa la ansiedad de separación.

En los últimos años la única investigación que relaciona las tres variables es la llevada a cabo por Momeñe et. al (2021), quienes estudiaron el consumo de sustancias y su relación con la Dependencia Emocional, el Apego y la Regulación Emocional en adolescentes, la cual arrojó como resultado una relación positiva entre el consumo de sustancias y la Dependencia Emocional, a su vez dichos sujetos presentaron dificultades en la Regulación Emocional, como también con los estilos de Apego, donde los sujetos con mayor consumo de sustancias reflejaban un Apego inseguro. Por lo tanto, debido a los escasos estudios que abordan la temática, el presente estudio, permitiría ampliar la teorización sobre el tema y proveer de evidencia empírica a la comunidad científica. A su vez, aportaría estado del arte para futuras investigaciones sobre dichas variables en adultos del AMBA, no estudiada hasta la actualidad. Por otro lado, a los profesionales del área de psicología les permitiría establecer estrategias de intervención, dirigidas a transformar la visión de sí mismos y del mundo, a su vez que aportaría nuevas herramientas para la gestión de las emociones. Y, por último, promovería el cambio social en lo que respecta a conductas perjudiciales que podrían desencadenar la Dependencia Emocional, así como estrategias de Regulación Emocional para la vida cotidiana.

El presente trabajo tiene como objetivo describir la relación entre los estilos de Apego parental, la Dependencia Emocional y Regulación Emocional en adultos de entre 20 y 65 años, pertenecientes al AMBA. Se espera encontrar: (a) que en presencia de Apego seguro haya una menor Dependencia Emocional y mayores estrategias de

Regulación Emocional; (b) en presencia de Apego inseguro y rechazante se estima encontrar una mayor Dependencia Emocional y menos estrategias de Regulación Emocional; y (c) se espera encontrar diferencias con respecto al género en la correlación de variables.

Método

Diseño

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, no experimental, de alcance descriptivo y correlacional, comparativo, de corte transversal, de fuente primaria y retrospectivo (Hernández Sampieri, et al., 2014).

Participantes

Se evaluaron 75 adultos entre los 20 y 65 años, con una edad media de 39,52 y un desvío típico de 11,266. Del total, 60 pertenecieron al género femenino en un rango de edad de 21 a 65 años, y 15 pertenecieron al género masculino en un rango de edad de 23 a 63 años, el total corresponden a localidades del AMBA.

Se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio. Los criterios de inclusión fueron adultos de cualquier género, que desearan colaborar, excluyendo a quienes no hayan firmado el consentimiento, que no residan en el AMBA, menores de 20 y mayores de 65 años, que tengan diagnóstico psicopatológico ya que podría causar sesgos en el estudio y que no hayan completado el total del cuestionario.

En la tabla 1 se describe a la muestra teniendo en cuenta las variables sociodemográficas.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de la muestra.

Variables sociodemográficas	N	%
Edad		

Adulthood Early (20-40 years)	46	61,3
Adulthood Medium (40-65 years)	29	38,7
Gender		
Feminine	60	80
Male	15	20
Civil Status		
Single/a	22	29,3
In couple	17	22,7
Concubinate	11	14,7
Married/a	18	24
Divorced/a	7	9,3
Is in couple		
Yes	52	69,3
No	23	30,7

Nota: N = 75. Prueba utilizada: frecuencias.

Caracterización de la muestra

La variable edad, recodificada de acuerdo con los criterios de Papalia (2012), obtuvo una distribución de 46 sujetos en la adultez temprana (61,3% de la muestra), y 29 sujetos en la adultez media (38,7% de la muestra). La distribución de la variable género, quedó compuesta por 60 sujetos femeninos (80% de la muestra) y 15 sujetos masculinos (20% de la muestra). En lo que respecta al estado civil, la distribución fue de 22 sujetos solteros (29,3% de la muestra), 18 casados (24% de la muestra), 17 en pareja (22,7% de la muestra), 11 en concubinato (14,7% de la muestra) y 7 divorciados (9,3% de la muestra). Por último, la distribución muestral correspondiente a si está en

pareja evidenció que 52 sujetos se encuentran en pareja (69,3% de la muestra) y 23 no lo está (30,7% de la muestra).

Instrumentos

Cuestionario de datos socio demográfico.

Recoge información sobre la edad, el género, lugar de residencia, nivel de educación, relación, convivencia, entre otros.

Cuestionario de Evaluación de Apego en el Adulto (CAMIR, Pierrehumbert et. Al. 1996, validación chilena por: Garrido et. Al. 2009).

Cuestionario de auto reporte que permite evaluar los modelos operativos internos de relación y las estrategias relacionales de los individuos o prototipos de Apego; seguro y rechazante-preocupado. Está compuesto por 71 ítems, en formato de respuesta Likert (desde muy verdadero a muy falso), dichos ítems cubren cuatro niveles de realidad: el pasado, el presente, el estado de ánimo y las generalizaciones. Compuesto por 13 escalas: A-interferencia parental, B-preocupación familiar, C-resentimiento de infantilización, D-apoyo parental, E-apoyo familiar, F-reconocimiento de apoyo, G-indisponibilidad parental, H-distancia familiar, I-resentimiento de rechazo, J-traumatismo parental, K-bloqueo de recuerdos, L-demisión parental y M-valoración de jerarquía. A su vez comprende 3 dimensiones: seguro (Escalas D-E-F) caracterizado por presentar confianza y seguridad en sí mismo y en el entorno, viendo las relaciones como satisfactorias, otorgándose importancia a la estructura familiar; por otro lado el tipo rechazante (Escalas G-H-I) va a caracterizarse por una postura defensiva en las relaciones interpersonales, no muestran señales de estrés o necesidad de consuelo; y por último el tipo preocupado (Escalas A-B-C), se ve caracterizado por un involucramiento familiar enredado y carencia de autonomía, presentando dificultad para sobreponerse a experiencias e pérdida, con una preocupación excesiva. En este caso, No se propone el tipo de Apego desorganizado debido a la imposibilidad de ser evaluado a través de un

instrumento de autoinforme (Miljkovitch et. Al, 2005). Se propone así mismo, la No Resolución de Apego (Escala J-K) y Estructuración del Medio Familiar (Escala L y M).

En relación con la consistencia interna el coeficiente de Alfa de Cronbach oscila entre 0,7 y 0,85. En el presente estudio, el Alfa de Cronbach fue =.740.

Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED, Validación y adaptación española por: Camarillo et. Al. 2020)

Instrumento psicométrico de autoinforme que evalúa la Dependencia Emocional con respecto a la pareja mediante 22 ítems, medidos mediante una escala de tipo Likert que va de 0 a 4, con un rango de 0 a 88 puntos. A mayor puntaje, mayor Dependencia Emocional. Es de carácter unidimensional y presentó un alfa de Cronbach=0,90. Dicho instrumento pretende evaluar la Dependencia Emocional en la pareja a través de diversas preguntas considerando la heterogeneidad de este constructo. Dicha escala es de tipo autoinforme que puede ser utilizado tanto en formato individual como grupal. El coeficiente de Alfa de Cronbach del presente estudio arrojó =.944.

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ, Garnefsky & Kraaij, 2006, validación y adaptación argentina por: Medrano et. Al. 2013).

Es un instrumento de autoinforme, que evalúa estrategias cognitivas de Regulación Emocional que usan la personas luego de una experiencia displacentera o estresante. Compuesto por 36 ítems, respondidos en una escala de tipo Likert en la que 1 es casi nunca y 5 casi siempre. Así mismo, dichas estrategias están divididas en 9 dimensiones: auto- culparse, aceptación, rumiación, focalización positiva, refocalización en planes, culpar a otros, poner en perspectiva, reinterpretación positiva y catastrofización.

Procedimiento

En primer lugar, se procedió a emular los cuestionarios físicos en la plataforma virtual. A través de un consentimiento informado, se administró de manera voluntaria en el AMBA los cuestionarios a completar: sociodemográfico, CAMIR, SED y CERQ, todos ellos de manera virtual a través de Google Forms. Se solicitó a los participantes su colaboración a través de redes sociales (WhatsApp, Facebook e Instagram), para poder ser redistribuidos con allegados que cumplan con los criterios de inclusión. En dicho Forms se procedió a explicar en qué consistía la investigación, garantizándose además el anonimato. Previo a la toma definitiva, se procedió a realizar una prueba piloto a 4 personas de 33, 35, 36 y 60 años, con la finalidad de observar las posibles dudas, consultas o inconvenientes que podrían surgir y solucionarlos. Los participantes que conformaron la muestra fueron un total de 100, pero luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se procedió a excluir a 25 participantes, de los cuales 21 no residían en el AMBA, 3 poseían diagnóstico psicopatológico y 1 estaba por debajo del rango de edad establecido, considerando que la psicopatología podría ser un factor que interfiera negativamente en dicho estudio, causando sesgos, quedando de este modo finalmente, la muestra conformada por un total de 75 participantes.

La participación fue voluntaria, recurriendo al consentimiento informado de cada sujeto, garantizando de este modo el anonimato y la confidencialidad de los datos brindados, aclarando que los mismos serán utilizados solamente con fines académicos. En lo que respecta a los aspectos éticos, el presente estudio, se realizó en base a los principios éticos de la Declaración de Helsinki (2000) para investigaciones médicas en seres humanos, incluida la investigación del material humano y de información identificables.

Los datos una vez recopilados, fueron procesados a través del software IBM-SPSS (Statistical Package for the Social Science), versión 22. La variable edad por su parte, fue recodificada quedando la misma en dos rangos: adultez temprana de 20 a 40

años y adultez media de 40 a 65 años. Ello se realizó, teniendo en consideración a las conceptualizaciones presentadas por Papalia (2012).

Se procedió a realizar un análisis descriptivo de las variables en estudio, luego se evaluó la normalidad de dichas variables utilizando la prueba de Kolmogórov-Smirnov, dado el numero muestral. Por otro lado, debido a que las pruebas de normalidad arrojaron valores inferiores a 0,05 se procedió a utilizar estadísticos no paramétricos. Para determinar la comparación entre las variables, se utilizó la prueba de correlación Rho de Spearman. En todos los casos, se consideró significativo un $p < 0.05$.

Resultados

Análisis de datos

Se realizó la prueba de normalidad para las dimensiones de Apego, Dependencia Emocional y Regulación Emocional a través de la prueba de Kolmogórov-Smirnov, en la misma se observó que apoyo parental, apoyo familiar, reconocimiento de apoyo, distancia familiar, traumatismo parental, bloqueo de recuerdo, demisión parental, valoración de jerarquía y autoridad, abandono infantil, escala de Dependencia Emocional, auto culparse, aceptación, rumiación, focalización positiva, culpar a otros, reinterpretación positiva y catastrofización se distribuyeron de manera anormal, siendo de más predominancia las mismas, mientras que el resto se distribuyeron de manera normal. De acuerdo con ello, se utilizaron las pruebas no paramétricas de Rho de Spearman para las correlaciones y U de Mann Whitney para las comparaciones de grupo.

Estadísticos Descriptivos

A continuación, se podrá observar los estadísticos descriptivos de las variables de estudio, con sus respectivos mínimos, máximo, media y desvío típico.

Tabla 2

Estadística descriptiva de las variables

Variable	Mín.	Máx.	M	Desv. Típ.
Edad	21	65	39,52	11,266
Interferencia Parental	7	30	17,4933	5,36095
Preocupación Familiar	6	30	18,6267	5,82347
Resentimiento de Infantilización	6	30	17,88	5,64959
Apoyo Parental	6	30	19,6267	5,1564
Apoyo Familiar	6	30	21,8667	4,63049
Reconocimiento de Apoyo	8	30	21,8933	5,15588
Indisponibilidad Parental	6	30	19,3333	5,55886
Distancia Familiar	5	15	9,7867	2,66759
Resentimiento de Rechazo	5	25	14,0267	5,46234
Traumatismo Parental	6	30	17,4533	6,89946
Bloqueo de Recuerdos	3	15	7,9867	2,53885
Demisión Parental	5	25	11,4	3,73081
Valoración de Jerarquía	11	30	23,2133	3,81425
Apego Preocupado	23	90	54	14,27718
Apego Seguro	20	90	63,3867	13,48161
Apego Rechazante	19	70	43,1467	11,81695
No Resolución de Apego	9	45	25,44	8,26298
Estructuración del Medio Familiar	18	55	34,6133	5,19848
Dependencia Emocional	4	82	30,0267	20,21237
Auto-Culparse	4	20	10,8667	3,21034
Aceptación	4	20	13,1333	3,48096
Rumiación	4	20	12,16	4,22041
Focalización Positiva	4	20	12,8267	3,62563
Refocalización En Planes	4	20	14,5733	3,8526

[illegible]

Nota: Prueba utilizada: Rho de Spearman. DE: Dependencia Emocional; IP: Interferencia Parental; PF: Preocupación Familiar; RI: Resentimiento de Infantilización; AP: Apoyo Parental; AF: Apoyo Familiar; RA: Reconocimiento de Apoyo; IP2: Indisponibilidad Parental; DF: Distancia Familiar; RR: Resentimiento de Rechazo; TP: Traumatismo Parental; BR: Bloqueo de Recuerdos; DP: Demisión Parental; VJ: Valoración de Jerarquía.

****p<.05- *p<.01**

Como se puede observar en la tabla 3, la variable Dependencia Emocional correlacionó de manera positiva y débil con las escalas de Indisponibilidad parental, resentimiento de rechazo, valoración de jerarquía, preocupación familiar, resentimiento de infantilización, traumatismo parental, y de manera moderada con interferencia y traumatismo parentales.

Tabla 4

Correlación entre Escalas de Apego y estrategias de Regulación Emocional Cognitiva

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1- IP	-	,579**	,748**	-,245*	-,222	-,323**	,642**	,425**	,665**	,697**	,534**	,335**	,252*	,281*	,101	,081	-,065	,082	,131	,021	,015	,231*
2- PF			,405**	,137	,037	,011	,256*	,391**	,311**	,360**	,353**	,275*	,374**	,050	-,084	-,040	-,010	-,034	,033	,001	-,029	,194
3- RI				-,542**	-,346**	-,502**	,788**	,345**	,803**	,778**	,431**	,265*	,137	,270*	,116	,239*	,002	,132	,155	,093	-,053	,334**
4- AP					,524**	,698**	-,588**	-,268*	-,668**	-,563**	-,125	-,066	,177	-,271*	-,122	-,282*	-,010	,004	-,223	-,154	,110	-,258*
5- AF						,701**	-,234*	-,139	,399**	-,373**	-,023	-,029	,419**	-,188	,141	-,190	,117	-,009	-,250*	-,085	,156	-,192
6- RA							-,488**	-,248*	-,596**	-,544**	-,246*	-,083	,256*	-,357**	-,057	-,370**	,124	-,105	-,316**	-,171	,123	-,320**
7- IP2								,413**	,798**	,760**	,428**	,311**	,207	,234*	,102	,131	-,008	,075	,145	,095	,001	,258*
8- DF									,369**	,393**	,179	,083	,288*	-,076	-,008	-,244*	-,011	-,178	-,011	,089	,080	-,108
9- RR										,881**	,439**	,368**	,140	,247*	,019	,156	-,046	-,070	,210	-,028	-,219	,319**
10- TP											,383**	,283*	,135	,236*	,064	,195	-,058	,010	,169	,015	-,107	,297**
11- BR												,341**	,162	,245*	,122	,108	,023	,034	,130	,018	,059	,136
12- DP													-,002	,118	-,103	-,078	-,022	-,051	,074	-,164	-,231*	,108
13- VJ														,134	,018	-,052	,041	-,033	,002	-,004	,045	,086
14- AC															,360**	,703**	,031	,407**	,473**	,279*	,152	,549**
15- A																,371**	,224	,387**	-,005	,518**	,456**	,140
16- R																	-,014	,496**	,371**	,349**	,145	,563**
17- FP																		,284*	-,174	,483**	,491**	-,087
18- CO																			,173	,541**	,599**	,110
19- RP																				,039	-,085	,645**
20- PP																					,613**	,074
21- RPo																						-,258*
22- C																						-

Nota: Prueba utilizada: Rho de Spearman. Escalas de Apego: IP: Interferencia Parental;

PF: Preocupación Familiar; RI: Resentimiento de Infantilización; AP: Apoyo Parental;

AF: Apoyo Familiar; RA: Reconocimiento de Apoyo; IP2: Indisponibilidad Parental;

DF: Distancia Familiar; RR: Resentimiento de Rechazo; TP: Traumatismo Parental;

BR: Bloqueo de Recuerdos; DP: Demisión Parental; VJ: Valoración de Jerarquía;

Dimensiones de Regulación Emocional: AC: Auto-Culparse; A: Aceptación; R:

Rumiación; FP: Focalización Positiva; CO: Culpar a Otros; RP: Refocalización En

Planes; PP: Poner en Perspectiva; RPo: Reinterpretación Positiva; C: Catastrofización.

**p<.05-*p<.01.

Como se evidencia en la tabla 4, la variable Regulación Emocional Cognitiva, en lo que respecta a sus estrategias, tuvieron diversas correlaciones. Por un lado, auto culparse tuvo una correlación positiva y débil con Interferencia Parental, Resentimiento Infantilización, Indisponibilidad Parental, Resentimiento de Rechazo, Traumatismo Parental, Bloqueo de Recuerdos y Reconocimiento de Apoyo, mientras que correlacionó negativamente y débil con Apoyo Parental. Por otro lado, Rumiación, correlacionó positiva y débilmente con Resentimiento de Infantilización, mientras que

correlacionó negativamente y débil con Distancia Familiar y Reconocimiento de Apoyo. Así mismo, Refocalización en planes correlacionó de manera negativa y débil con Apoyo Familiar y Reconocimiento de Apoyo. Además, Reinterpretación Positiva correlacionó negativamente con Demisión Parental de manera débil. Por último, Catastrofización correlacionó positivamente y débil con Interferencia Parental, Indisponibilidad Parental, Resentimiento de Infantilización, Resentimiento de Rechazo y Traumatismo Parental, mientras que correlacionó negativamente con Apoyo Parental y Reconocimiento de Apoyo de manera débil. Así mismo, aceptación, focalización positiva, culpar a otros y poner en perspectiva no tuvo correlaciones estadísticamente significativas.

Tabla 5

Correlación entre tipos de Apego, estrategias de Regulación Emocional

Cognitiva y Dependencia Emocional.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1- AP	-	-,301**	,719**	,756**	,412**	,431**	,231*	,061	,109	-,038	,062	,128	,016	-,027	,303**
2- AS			-,601**	-,548**	,140	-,175	-,324**	-,024	-,325**	,118	-,057	-,317**	-,169	,144	-,295*
3- AR				,856**	,386**	,255*	,212	,069	,097	-,025	-,030	,186	,067	-,079	,264*
4- NRA					,350**	,365**	,279*	,084	,208	-,059	,012	,201	,007	-,105	,316**
5- EMF						,290*	,215	-,022	-,049	,052	-,016	,073	-,110	-,103	,183
6- DE							,374**	,199	,264*	-,148	,068	,391**	,089	,006	,510**
7- AC								,360**	,703**	,031	,407**	,473**	,279*	,152	,549**
8- A									,371**	,224	,387**	-,005	,518**	,456**	,140
9- R										-,014	,496**	,371**	,349**	,145	,563**
10- FP											,284*	-,174	,483**	,491**	-,087
11- CO												,173	,541**	,599**	,110
12- RP													,039	-,085	,645**
13- PP														,613**	,074
14- Rpo															-,258*
15- C															-

Nota: Prueba utilizada: Rho de Spearman; Tipos de Apego: AP: Apego Preocupado;

AS: Apego Seguro; AR: Apego Rechazante; NRA: No Resolución de Apego; EMF:

Estructuración del Medio Familiar; DE: Dependencia Emocional; Dimensiones de

Regulación Emocional: AC: Auto-Culparse; A: Aceptación; R: Rumiación; FP:

Focalización Positiva; CO: Culpar a Otros; RP: Refocalización En Planes; PP: Poner en

Perspectiva; RPo: Reinterpretación Positiva; C: Catastrofización.

**p<.05-*p<.01

Se puede observar en la tabla 5, que el Apego Preocupado correlacionó positivamente con Auto culparse y Catastrofización de manera débil y con Dependencia Emocional de manera moderada. Por otro lado, el Apego seguro correlacionó de manera negativa y débil con Catastrofización, Auto culparse, Focalización Positiva y Reinterpretación Positiva. Así mismo el tipo de Apego rechazante correlacionó de manera apositiva y débil con Dependencia Emocional y catastrofización. En lo que respecta a la No Resolución de Apego tuvo una correlación positiva y débil con Auto-culparse, mientras que fue negativa y débil con Dependencia emocional y Catastrofización. Por último, la Estructuración del Medio Familiar correlacionó de manera positiva y débil con la variable de Dependencia Emocional.

Además, se puede observar que la variable de Dependencia Emocional correlacionó de manera positiva y débil con Rumiación, Auto culparse y Refocalización en Planes, mientras que fue de intensidad moderada con Catastrofización.

Análisis de comparación de grupos

Tabla 6

Diferencia en tipos de Apego y Dependencia Emocional en función del género.

	Género			
	Femenino	Masculino		
	RP	RP	U	Z
Apego Preocupado	16,73	14,27	94,000	-,768
Apego Seguro	17,23	13,77	86,500	-1,079

Apego Rechazante	13,40	17,60	81,000	-1,308
Dependencia Emocional	12,13	18,86*	62,000	-2,096

Nota: Prueba utilizada: U de Mann Whitney.

**p<.05-*p<.01

En la comparación por género se utilizó la prueba de U de Mann Whitney y como se puede observar en la tabla 6, se obtuvieron diferencias significativas con respecto a la Dependencia Emocional, siendo de mayor prevalencia en el género masculino.

Discusión

En la presente investigación se tuvo como objetivo principal describir la relación entre los estilos de Apego Parental, la Dependencia y Regulación Emocional en adultos de entre 20 y 65 años, pertenecientes al Área Metropolitana de Buenos Aires. Se considera de relevancia la presente investigación debido a los escasos estudios que abordan la temática en adultos de Argentina, lo cual permitiría ampliar la teorización sobre el tema y proveer de evidencia empírica. Los resultados indican que las variables se relacionan entre sí, es decir que se ven afectadas unas con otras. En primera instancia los resultados arrojaron que los adultos con Apego seguro poseen menores niveles de Dependencia Emocional y menores dificultades en la Regulación Emocional, mientras que los otros tipos de Apego se encuentran con mayores niveles de Dependencia Emocional y dificultades en la Regulación Emocional. Además, no se encontraron diferencias en cuanto al tipo de Apego, teniendo en cuenta el género, si obteniéndose diferencias en la Dependencia Emocional, siendo en el género masculino el que presenta mayores niveles. Dicha prevalencia en el género masculino es contraria a lo esperado, lo cual podría deberse al estereotipo convencional mediante el cual se asocia a las mujeres con mayor sensibilidad, emocionalidad y dependencia hacia los hombres, y a estos como menos empáticos e individualistas (Laca Arocena & Mejía Ceballos , 2017). Sin embargo, dicho resultado podría explicarse a partir de la presencia de un sesgo referente a la muestra, ya que en su mayoría fueron mujeres, además podría deberse a la cultura en la que esta inserta, la cual corresponde a una búsqueda constante de empoderamiento e igualdad de género. En referencia a lo mencionado, Laca Arocena y Mejía Ceballos (2017), explican que las nuevas generaciones ya no se sienten subordinadas a los hombres, debido al cambio cultural en cuanto a tener el mismo acceso en lo que refiere a estudios y mercado laboral.

Con respecto a la primera hipótesis (a) de estudio, los resultados obtenidos confirman la misma. Ello indicaría que las personas con Apego seguro poseen menores niveles de Dependencia Emocional, teniendo menores dificultades en la Regulación Emocional. Estos resultados son congruentes con lo planteado por Valle y Moral (2017), que indican que los estilos de Apego seguro están asociados con la ausencia de Dependencia Emocional. Ello se podría explicar en base a la Teoría del Apego de Bowlby (1989), quien refiere que aquellos sujetos en los que prevalezca el Apego seguro se van a caracterizar por tener confianza, además de una visión de que el otro es accesible, sensible y colaborador, es decir una base segura. Entonces, ello sería predictor de vínculos autónomos y saludables carentes de Dependencia (Yoplac Terrones, 2019). Así mismo, Sroufe (2000 citado en Garrido-Rojas, 2006) refiere que la Regulación Emocional, es decir, la manera de expresarse, de modular y la flexibilidad de las emociones será consecuencia del Apego. Siendo ante el Apego Seguro en donde el sujeto podrá expresar sus emociones, tendrá menos sentimientos de culpa ante acontecimientos sucedidos, y extraerá de las experiencias negativas aprendizajes, teniendo una visión más positiva y una adecuada expresión de impulsos y emociones.

En relación con la segunda hipótesis (b), los resultados obtenidos confirman la misma, ya que los sujetos con Apego inseguro, es decir aquellos en los que se refleja una inseguridad en los vínculos afectivos, teniendo una visión del otro como incapaces de satisfacer sus necesidades y ser una base segura (Bowlby, 1989) y rechazante referente a aquellos sujetos que no parecen necesitar consuelo ni presentan señales de estrés, con una postura defensiva en las relaciones interpersonales (Garrido et. Al, 2009), presentan un mayor nivel de Dependencia Emocional, así como también dificultades en la Regulación Emocional como sentimientos de culpa o pensamientos catastróficos. Dichos resultados concuerdan con lo planteado por Yoplac Terrones (2019) quien halló mayor prevalencia de Dependencia Emocional en Apego inseguro.

Así mismo Valle y Moral (2017) verificaron mayores niveles de Dependencia Emocional en Apego inseguro y rechazante. Por otro lado, concuerda con lo expuesto por Cocola (2022) quien evidenció asociaciones significativas entre las dificultades de Regulación Emocional y el Apego inseguro. A su vez, Mónaco et al. (2021) vislumbró la existencia de dificultad en la Regulación Emocional en Apego ansioso. Además, González Rondan y Cruz (2021) concluyeron en que es mayor la dificultad de Regulación Emocional a mayor Apego inseguro. Por último, López (2020) obtuvo como resultado que, ante la presencia de Apego inseguro, evitativo y ansioso, hay una mayor dificultad de Regulación Emocional. Dicha relación podría explicarse teniendo en cuenta lo expuesto por Yoplac Terrones (2019), quien menciona que el tipo de Apego inseguro tiene como resultado características compartidas con la Dependencia Emocional, tales como las relaciones desadaptativas, ansiedad ante la separación, necesidad extrema de proximidad con el otro y preocupación ante una separación, viendo al otro como no disponible e incapaz de satisfacer sus necesidades. Así mismo, ello traería aparejado consigo dificultades en la Regulación Emocional, ya que, ante la posibilidad de una ruptura, por consiguiente sería vivenciado por el sujeto como algo catastrófico, llevando a auto-culparse, a tener pensamientos rumiantes y catastróficos (Castelló Blasco, 2005).

Con relación a la tercera hipótesis (c), se confirma parcialmente, ya que se hallaron diferencias en cuanto al género, pero solo en lo que respecta a la variable de Dependencia Emocional, la cual es prevalente en el género masculino, siendo convergente con la investigación realizada por Valle y Moral (2017) quienes obtuvieron que los hombres puntúan más alto en Dependencia Emocional que las mujeres. Así mismo, es concordante con el estudio de Laca Arocena y Mejía Ceballos (2017), en el cual obtuvieron como resultado una mayor prevalencia de Dependencia Emocional en el género masculino. También, se contrapone con lo expuesto por Yoplac Terrones (2019)

quien evidenció que las mujeres poseían mayores niveles de Dependencia Emocional, ello podría deberse al estereotipo cultural que asocia a la mujer con una mayor sensibilidad, emocionalidad y dependencia hacia los hombres, y a estos como menos empáticos e individualistas (Laca Arocena & Mejía Ceballos , 2017).

A modo de cierre, es oportuno considerar las limitaciones del presente estudio, relacionadas en primer lugar a la disparidad de la muestra en función del género, y el total del número muestral, ya que, al ser reducido, no es representativo de la población estudiada. Por otro lado, la segunda limitación, fue el escaso estado del arte que relacione las variables de Apego, Dependencia Emocional y Regulación Emocional, medida por los instrumentos de CAMIR, SED y CERQ respectivamente, en población adulta, lo cual dificultó el recuento de investigaciones de actualidad realizadas en Argentina, o países de habla hispana, como así también no contar con los instrumentos CAMIR y SED validados en Argentina. Además, al tratarse el cuestionario CAMIR de un instrumento extenso, se podría considerar como una limitación a la hora de responder por parte de los encuestados, ya que es propenso a causar fatiga y abandono. De la misma manera, se consideraría como una última limitación la imposibilidad de verificar la influencia de los sesgos cognitivos, como el recordar o no sucesos, el exagerar o disminuir la repercusión de un evento o la deseabilidad social en las respuestas de los participantes.

Finalmente, se recomienda, para futuras investigaciones, con el fin de seguir ampliando los resultados empíricos obtenidos, realizar un estudio con una muestra representativa para la población. Además, se sugiere evaluar la posibilidad de utilizar un cuestionario reducido para la evaluación de la variable de Apego, para evitar la fatiga o abandono por parte de los participantes.

Referencias

- Bowlby, J. (1989). *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. PAIDÓS.
- Burin, M., & Meler, I. (1998). *Género y familia*. PAIDÓS.
- Camarillo, L., Ferre, F., Echeburúa, E., & Amor, P. (2020). Escala de Dependencia Emocional de la Pareja: propiedades psicométricas. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 4(48), 145-153.
- Castelló Blasco, J. (2005). *Dependencia Emocional. Características y Tratamiento*. Alianza.
- Cócola, F. (2022). Apego, regulación emocional y funcionamiento familiar en adultos con trastornos por consumo de cocaína. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(1), 59-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.5944/rppc.30820>
- Declaración de Helsinki. (05 de 05 de 2015). *Asociacion Medica Mundial*. <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Ducura Cortes, L. P., Calderón Mosquera, A. B., & Galindo Guzmán, J. A. (2021). *La Dependencia Emocional en las Relaciones de Pareja*. Universidad Cooperativa De Colombia.
- Garrido, L., Santelices, M., Pierrehumbert, B., & Armijo, I. (2009). Validación chilena del cuestionario de evaluación de apego en el adulto CAMIR. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 79-96. <https://doi.org/0120-0534>
- Garrido-Rojas, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538304>

- Giménez-Dasi, M., & Mariscal Altares, S. (2008). *Psicología del Desarrollo. Desde el nacimiento a la primera infancia*. . McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.
- Gómez Pérez, O., & Calleja Bello, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117.
- González Briceño, H., Rondán Varela, J., & Cruz Soto, Y. (2021). *Análisis correlacional de los estilos de apego y las estrategias de regulación emocional en adultos del municipio de Girardot*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Hanoos López, M. (2020). Relación Entre Estilos de Apego Y Regulación Emocional. *MLS Psychology Research*(3), 2-21. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v3i1.561>
- Hernandez Sampieri, R., Fernandez Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. . <https://doi.org/978-1-4562-2396-0>
- Laca Arocena, F., & Mejía Ceballos , J. C. (2017). Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 66-75. <https://doi.org/0185-1594>
- León, O., & Montero, I. (2003). *Métodos de Investigación en Psicología y Educación*. McGraw-Hill.
- Martorell Morell, M. (2022). Estilos de Apego y Relaciones de Pareja: los vinculos afectivos que nos caracterizan. <http://hdl.handle.net/11201/159370>
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, A., & Pereno, G. (2013). Validación del Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva en Universitarios de Córdoba, Argentina. *Psykhē*, 22(1), 83-96. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7764/psykhe.22.1.473>

Miljkovitch, R., Pierrehumbert, B., Karmaniola, A., Bader, M., & Halfon, O. (2005).

Assessing attachment cognitions and their associations with depression in youth with eating or drug misuse disorders. *Substance Use and Misuse*, 40(5), 605-623. <https://doi.org/10.1081/JA-200055349>

Milozzi, S., & Marmo, J. (2022). Revisión Sistemática Sobre la Relación entre Apego y Regulación Emocional. *Revista Psicología UNEMI*, 6(011), 69-86.

<https://doi.org/https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp70-86p>

Momeñe, J., Estevéz, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave,

L., & Iruarizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes.

Anales de Psicología, 37(1), 121-132.

<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/analesps.404671>

Mónaco, E., de la Barrera, U., & Montoya-Castilla, I. (2021). La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional.

Anales de psicología, 37(1), 21-27.

<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/analesps.345421>

Montero, I., & León, O. (2003). *Métodos de Investigación en Psicología y Educación*.

McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.

Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. McGRAW-

HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

Pérez-Aranda, G. I., Peralta-López, V., Estrada-Carmona, S., García-Reyes, L., & Tuz-

Sierra, M. Á. (2019). Estilos de apego en la relación de pareja de hombres y

mujeres en la adultez temprana y adultez media. *Calidad de vida y salud*, 12(2), 2-15.

Rocha Narváez, B., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M., & Riveros, F. (2019).

Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas

de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(2), 285-299.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15332/22563067.5065>

Thompson, R. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition.

Monographs of the Society for Research in Child Development, 59(2/3), 25-52.

<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>

Valle, L., & Moral, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA Y SALUD*, 9(1), 27-41. <https://doi.org/https://doi.org/10.23923/j>.

Yoplac Terrones, V. (2019). *Dependencia emocional y apego adulto en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Anexos**Consentimiento informado**

Es importante destacar que toda información proporcionada será totalmente confidencial (Ley N°25.326) y solamente se utilizará en el contexto de este estudio.

Ante cualquier duda o consulta comunicarse al siguiente e-

mail: dominiqueontivero@gmail.com.

¿Está de acuerdo en participar?

☐	Si
☐	No

Cuestionario de datos socio demográfico.

Edad

Género

☐	Mujer
☐	Hombre
☐	Prefiero no decirlo

Estado Civil

☐	Otro
☐	Soltero/a
☐	En pareja
☐	Concubinato
☐	Casado/a
☐	Divorciado/a
☐	Viudo/a

Nivel de educación

☐	Primario Incompleto
☐	Primario completo
☐	Secundario Incompleto
☐	Secundario Completo
☐	Terciario Incompleto
☐	Terciario Completo
☐	Universitario Incompleto
☐	Universitario Completo
☐	Grado

Lugar de residencia

☐	AMBA
☐	CABA
☐	Otro

Nacionalidad

--	--

¿Tiene hijos?

☐	Si
☐	No

¿Trabaja actualmente?

☐	Si
☐	No

Actualmente ¿Con quién Vive?

☐	Madre
☐	Padre
☐	Hermanos
☐	Padres y hermanos
☐	Abuelos
☐	Pareja
☐	Hijos
☐	Pareja e hijos
☐	Otro

Actualmente ¿Se encuentra en una relación de pareja?

☐	Si
☐	No

¿Qué tipo de relación tiene con su pareja actual?

☐	Enamorados
☐	Novios
☐	Convivientes
☐	Matrimonio
☐	No tengo pareja actualmente

En caso de que se encuentre en pareja ¿Desde hace cuánto tiempo se encuentran en dicha relación?

☐	Menos de 1 año.
☐	De 1 a 3 años.
☐	De 3 a 6 años.
☐	Mas de 7 años.
☐	No tengo pareja actualmente

Contando su pareja actual en caso de que la tenga ¿Cuántas relaciones de pareja ha tenido?

☐	1
☐	2

☐	3
☐	4
☐	5
☐	Más de 5

¿Alguna vez ha terminado su relación?

☐	Si
☐	No

En caso de que sea Sí ¿Cuántas veces?
(Expresa en números)

¿Se encuentra o ha estado en un proceso de psicoterapia?

☐	Si
☐	No

¿Está diagnosticado/a con algún problema psiquiátrico?

☐	Si
☐	No

Cuestionario de Evaluación de Apego en el Adulto (CAMIR)

Este cuestionario es sobre las ideas y sentimientos que tiene de sus relaciones personales y familiares. Tanto del presente, como de su infancia. (En caso de no encontrarse en pareja actualmente, responda en base a su última relación).

Lea atentamente cada frase e indique cuan verdaderas o falsas las considera. Señale la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

1= Muy Verdadero

2= Verdadero

3= Ni Verdadero/Ni Falso

4= Falso

5= Muy Falso

	PREGUNTA					1	2	3	4	5
--	----------	--	--	--	--	---	---	---	---	---

1	En mi familia, las situaciones vividas por cada uno en ambientes fuera de la familia son una fuente de conversación y de enriquecimiento para todos.				
2	Cuando niño me dejaban pocas oportunidades para tener mis propias experiencias.				
3	Las amenazas de separación o de ruptura de los lazos familiares, son parte de mis recuerdos infantiles.				
4	En mi familia, cada uno expresa sus emociones sin temer a las reacciones de los otros.				
5	Mis padres eran incapaces de tener autoridad cuando era necesario.				
6	En caso de necesidad, estoy seguro que puedo contar con mis seres queridos para encontrar consuelo.				
7	Desearía que mis hijos fueran más autónomos o independientes de lo que yo he sido.				
8	En la vida familiar el respeto a los padres es muy importante.				
9	Cuando niño, sabía que siempre encontraría consuelo en mis seres queridos.				
10	Pienso que he sabido devolver a mis padres el cariño que ellos me han dado.				
11	Las relaciones con mis seres queridos durante mi niñez me parecen, en general, positivas.				
12	Detesto el sentimiento de depender de los demás.				
13	Aunque sea difícil de admitir, siento cierto rencor hacia mis padres.				
14	Sólo cuento conmigo para resolver mis problemas.				
15	Cuando niño, a menudo mis seres queridos se mostraban impacientes e irritables.				
16	Cuando era niño, mis padres habían renunciado a su papel de padres.				
17	Para poder superar una pérdida o un duelo, es mejor no lamentarse demasiado.				
18	Frecuentemente dedico tiempo a conversar con mis seres queridos.				
19	Mis seres queridos siempre me han dado lo mejor de sí mismos.				
20	Saber que alguno de mis seres queridos tiene problemas me preocupa tanto que no puedo concentrarme en otra cosa.				
21	Cuando niño, encontré suficiente cariño en mis seres queridos como para no buscarlo en otra parte.				
22	Siempre estoy preocupado por la pena que podría causar a mis seres queridos si los dejara.				
23	Cuando era niño me dejaban hacer todo lo que yo quería.				
24	Los adultos deben controlar sus emociones hacia los niños, ya sean de felicidad, de amor o de rabia.				
25	Me gusta pensar en mi niñez.				
26	En mi adolescencia, nunca nadie de mi entorno entendía realmente mis preocupaciones.				
27	En mi familia, cuando uno de nosotros tiene un problema, los otros se sienten involucrados.				
28	Actualmente, creo comprender las actitudes de mis padres durante mi niñez.				

29	Mis deseos de niño no eran muy tomados en cuenta por los adultos de mi entorno.					
30	Cuando era niño los adultos me parecían preocupados, sobre todo, por sus propios problemas.					
31	Cuando era niño teníamos mucha dificultad para tomar decisiones en familia.					
32	Tengo la sensación que nunca superaría la muerte de uno de mis seres queridos.					
33	Cuando era niño le tenía miedo a mis padres.					
34	Los niños deben sentir que existe una autoridad respetada dentro de la familia.					
35	Mis padres no se han dado cuenta que un niño(a), cuando crece, tiene necesidad de tener su propia vida.					
36	Me siento en confianza con mis seres queridos.					
37	Realmente no me acuerdo de qué manera veía las cosas cuando era niño.					
38	En mi familia de origen, conversábamos más sobre los demás que sobre nosotros mismos.					
39	Cuando niño me preocupaba que me abandonaran.					
40	Cuando niño me estimularon a compartir mis sentimientos.					
41	No me han preparado psicológicamente lo suficiente para la realidad de la vida.					
42	Mis padres me dieron demasiada libertad para hacer todo lo que yo quería.					
43	Los padres deben mostrarle a su hijo(a) que ellos se quieren.					
44	Cuando niño, hacía que los adultos se enfrentaran entre ellos para conseguir lo que yo quería.					
45	Cuando niño tuve que enfrentarme a la violencia de uno de mis seres queridos.					
46	No logro tener una idea clara de mis padres y de la relación que yo tenía con ellos.					
47	No me han dejado disfrutar mi niñez.					
48	Yo era un niño miedoso.					
49	Es esencial transmitir al niño(a) el sentido de la familia.					
50	A partir de mi experiencia de niño, me he dado cuenta que uno nunca es lo suficientemente bueno para sus padres.					
51	Tengo dificultad para recordar con precisión los acontecimientos de mi infancia.					
52	Tengo la sensación de no haber podido apoyarme en el ambiente donde crecí(familia, amigos, barrio, trabajo).					
53	Aunque no sea cierto, yo siento que tuve los mejores padres del mundo.					
54	Cuando niño, se preocupaban tanto por mi salud y mi seguridad, que me sentía atrapado.					
55	Cuando niño, me inculcaron el temor a expresar mi opinión personal.					
56	Cuando me alejo de mis seres queridos, no me siento bien conmigo mismo.					
57	Nunca he tenido una verdadera relación con mis padres.					
58	Mis padres siempre han tenido confianza en mí.					

59	Cuando era niño mis padres abusaban de su autoridad.					
60	Cada vez que trato de pensar en los aspectos buenos de mis padres, recuerdo los malos.					
61	Tengo la sensación de haber sido un niño rechazado.					
62	Mis padres no podían evitar controlarlo todo, mi apariencia, mis resultados escolares e incluso mis amigos.					
63	Cuando era niño había peleas insoportables en casa.					
64	En mi familia vivíamos aislados de los demás.					
65	Es importante que el niño(a) aprenda a obedecer.					
66	Cuando niño, mis seres queridos me hacían sentir que les gustaba compartir su tiempo conmigo.					
67	Cuando recuerdo mi infancia siento un vacío afectivo.					
68	La idea de separarme momentáneamente de uno de mis seres queridos, me deja una sensación de inquietud.					
69	Hay un buen entendimiento entre los miembros de mi familia.					
70	Durante mi niñez, sufrí la indiferencia de mis seres queridos.					
71	A menudo, me siento preocupado sin razón por la salud de mis seres queridos.					

Escala de Dependencia Emocional de la Pareja (SED)

Lea las preguntas que se le formulan a continuación y responda marcando la respuesta que piensa que mejor se ajusta a su modo de sentir y de comportarse. (En caso de no encontrarse en pareja actualmente, responda en base a su última relación). No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. Las opciones de respuesta son las siguientes:

0= Totalmente falso.

1= Parcialmente falso.

2= Ni verdadero ni falso.

3= Parcialmente verdadero.

4= Totalmente verdadero.

	PREGUNTA	0	1	2	3	4
1	¿Está en general satisfecha/o consigo misma/o?					
2	¿Actúa con frecuencia como si el bienestar de su pareja estuviese por encima del suyo propio?					
3	¿Le produce a menudo angustia o una tristeza infinita la posibilidad de que se rompa la relación con su pareja?					

4	¿Suele pedirle perdón a su pareja cuando ella está enfadada aun sabiendo que no es usted el/la responsable del enfado?					
5	¿Necesita que su pareja le dé muestras de afecto continuamente?					
6	¿Lleva a cabo habitualmente conductas o actividades que no le gustan solo para agradar a su pareja o evitar la ruptura de la relación?					
7	¿Suele justificar los conflictos, críticas o infidelidades de su pareja como un mal menor dentro de la relación de pareja?					
8	¿Se suele sentir culpable de las discusiones de pareja?					
9	¿Se siente usted incapaz de dejar a su pareja a pesar del malestar y sufrimiento que esta relación le produce?					
10	¿Se ha puesto al límite y ha hecho cosas que incluso puede reconocer como inapropiadas para usted (conductas sexuales, conductas temerarias, uso de drogas, permitir abuso económico) solo por evitar el abandono?					
11	¿Cree que no está a la altura de su pareja actual y que, por ello, puede perderla?					
12	¿Tiene necesidad de controlar a su pareja (móvil, WhatsApp, etc.) para saber continuamente dónde o con quién está?					
13	¿Se ve a sí misma/o diferente en su forma de ser y de actuar desde que esta con esta pareja?					
14	¿Organizan todos los planes conjuntos siempre según los gustos y apetencias de su pareja?					
15	¿Sufre de celos exagerados de forma constante?					
16	¿Ha dejado de lado sus obligaciones o ha dejado de atender a sus familiares o amigos por estar con su pareja?					
17	¿Piensa a menudo que las relaciones anteriores le resultaban a su pareja más satisfactorias que estar con usted?					
18	¿Le ha expresado su pareja el agobio que siente por la necesidad que tiene usted de estar constantemente con ella o de saber continuamente acerca de sus movimientos?					
19	¿Se siente desamparada/o y sola/o cuando no tiene pareja?					
20	¿Está convencida/o tiene constantemente la sospecha de que su pareja está pensando en poner fin a la relación?					
21	¿Tiene la necesidad de agradar continuamente a su pareja?					
22	¿Cree que sería capaz de hacer cualquier cosa con tal de recuperar a su pareja si le abandonase?					

Cuestionario de Regulación Emocional Cognitiva (CERQ)

Generalmente todos hemos tenido que afrontar ahora o en el pasado sucesos negativos o displacenteros. Cada persona responde de una forma característica y propia ante estas situaciones. Por medio de las siguientes preguntas tratamos de conocer en qué piensas cuando experimentas sucesos negativos o desagradables.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

1= Casi Nunca

2= Un Poco

3= Medianamente

4= Bastante

5= Casi Siempre

	PREGUNTA	1	2	3	4	5
1	Siento que yo soy el culpable de lo que pasó.					
2	Pienso que tengo que aceptar lo que pasó.					
3	Normalmente pienso en cómo me siento acerca de lo que he sentido.					
4	Pienso en cosas más agradables que lo que me ha pasado.					
5	Pienso qué cosas podría haber hecho mejor.					
6	Pienso que puedo aprender algo de la situación.					
7	Pienso que podría haber sido mucho peor.					
8	Pienso en que lo que me ha pasado es mucho peor que lo que le pasa a otros.					
9	Pienso que otros son culpables de lo que me pasó.					
10	Sigo pensando en lo terrible que es lo que me ha pasado.					
11	Pienso que otras personas pasan por experiencias mucho peores.					
12	Pienso que puedo convertirme en una persona más fuerte.					
13	Pienso cómo puedo afrontar mejor la situación.					
14	Pienso en cosas positivas que no tienen nada que ver con lo que he vivido.					
15	Estoy preocupado por lo que siento y pienso acerca de lo que me ha pasado.					
16	Pienso que tengo que aceptar la situación.					
17	Siento que soy el responsable de lo que ha pasado.					
18	Quiero entender por qué me siento de esa manera.					
19	Pienso en cómo cambiar la situación.					
20	Pienso que no ha sido tan malo comparado con otras cosas.					
21	Pienso en los fallos que otros han cometido en esa situación.					

22	Normalmente pienso que lo que me ha pasado a mí es lo peor que le puede pasar a alguien.					
23	Pienso que esa situación tiene también partes positivas.					
24	Pienso en algo agradable en lugar de lo que ha ocurrido.					
25	Pienso que no puedo cambiar nada al respecto.					
26	Pienso en los errores que he cometido.					
27	Me sumerjo en los sentimientos que la situación me ha generado.					
28	Pienso en experiencias agradables.					
29	Pienso que otros son responsables de lo que ha ocurrido.					
30	Pienso un plan para que en un futuro me vaya mejor.					
31	Miro las partes positivas del problema.					
32	Pienso que tengo que aprender a vivir con ello.					
33	Pienso que fundamentalmente la causa recae en mí mismo.					
34	Me digo a mí mismo que hay cosas peores en la vida.					
35	Continuamente pienso en lo horrible que ha sido la situación.					
36	Pienso que fundamentalmente la causa recae en otros.					